

Утверждаю:
 Директор школы МОУ СОШ
 им И.И. Пушанина с. Пушанина
 _____Мирошкина Е.В.

Примерное 10- дневное меню лагеря
 с дневным пребыванием при МОУ СОШ им. И. И. Пушанина с. Пушанина

№ рецептуры	Наименование блюда, напитка	Выход в г. 7-11 лет	Содержание основных питательных веществ				Выход в г. 12-18	Содержание основных питательных веществ			
			белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность		белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	2 июня										
	завтрак										
12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,3	10,13	43,37	297,12	200	10,3	10,13	43,37	297,12
	Йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
8	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
			18,98	16,07	87,25	588,02		18,98	16,03	87,25	588,02

	Обед										
222	Салат капустный с морковью	60	1,56	3,00	1,86	41,40	100	2,6	5,00	3,10	69,00
111	Суп вермишелевый на курином бульоне с мясом	200	12,8	14,2	26,93	304,72	250	16,2	17,81	33,67	380,9
131	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50	200	4,20	10,60	29,40	150,00
174	Тефтеля мясная с мясом курицы	50	6,41	6,78	5,22	107,54	70	8,98	9,49	7,31	150,5
186	Компот из сухофруктов	200	0,42	0	26,04	102,1	200	0,42	0	26,04	102,1
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			27,64	32,43	112,1	793,26		47,2	43,7	184,12	10425
	Полдник										
387	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	27
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукт	200	1,8	0	16,2	80	200	1,8	0	16,2	80
			5,5	1,4	85,6	374,9		5,5	1,4	85,6	374,9

	3 июня										
	Завтрак										
5	Каша рисовая молочная	200	5,79	9,4	29,44	230,7	200	5,79	9,4	29,44	230,7
199	Кофейный напиток на молоке	200	4,92	4,11	22,36	144,26	200	4,92	4,11	22,36	144,26
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
8	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
			16,29	18,24	62,8	484,96		16,29	18,24	62,8	484,96
	Обед										
224	Салат « Помидорчик»	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	10,16	4,6	113,92
102	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	11,75	5,52	38,45	11,28	250	14,69	6,91	38,45	228,42
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,46	9,5	36,1	256,5	200	8,61	12,66	48,13	342
72	Гуляш из мяса курицы	60	11,1	9,37	2,96	139,8	100	18,5	15,61	4,93	233
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			33,61	30,99	125,25	657,83		48	46,15	156,09	1164,24

[illegible]

240	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,48	62,08	100	0,72	10,08	2,48	103,47
88	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	6,34	4,035	7,81	91,44	300	7,61	4,84	9,37	109,73
161	Биточки мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
141	Каша гречневая -гарнир	150	6,63	9,91	35,01	241,93	200	8,84	13,21	46,68	322,57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			25,63	27,22	83,27	652,45		33,89	37,73	115,17	898,77
	Полдник										
387	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукт	200	1,8	0	16,2	80	200	1,8	0	16,2	80
			5,5	1,4	85,6	374,9		5,5	1,4	85,6	374,9
	5 июня										
	Завтрак										
216	Салат морковный	60	1,14	10,08	10,8	136,8	100	1,9	16,8	18	228
11	Каша манная молочная	150	4,65	6,99	21,68	172,05	200	6,2	9,32	28,91	229,4

	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
197	Какао с молоком	200	4,82	4,18	22,36	143,26	200	4,82	4,18	22,36	143,26
	йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			18,89	34,9	83,76	656,11		21,2	36,23	98,17	804,66
	Обед										
224	Салат « Помидорчик»	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	10,16	4,6	113,92
79	Суп полевой с мясом куры	150	7,71	7,32	15,3	166,6	250	8,54	9	21,8	202
113	Плов из отварной курицы	150	18,9	18,99	29,28	260,31	200	25,2	25,33	39,05	347,08
178	Компот летний	200	0,28	0,21	19,12	76,36	200	0,28	0,21	19,12	76,36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			30,79	33,11	96,46	696,62		39,82	45,5	129,57	929,36
	Полдник										
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Печенье песочное	30	3	7	35,5	218,5	30	3	7	35,5	218,5

