**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Попадьинская основная общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю**  Начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Яковлева И.О.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**Меню**

**в лагере с дневным пребыванием детей**

**д. Попадьино, 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **1 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 80 | 0,54 | 4,87 | 1,45 | 51,72 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,08 | 7,2 | 19,26 | 142,73 |
| Рыба припущенная | 90 | 13,03 | 0,61 | - | 57,66 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***580,69*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,2 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 7,77 | 7,46 | 6,56 | 128,88 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,81 | 6,1 | 38,61 | 228 |
| Котлета мясная припущенная | 100 | 10,64 | 9,52 | 9,45 | 166,04 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| Груша | 140 | 0,60 | 0,46 | 15,46 | 68,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***1009,99*** |
| **2 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Морковь тертая с сахаром | 100 | 1,23 | 0,08 | 11,9 | 51,67 |
| Каша манная на молоке с маслом | 220 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| Бутерброд с повидлом | 15/25 | 1,76 | 2,81 | 21,2 | 117,09 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***661,72*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Редис порционно | 40 | 0,68 | 2,43 | 2,57 | 35 |
| Рассольник с курой | 250 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 144 |
| Капуста тушеная с овощами | 150 | 2,05 | 4,53 | 15,09 | 115,5 |
| Зразы | 100 | 12 | 16,5 | 0,08 | 184,5 |
| Компот из яблок | 200 | 0,21 | - | 15,27 | 62 |
| Мандарин | 100 | 85,33 | 0,14 | 8,15 | 128,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***807,72*** |
| **3 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Кукуруза порционно | 50 | 1,9 | 0,75 | 9,00 | 53 |
| Омлет с маслом | 150 | 14,72 | 20,70 | 2,87 | 256,67 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| Снежок | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,00 |
| Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,77 | 5,61 | 11,17 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***550,03*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 80 | 0,84 | 6,72 | 9,21 | 98,66 |
| Борщ с мясом, сметаной | 250 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 144 |
| Жаркое по – домашнему с мясом | 180 | 10,20 | 12,00 | 2,73 | 213,47 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| Сок грушевый | 100 | 0,05 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***1011,74*** |
| **4 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 0,72 | 6,74 | 2,8 | 75,32 |
| Сырники с изюмом, с джемом | 150/30 | 28,54 | 20,92 | 48,94 | 498 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Сыр порционно | 15 | 7,68 | 7,83 | - | 101 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***846,19*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Винегрет с маслом растительным | 70 | 1,13 | 4,34 | 3,57 | 68,52 |
| Суп рыбный | 250 | 7,42 | 4,76 | 20 | 156 |
| Греча отварная с маслом | 150 | 8,7 | 10,05 | 42,6 | 262,85 |
| Фрикаделька мясная | 100 | 4,93 | 6,6 | 5,71 | 101,7 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 |
| Апельсин | 100 | 85,33 | 0,14 | 8,15 | 128,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***970,59*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **5 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 40 | 1,24 | - | 2,6 | 16 |
| Котлета школьная в булке | 60/50 | 0,01 | 1,65 | 0,01 | 151 |
| Каша пшенная на молоке с маслом | 220 | 8,53 | 13,32 | 53,44 | 369,31 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| Бутерброд с повидлом | 15/25 | 1,76 | 2,81 | 21,2 | 117,09 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***855,36*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из редиса | 40 | 0,68 | 2,43 | 2,57 | 35 |
| Суп-лапша с курой | 250 | 7,13 | 5,25 | 15,52 | 140 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,08 | 7,2 | 19,26 | 142,73 |
| Гуляш мясной | 100 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| Груша | 150 | 0,60 | 0,46 | 15,46 | 68,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***868,09*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **6 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Свежий огурец порционно | 60 | 0,5 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| Капуста тушеная с овощами | 150 | 2,05 | 4,53 | 15,09 | 115,5 |
| Сосиска молочная | 75 | 12 | 16,5 | 0,08 | 184,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,77 | 5,61 | 11,17 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***498,76*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,2 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,2 | 5,44 | 20 | 161 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,81 | 6,1 | 38,61 | 228 |
| Поджарка из куры | 100 | 16,57 | 7,75 | 2,44 | 146 |
| Компот из апельсина | 200 | 0,27 | - | 25,73 | 98,12 |
| Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***824,34*** |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
| **7 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Котлета школьная в булке | 60/50 | 0,01 | 1,65 | 0,01 | 151 |
| Оладьи с джемом | 170 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Сыр порционно | 15 | 7,68 | 7,83 | - | 101 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | ***877,87*** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с луком | 80 | 1,22 | 4,52 | 7,22 | 69,32 |
| Борщ с курой, сметаной | 250 | 12 | 8,1 | 13,4 | 137,5 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,02 | 4,94 | 24,48 | 159 |
| Рыба в сметане | 100 | 8,66 | 4,93 | 1,99 | 86,8 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| Сок мульти | 100 | 0,05 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | ***779,72*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Морковь тертая с сахаром | 100 | 1,23 | 0,08 | 11,9 | 51,67 |
| Запеканка творожная | 150 | 16,70 | 15,48 | 52,67 | 380,62 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| Снежок | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,00 |
| Бутерброд с повидлом | 15/25 | 1,76 | 2,81 | 21,2 | 117,09 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **801,34** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Редис порционно | 40 | 0,68 | 2,43 | 2,57 | 35 |
| Суп гороховый с курой | 250 | 5,8 | 5,02 | 20,92 | 154,76 |
| Рагу овощное с маслом | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,90 | 191,73 |
| Биточки мясные припущенные | 100 | 4,73 | 5,47 | 11,01 | 78,86 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| Банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 31,50 | 141,76 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **937,21** |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
| **9 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 40 | 1,24 | - | 2,6 | 16 |
| Омлет с колбасой, маслом сливочным | 155/30/10 | 25,89 | 43,4 | 33,12 | 508,54 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,77 | 5,61 | 11,17 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **713,3** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Свежий огурец порционно | 60 | 0,5 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| Суп картофельный рыбный | 250 | 7,42 | 4,76 | 20,0 | 156 |
| Греча отварная с маслом | 150 | 8,7 | 10,05 | 42,6 | 262,85 |
| Тефтели с подливом | 110 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 |
| Груша | 150 | 0,60 | 0,46 | 15,46 | 68,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **970,54** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,2 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,47 | 4,98 | 34,84 | 211 |
| Фрикаделька мясная | 60 | 4,93 | 6,6 | 5,71 | 101,7 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Бутерброд с сыром | 20/30 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **660,77** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 80 | 0,84 | 6,72 | 9,21 | 98,66 |
| Борщ с мясом, сметаной | 250 | 12 | 8,1 | 13,4 | 137,5 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,08 | 7,2 | 19,26 | 142,73 |
| Бефстроганов | 100 | 14,44 | 12,25 | 3,78 | 181 |
| Компот из мандарин | 200 | 0,27 | - | 25,73 | 98,12 |
| Сок персиковый | 100 | 0,05 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **840,03** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **11 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Морковь тертая с сахаром | 100 | 1,23 | 0,08 | 11,9 | 51,67 |
| Каша кукурузная на молоке с маслом | 220 | 7,63 | 11,10 | 50,78 | 334 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| Бутерброд с повидлом | 15/25 | 1,76 | 2,81 | 21,2 | 117,09 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **704,72** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Редис порционно | 40 | 0,68 | 2,43 | 2,57 | 35 |
| Рассольник с курой | 250 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 144 |
| Капуста тушеная с овощами | 150 | 2,05 | 4,53 | 15,09 | 115,5 |
| Зразы | 100 | 12 | 16,5 | 0,08 | 184,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| Апельсин | 100 | 85,33 | 0,14 | 8,15 | 128,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **942,1** |
|  |  |  |  |  |  |
| **12 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 80 | 0,54 | 4,87 | 1,45 | 51,72 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,08 | 7,2 | 19,26 | 142,73 |
| Рыба припущенная | 100 | 8,66 | 4,93 | 1,99 | 86,8 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,77 | 5,61 | 11,17 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **471,61** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 80 | 1,12 | 6,73 | 6,76 | 92 |
| Щи из свежей капусты с курой, сметаной | 250 | 7,77 | 7,46 | 6,56 | 128,88 |
| Греча отварная с маслом | 150 | 8,7 | 10,05 | 42,6 | 262,85 |
| Поджарка из куры | 100 | 16,57 | 7,75 | 2,44 | 146 |
| Компот из яблок | 200 | 0,21 | - | 15,27 | 62 |
| Груша | 150 | 0,60 | 0,46 | 15,46 | 68,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **898,71** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **13 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,2 |
