

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"средняя общеобразовательная школа№17"

## **ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

**ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОВЗ 7-11 ЛЕТ**



наименование блюда	вес блюда	примечание	пищевые вещества			энерг. цен. ККАЛ	№ рец.	
			белки	жиры	углеводы			
<b>неделя 1, день1</b>								
завтрак	каша молочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом сливочным	150		4,12	5,28	18,96	139,51	41/2
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами"витошка"	200		2,74	2,82	20,31	117,16	433/1
	апельсин свежий	200		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>19,48</b>	<b>18,47</b>	<b>80,35</b>	<b>576,36</b>	
обед	салат из свежих помидоров	60		0,69	3,29	2,84	43,65	22
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200		4,34	4,66	8,23	91,66	83
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	биточки рубленые из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	напиток <u>апельсиновый</u> или лимонный	200		0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>		<b>42,84</b>	<b>36,57</b>	<b>88,79</b>	<b>860,20</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1400</b>		<b>62,33</b>	<b>55,04</b>	<b>169,14</b>	<b>1436,57</b>	
<b>неделя 1, день2</b>								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	яблоко свежее	200		0,45	0,45	1,02	45,78	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>18,01</b>	<b>13,71</b>	<b>70,21</b>	<b>521,40</b>	
обед	винегрет	60		1,25	4,57	7,26	76,04	60
	суп из овощей с курой и сметаной	200		4,74	7,21	11,77	131,50	95
	каша гречневая рассыпчатая	150		5,70	4,26	25,01	161,26	323
	птица тушеная в сметанном соусе	100		25,20	22,69	6,49	328,30	312
	компот из свежих яблок	200		0,12	0,12	16,26	73,61	372
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>		<b>42,13</b>	<b>40,97</b>	<b>89,02</b>	<b>906,19</b>	

		итого за день	1400		60,14	54,69	159,23	1427,60	
<b>неделя 1, день3</b>									
завтрак	каша пшеничная,молочная,жидкая	150			5,91	5,93	28,50	189,28	189/2
	бутерброды с джемом или повидлом	50			2,30	4,20	28,80	160,30	2
	чай с лимоном	200			0,17	0,03	13,23	52,26	393
	груша свежая	200			0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>13,11</b>	<b>12,30</b>	<b>98,38</b>	<b>557,10</b>	
обед	салат витаминный из белокачанной капусты с яблоками	60			0,80	2,74	4,57	50,26	30
	суп с макаронными изделиями и курой запеканка картофельная,фаршированная	200			5,39	6,76	16,35	147,33	101
	отварным мясом кур с овощами	200			28,08	21,73	36,69	451,09	6
	чай с сахаром	200			0,19	0,05	16,26	64,10	430
	хлеб ржаной	10			0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<b>итого за обед</b>	<b>710</b>		<b>39,59</b>	<b>33,41</b>	<b>96,10</b>	<b>848,28</b>	
		<b>итого за день</b>	<b>1350</b>		<b>52,70</b>	<b>45,71</b>	<b>194,48</b>	<b>1405,38</b>	
<b>неделя 2, день4</b>									
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150			3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с сыром	50			8,40	6,26	13,05	147,22	3
	кофейный напиток с молоком	200			3,45	3,24	15,70	104,52	395
	апельсин свежий	200			1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40			4,28	2,25	21,75	163,91	1/1
		<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>21,22</b>	<b>17,18</b>	<b>83,93</b>	<b>618,09</b>	
обед	салат нежный	60			0,85	8,11	3,00	97,62	31
	суп рисовый с мясом и томатной пастой(харчо)	200			6,09	9,44	19,04	184,04	204
	макаронные изделия отварные	150			4,66	2,41	28,93	156,19	331
	шницель рыбный натуральный	100			27,48	10,17	11,55	245,36	258
	напиток апельсиновый или лимонный	200			0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10			0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<b>итого за обед</b>	<b>760</b>		<b>44,40</b>	<b>32,30</b>	<b>101,44</b>	<b>884,69</b>	
		<b>итого за день</b>	<b>1400</b>		<b>65,61</b>	<b>49,48</b>	<b>185,37</b>	<b>1502,79</b>	
<b>неделя 2, день5</b>									
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150			5,55	5,27	26,40	174,94	189/6
	бутерброды с сыром и маслом	50			7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами"витошка"	200			3,32	3,43	16,36	109,22	433
	банан свежий	200			2,14	0,71	30,01	135,04	11