	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			4,2	7,61	72,08	459,4		4,2	7,61	72,08	459,4
	6 июня										
	Завтрак										
7	Суп молочный вермишелевый	200	5,16	9,30	22,30	199,6	250	6,45	11,63	27,88	249,5
206	Бутерброд с маслом	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			10,5	15,89	85,99	474,77		11,79	18,22	91,57	524,67
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью « Витаминный»	60	1,56	3	1,87	415,98	100	2,6	5	3,13	69,33
57	Борщ на мясном бульоне	150	1,09	2,95	7,64	61,5	250	1,81	4,91	12,74	102,5
101	Рыба жареная	50	9,38	7,21	6,1	101,26	70	13,13	10,09	8,54	141,76
437	Гороховое пюре	150	45,6	10,8	82,05	587,25	200	60,8	14,4	109,4	783
194	Кисель ягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	200	0,11	0	25,83	103,74

	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			61,04	27,46	153,49	1394,73		83,25	35,2	204,64	1390,33
	Полдник										
387	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
	вафли	25	1,7	15,1	32,3	269,5	25	1,7	15,1	32,3	269,5
			3,8	15,7	84,4	480,5		3,8	15,7	84,4	480,5
	7 июня										
	Завтрак										
5	Каша рисовая молочная	200	5,79	9,4	29,44	230,7	200	5,79	9,4	29,44	230,7
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	100	1,06	0,16	8,61	40,4
	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
197	Какао с молоком	200	4,82	4,18	22,36	143,26	200	4,82	4,18	22,36	143,26
	йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			19,53	19,61	85,87	602,2		19,95	19,67	89,31	617,66

	Обед										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,38	2,45	1,23	28,56	100	0,57	3,68	1,84	42,84
111	Суп вермишелевый на курином бульоне с мясом	200	12,8	14,2	26,93	304,72	250	16,2	17,81	33,67	380,9
131	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50	200	4,20	10,60	29,40	150,00
161	Котлеты мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			28,96	31,85	104,16	759, 68		38,09	41,7	136,53	993,64
	Полдник										
	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			4,5	2	91	378,9		4,5	2	91	378,9

	9 июня										
	Завтрак										
220	Салат « Витаминный»	60	1,64	12,18	7,3	145,38	100	2,73	20,3	12,16	242,3
8	Каша молочная пшениная	150	5,04	7,29	21,01	173,77	200	6,72	9,73	28,02	231,7
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			9,18	19,78	54,29	432,05		11,95	102,61	69,16	586,9
	Обед										
240	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,48	62,08	100	0,72	10,08	2,48	103,47
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	250	6,64	6,18	15,44	139
143	Каша рисовая -гарнир	150	3,95	9,17	34,29	227,59	200	5,26	12,22	45,72	303,45
161	Биточки мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
178	Компот летний	200	0,28	0,21	19,12	76,36	200	0,28	0,21	19,12	76,36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130

			20,87	25,77	103,12	704,03		66,9	38,29	139,40	985,28
	Полдник										
	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Пирожок	100	7,5	5,2	55,5	362	100	7,5	5,2	55,5	362
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			9,6	5,8	107,6	573		9,6	5,8	107,6	573
	10 июня										
	Завтрак										
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	7,59	32,45	222,84	200	10,03	10,13	43,27	297,12
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
	Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	200	7,4	8,53	12,53	154,6
	Обед										
224	Салат « Помидорчик»	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	10,16	4,6	113,92
88	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	6,34	4,035	7,81	91,44	300	7,61	4,84	9,37	109,73
72	Гуляш из мяса курицы	60	11,1	9,37	2,96	139,8	100	18,5	15,61	4,93	233

[illegible]