| Оладьи с джемом | 170 | 12,96 | 9,07 | 72,58 | 454 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Снежок | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,00 |
| Сыр порционно | 15 | 7,68 | 7,83 | - | 101 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **858,91** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с зеленым луком | 80 | 1,22 | 4,52 | 7,22 | 69,32 |
| Суп гороховый с курой | 250 | 5,8 | 5,02 | 20,92 | 154,76 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 180 | 10,20 | 12,00 | 2,73 | 213,47 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| Сок персиковый | 100 | 0,05 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| Вафли | 25 | 0,15 | 0,5 | 17 | 66,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **995,15** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **14 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Котлета школьная в булке | 60/50 | 0,01 | 1,65 | 0,01 | 151 |
| Каша манная на молоке с маслом | 250 | 7,27 | 12,76 | 38,54 | 298,81 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| Бутерброд с повидлом | 15/25 | 1,76 | 2,81 | 21,2 | 117,09 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **768,86** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Свежий огурец порционно | 60 | 0,5 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| Борщ с курой, сметаной | 250 | 12 | 8,1 | 13,4 | 137,5 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,02 | 4,94 | 24,48 | 159 |
| Фрикаделька мясная | 100 | 4,93 | 6,6 | 5,71 | 101,7 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 |
| Банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 31,50 | 141,76 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **801,88** |
|  |  |  |  |  |  |
| **15 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Кукуруза порционно | 50 | 1,9 | 0,75 | 9,00 | 53 |
| Макароны с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| Сосиска молочная | 70 | 12 | 16,5 | 0,08 | 184,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,77 | 5,61 | 11,17 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **628,16** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из редиса | 40 | 0,68 | 2,43 | 2,57 | 35 |
| Суп рыбный картофельный | 250 | 7,42 | 4,76 | 20 | 156 |
| Рагу овощное с маслом | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,90 | 191,73 |
| Биточки мясные | 100 | 4,73 | 5,47 | 11,01 | 78,86 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| Мандарин | 100 | 85,33 | 0,14 | 8,15 | 128,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **924,69** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **16 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 0,72 | 6,74 | 2,8 | 75,32 |
| Сырники с изюмом, с джемом | 150/30 | 28,54 | 20,92 | 48,94 | 498 |
| Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Сыр порционно | 15 | 7,68 | 7,83 | - | 101 |
|  |  |  |  |  | **745,39** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 80 | 1,12 | 6,73 | 6,76 | 92 |
| Суп овощной с курой, сметаной | 250 | 3 | 6,76 | 17,45 | 143,75 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,81 | 6,1 | 38,61 | 228 |
| Печень тушеная в соусе | 100 | 21,24 | 16,2 | 5,83 | 255 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,27 | - | 25,73 | 98,12 |
| Банан | 150 | 0,60 | 0,46 | 15,46 | 68,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **1023,85** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **17 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек порционно | 40 | 1,24 | - | 2,6 | 16 |
| Омлет с колбасой, маслом сливочным | 155/30/10 | 25,89 | 43,4 | 33,12 | 408,54 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| Бутерброд с повидлом | 15/25 | 1,76 | 2,81 | 21,2 | 117,09 |
| Снежок | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **793,59** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Редис порционно | 40 | 0,68 | 2,43 | 2,57 | 35 |
| Суп молочный с лапшой | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,95 | 150 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,08 | 7,2 | 19,26 | 142,73 |
| Гуляш мясной | 100 | 24,22 | 10,53 | 7,18 | 220,5 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| Сок | 100 | 0,05 | 0,10 | 10,10 | 43,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **875,33** |
| **18 день** | | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Котлета школьная в булке | 60/50 | 0,01 | 1,65 | 0,01 | 151 |
| Каша гречневая молочная с маслом | 220 | 11,09 | 6,09 | 39,25 | 253,33 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,77 | 5,61 | 11,17 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  |  |  |  |  | **594,69** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,2 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,2 | 5,44 | 20 | 161 |
| Капуста тушеная с овощами | 150 | 2,05 | 4,53 | 15,09 | 115,5 |
| Котлета рыбная | 100 | 20,02 | 13,12 | 7,65 | 134,25 |
| Компот из мандарин | 200 | 0,27 | - | 25,73 | 98,12 |
| Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  |  |  |  |  | **700,09** |