	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>22,50</b>	<b>19,51</b>	<b>103,29</b>	<b>689,63</b>	
обед	помидор свежий	60		0,63	0,13	2,22	12,43	19/1
	борщ с фасолью и сметаной	200		5,40	7,25	12,42	138,54	3/2
	каша перловая с мясом и овощами	200		12,56	20,17	22,76	321,71	200
	кисель с витаминами витошка	200		0,00	0,00	23,50	95,00	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>710</b>		<b>23,72</b>	<b>29,68</b>	<b>83,13</b>	<b>703,18</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1350</b>		<b>46,22</b>	<b>49,18</b>	<b>186,41</b>	<b>1392,81</b>	

**неделя 2, день 6**

завтрак	каша молочная овсяная "геркулес" жидкая	150		5,24	6,99	21,20	161,75	189/1
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	яблоко свежее	200		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>17,15</b>	<b>20,25</b>	<b>78,18</b>	<b>603,79</b>	
обед	салат из свежих огурцов	60		0,00	3,23	1,92	38,74	19
	суп крестьянский с крупой куриной и сметаной	200		4,87	7,15	12,36	132,85	94
	пюре картофельное	150		4,16	4,59	28,15	169,87	335
	биточки рубленые из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>		<b>42,18</b>	<b>41,18</b>	<b>87,75</b>	<b>896,44</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1400</b>		<b>59,33</b>	<b>61,43</b>	<b>165,93</b>	<b>1500,24</b>	

**неделя 2, день 7**

завтрак	каша ячневая молочная жидкая	150		4,58	5,19	21,10	149,23	189/4
	бутерброды с джемом или повидлом	50		3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с сахаром	200		0,20	0,00	16,10	65,10	430
	груша свежая	200		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>680</b>		<b>12,85</b>	<b>12,87</b>	<b>89,20</b>	<b>538,81</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	60		1,11	2,70	6,07	52,56	35
	рассольник домашний с курицей и сметаной	200		5,11	6,60	17,11	147,63	90
	плов из мяса птиц	230		26,58	24,03	36,91	467,91	304

	компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	16,26	73,61	372
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за обед</i>	<i>740</i>	<i>38,04</i>	<i>35,58</i>	<i>98,58</i>	<i>877,22</i>	
	<i>итого за день</i>	<i>1420</i>	<i>50,89</i>	<i>48,45</i>	<i>187,77</i>	<i>1416,02</i>	

**неделя 2, день8**

завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,36	4,00	16,19	118,23	112
	бутерброды с сыром	50	8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с лимоном	200	0,17	0,03	13,23	52,26	393
	апельсин свежий	200	1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за завтрак</i>	<i>690</i>	<i>18,35</i>	<i>12,38</i>	<i>70,44</i>	<i>476,57</i>	
обед	винегрет	60	1,25	4,57	7,26	76,04	60
	суп с макаронными изделиями и курой	200	5,39	6,76	16,35	147,33	101
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,18	6,23	27,58	191,07	44
	котлета рубленая из мяса	100	12,27	21,63	15,27	304,69	272
	компот из чернослива	200	0,44	0,12	32,66	130,61	303
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за обед</i>	<i>760</i>	<i>30,67</i>	<i>41,44</i>	<i>121,34</i>	<i>985,24</i>	
	<i>итого за день</i>	<i>1450</i>	<i>49,02</i>	<i>53,82</i>	<i>191,78</i>	<i>1461,81</i>	
	<i>итого за 10 дней</i>	<i>11170</i>	<i>446,24</i>	<i>417,81</i>	<i>1440,12</i>	<i>11543,21</i>	

**неделя 3, день9**

завтрак	каша манная молочная жидкая	150	4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с маслом	50	4,36	8,18	17,52	167,79	111
	кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,24	15,70	104,52	395
	яблоко свежее	200	0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за завтрак</i>	<i>640</i>	<i>17,24</i>	<i>18,82</i>	<i>74,13</i>	<i>582,39</i>	
обед	салат овощной	60	1,52	4,66	9,72	87,17	28
	суп с рыбными консервами	200	7,84	10,18	16,48	188,54	87
	макаронные изделия отварные	150	4,66	2,41	28,93	156,19	331
	фрикадельки мясные в соусе	100	14,93	23,82	14,31	332,51	288
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,10	65,10	430
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за обед</i>	<i>760</i>	<i>34,27</i>	<i>43,20</i>	<i>107,76</i>	<i>965,02</i>	