220	Салат « Витаминный»	60	1,64	12,18	7,3	145,38	100	2,73	20,3	12,16	242,3
102	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	11,75	5,52	38,45	11,28	250	14,69	6,91	38,45	228,42
131	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50	200	4,20	10,60	29,40	150,00
161	Котлеты мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			29,17	32,9	121,75	583,06		38,74	230,12	151,63	1040,62
	Полдник										
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
	Пирожок	100	7,5	5,2	55,5	362	100	7,5	5,2	55,5	362
	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
			9,6	5,8	107,6	573		9,6	5,8	107,6	573
	12 июня										
	Завтрак										
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	100	1,06	0,16	8,61	40,4

[illegible]

	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
			4,5	2	91	378,9		4,5	2	91	378,9
№ рецептуры	Наименование блюда, напитка	Выход в г. 7-11 лет	Содержание основных питательных веществ				Выход в г. 12-18	Содержание основных питательных веществ			
			белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность		белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	13 июня										
	завтрак										
12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,3	10,13	43,37	297,12	200	10,3	10,13	43,37	297,12
	Йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
8	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
			18,98	16,07	87,25	588,02		18,98	16,03	87,25	588,02

[illegible]

[illegible]

	Фрукт	200	1,8	0	16,2	80	200	1,8	0	16,2	80
	вафли	25	1,7	15,1	32,3	269,5	25	1,7	15,1	32,3	269,5
194	Кисель ягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	200	0,11	0	25,83	103,74
			3,61	15,1	74,33	453,24		3,61	15,1	74,33	453,24
	16 июня										
	Завтрак										
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	100	106,6	0,16	8,61	40,4
206	Бутерброд с маслом	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27
8	Каша молочная пшенная	150	6,72	9,73	28,02	231,7	200	8,96	12,97	37,36	308,93
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			14	16,12	86,28	503,11		122,2	141,62	99,06	569,5
	Обед										
240	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,48	62,08	100	0,72	10,08	2,48	103,47

88	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	6,34	4,035	7,81	91,44	300	7,61	4,84	9,37	109,73
161	Биточки мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
141	Каша гречневая -гарнир	150	6,63	9,91	35,01	241,93	200	8,84	13,21	46,68	322,57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			25,63	27,22	83,27	652,45		33,89	37,73	115,17	898,77
	Полдник										
387	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукт	200	1,8	0	16,2	80	200	1,8	0	16,2	80
			5,5	1,4	85,6	374,9		5,5	1,4	85,6	374,9
	17 июня										
	Завтрак										
216	Салат морковный	60	1,14	10,08	10,8	136,8	100	1,9	16,8	18	228
11	Каша манная молочная	150	4,65	6,99	21,68	172,05	200	6,2	9,32	28,91	229,4
	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54

197	Какао с молоком	200	4,82	4,18	22,36	143,26	200	4,82	4,18	22,36	143,26
	Йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			18,89	34,9	83,76	656,11		21,2	36,23	98,17	804,66
	Обед										
224	Салат « Помидорчик»	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	10,16	4,6	113,92
79	Суп полевой с мясом куры	150	7,71	7,32	15,3	166,6	250	8,54	9	21,8	202
113	Плов из отварной курицы	150	18,9	18,99	29,28	260,31	200	25,2	25,33	39,05	347,08
178	Компот летний	200	0,28	0,21	19,12	76,36	200	0,28	0,21	19,12	76,36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			30,79	33,11	96,46	696,62		39,82	45,5	129,57	929,36
	Полдник										
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Печенье песочное	30	3	7	35,5	218,5	30	3	7	35,5	218,5
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84

			4,2	7,61	72,08	459,4		4,2	7,61	72,08	459,4
	18 июня										
	Завтрак										
7	Суп молочный вермишелевый	200	5,16	9,30	22,30	199,6	250	6,45	11,63	27,88	249,5
206	Бутерброд с маслом	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			10,5	15,89	85,99	474,77		11,79	18,22	91,57	524,67
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью « Витаминный»	60	1,56	3	1,87	415,98	100	2,6	5	3,13	69,33
57	Борщ на мясном бульоне	150	1,09	2,95	7,64	61,5	250	1,81	4,91	12,74	102,5
101	Рыба жареная	50	9,38	7,21	6,1	101,26	70	13,13	10,09	8,54	141,76
437	Гороховое пюре	150	45,6	10,8	82,05	587,25	200	60,8	14,4	109,4	783
194	Кисель ягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	200	0,11	0	25,83	103,74
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60