		<i>итого за день</i>	1400		51,51	62,02	181,89	1547,41	
<b>неделя 3, день10</b>									
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150			3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с маслом и сыром	50			7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами "витошка"	200			2,74	2,82	20,31	117,16	433/1
	груша свежая	200			0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<i>итого за завтрак</i>	640		18,61	18,39	84,12	586,44	
обед	огурец свежий	60			0,00	0,06	1,80	9,65	22/1
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200			5,44	8,16	19,52	172,24	209
	пюре картофельное	150			4,16	4,59	28,15	169,87	335
	рыба запечённая в молочном соусе	100			19,08	3,26	5,33	127,21	300
	напиток <u>апельсиновый</u> или лимонный	200			0,18	0,05	16,70	77,00	295
	хлеб ржаной	10			0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<i>итого за обед</i>	760		34,00	18,26	93,73	691,47	
		<i>итого за день</i>	1400		52,61	36,65	177,85	1277,91	
<b>неделя 3, день11</b>									
завтрак	каша молочная овсяная "геркулес" жидкая	150			5,24	6,99	21,20	161,75	189/1
	бутерброды с сыром	50			8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с сахаром	200			0,19	0,05	16,26	64,10	430
	апельсин свежий	200			1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<i>итого за завтрак</i>	680		19,25	15,39	78,48	531,93	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60			0,42	3,29	2,41	41,44	23
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200			4,34	4,66	8,23	91,66	83
	рис отварной	150			3,33	2,68	33,69	172,17	325
	птица тушеная в сметанном соусе	100			25,20	22,69	6,49	328,30	312
	компот из сушёных фруктов	200			0,38	0,00	30,74	121,86	376
	хлеб ржаной	10			0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40			4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
		<i>итого за обед</i>	760		38,79	35,46	103,78	890,92	
		<i>итого за день</i>	1440		58,04	50,84	182,26	1422,85	
<b>неделя 3, день12</b>									
завтрак	каша ячневая молочная жидкая	150			4,58	5,19	21,10	149,23	189/4
	бутерброды с джемом или повидлом	50			3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с лимоном	200			0,17	0,03	13,23	52,26	393

	яблоко свежее	200		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>12,83</b>	<b>13,02</b>	<b>76,91</b>	<b>526,08</b>	
обед	салат картофельный с зелёным горошком	60		1,64	8,22	8,94	118,92	32
	суп картофельный с горохом и курой	200		8,48	8,46	17,46	179,19	99
	каша гречневая рассыпчатая	150		5,70	4,26	25,01	161,26	323
	гуляш из мяса	100		23,89	43,48	10,40	525,21	259
	кисель с витаминами витошка	200		0,00	0,00	23,50	95,00	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>		<b>44,8383</b>	<b>66,5545</b>	<b>107,5311</b>	<b>1215,0783</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1400</b>		<b>57,67</b>	<b>79,58</b>	<b>184,44</b>	<b>1741,16</b>	

### неделя 4, день13

завтрак	каша молочная из пшена и риса "дружба"	150		4,68	5,47	24,19	163,73	190
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	кофейный напиток с молоком	200		3,45	3,24	15,70	104,52	395
	груша свежая	200		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>17,22</b>	<b>19,02</b>	<b>591,30</b>		
обед	огурец соленый(промышленного производства)	60		0,52	0,07	0,98	6,50	125
	суп крестьянский с крупой курой и сметаной	200		4,84	7,14	12,10	131,60	94
	рагу из овощей	150		3,01	4,00	19,06	123,80	18
	биточки рубленые из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>		<b>41,52</b>	<b>37,41</b>	<b>77,45</b>	<b>816,88</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1400</b>		<b>58,73</b>	<b>56,43</b>	<b>77,45</b>	<b>1408,18</b>	

### неделя 4, день14

завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150		5,55	5,27	26,40	174,94	189/6
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами "витошка"	200		2,74	3,43	16,36	109,22	433
	апельсин свежий	200		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>20,91</b>	<b>19,08</b>	<b>83,84</b>	<b>603,86</b>	
	салат из белокочанной капусты	60		1,11	2,70	6,07	52,56	35
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200		5,44	8,16	19,52	172,24	209

обед	рис отварной	150	3,33	2,68	33,69	172,17	325
	шницель рыбный натуральный	100	27,48	10,17	11,55	245,36	258
	компот из изюма	200	0,46	0,08	34,83	139,11	390
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>37,52</b>	<b>17,77</b>	<b>108,38</b>	<b>744,69</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>58,43</b>	<b>36,85</b>	<b>192,22</b>	<b>1348,55</b>	

**неделя 4, день15**

завтрак	каша пшённая молочная жидкая	150	5,91	5,93	28,50	189,28	189/2
	бутерброды с джемом или повидлом	50	3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с сахаром	200	0,19	0,05	16,26	64,10	430
	яблоко свежее	200	0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>14,18</b>	<b>13,77</b>	<b>87,34</b>	<b>577,98</b>	

обед	салат и свежих помидоров	60	0,69	3,29	2,84	43,65	22
	борщ с капустой картофелем курой и сметаной	200	4,71	6,55	11,29	122,68	76
	варкое по-домашнему	230	19,16	31,15	33,34	487,53	258
	напиток апельсиновый или <u>лимонный</u>	200	0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>29,88</b>	<b>43,17</b>	<b>86,41</b>	<b>855,34</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>44,06</b>	<b>56,95</b>	<b>173,74</b>	<b>1433,31</b>	

**неделя 4, день16**

завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150	3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с сыром	50	8,40	6,26	13,05	147,22	3
	кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,24	15,70	104,52	395
	груша свежая	200	0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>20,52</b>	<b>16,78</b>	<b>79,46</b>	<b>560,18</b>	

обед	салат из свежих огурцов	60	0,00	3,23	1,92	38,74	19
	суп с макаронными изделиями и курой	200	5,39	6,76	16,35	147,33	101
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,18	6,23	27,58	191,07	44
	птица тушеная в сметанном соусе	100	25,20	22,69	6,49	328,30	312
	чай с лимоном	200	0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<b>итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>42,08</b>	<b>41,08</b>	<b>87,79</b>	<b>893,20</b>	

	<i>итого за день</i>	<b>1420</b>		<b>62,60</b>	<b>57,86</b>	<b>167,25</b>	<b>1453,38</b>	
<b>неделя 4, день17</b>								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	япельсин свежий	200		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за завтрак</i>	<b>640</b>		<b>17,29</b>	<b>18,24</b>	<b>89,00</b>	<b>600,24</b>	
обед	салат овощной	60		1,52	4,66	9,72	87,17	28
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200		4,34	4,66	8,23	91,66	83
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	фрикадельки мясные в соусе	100		14,93	23,82	14,31	332,51	288
	компот из чернослива	200		0,44	0,12	32,66	130,61	303
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за обед</i>	<b>760</b>		<b>31,01</b>	<b>37,79</b>	<b>116,07</b>	<b>933,65</b>	
	<i>итого за день</i>	<b>1400</b>		<b>48,29</b>	<b>56,04</b>	<b>205,07</b>	<b>1533,88</b>	
<b>неделя4, день18</b>								
завтрак	каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150		4,12	5,28	18,96	139,51	41/2
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	яблоко свежее	200		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за завтрак</i>	<b>640</b>		<b>16,23</b>	<b>15,85</b>	<b>63,73</b>	<b>507,97</b>	
обед	салат из свеклы с яблоками и черносливом	60		0,88	4,55	12,34	99,48	20
	растольник домашний с курой и сметаной	200		5,11	6,60	17,11	147,63	90
	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	биточки рубленые из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	компот из кураги	200		1,02	0,06	35,25	142,25	401
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	<i>итого за обед</i>	<b>760</b>		<b>43,93</b>	<b>42,52</b>	<b>119,64</b>	<b>1045,27</b>	
	<i>итого за день</i>	<b>1400</b>		<b>60,15</b>	<b>58,37</b>	<b>183,37</b>	<b>1553,24</b>	
	<i>итого за 18 дней</i>	<b>13350</b>		<b>534,89</b>	<b>532,56</b>	<b>1725,55</b>	<b>14128,59</b>	