	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			61,04	27,46	153,49	1394,73		83,25	35,2	204,64	1390,33
	Полдник										
387	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
	вафли	25	1,7	15,1	32,3	269,5	25	1,7	15,1	32,3	269,5
			3,8	15,7	84,4	480,5		3,8	15,7	84,4	480,5
	19 июня										
	Завтрак										
5	Каша рисовая молочная	200	5,79	9,4	29,44	230,7	200	5,79	9,4	29,44	230,7
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	100	1,06	0,16	8,61	40,4
	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
197	Какао с молоком	200	4,82	4,18	22,36	143,26	200	4,82	4,18	22,36	143,26
	йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			19,53	19,61	85,87	602,2		19,95	19,67	89,31	617,66

[illegible]

	Завтрак										
220	Салат « Витаминный»	60	1,64	12,18	7,3	145,38	100	2,73	20,3	12,16	242,3
8	Каша молочная пшенная	150	5,04	7,29	21,01	173,77	200	6,72	9,73	28,02	231,7
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			9,18	19,78	54,29	432,05		11,95	102,61	69,16	586,9
	Обед										
240	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,48	62,08	100	0,72	10,08	2,48	103,47
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	250	6,64	6,18	15,44	139
143	Каша рисовая -гарнир	150	3,95	9,17	34,29	227,59	200	5,26	12,22	45,72	303,45
161	Биточки мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
178	Компот летний	200	0,28	0,21	19,12	76,36	200	0,28	0,21	19,12	76,36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			20,87	25,77	103,12	704,03		66,9	38,29	139,40	985,28

	Полдник										
	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
	Пирожок	100	7,5	5,2	55,5	362	100	7,5	5,2	55,5	362
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			9,6	5,8	107,6	573		9,6	5,8	107,6	573
	21 июня										
	Завтрак										
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	7,59	32,45	222,84	200	10,03	10,13	43,27	297,12
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
	Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	200	7,4	8,53	12,53	154,6
	Обед										
224	Салат « Помидорчик»	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	10,16	4,6	113,92
88	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	6,34	4,035	7,81	91,44	300	7,61	4,84	9,37	109,73
72	Гуляш из мяса курицы	60	11,1	9,37	2,96	139,8	100	18,5	15,61	4,93	233
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9

	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			21,74	20,005	58,51	481,49		32,31	31,42	78,88	703,55
	Полдник										
178	Компот летний	200	0,28	0,21	19,12	76,36	200	0,28	0,21	19,12	76,36
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
	йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
			5,38	2,81	75,92	338,26		5,38	2,81	75,92	338,26
	23 июня										
	Завтрак										
11	Каша манная молочная	150	4,65	6,99	21,68	172,05	200	6,2	9,32	28,91	229,4
206	Бутерброд с маслом	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27	35/10	4,14	5,98	27,11	134,27
199	Кофейный напиток на молоке	200	4,92	4,11	22,36	144,26	200	4,92	4,11	22,36	144,26
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
			14,51	17,68	92,75	534,58		16,06	20,01	99,98	591,93
	Обед										
220	Салат « Витаминный»	60	1,64	12,18	7,3	145,38	100	2,73	20,3	12,16	242,3

102	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	11,75	5,52	38,45	11,28	250	14,69	6,91	38,45	228,42
131	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50	200	4,20	10,60	29,40	150,00
161	Котлеты мясные из мяса курицы	60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			29,17	32,9	121,75	583,06		38,74	230,12	151,63	1040,62
	Полдник										
	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
	Пирожок	100	7,5	5,2	55,5	362	100	7,5	5,2	55,5	362
	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127
			9,6	5,8	107,6	573		9,6	5,8	107,6	573
	24 июня										
	Завтрак										
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	100	1,06	0,16	8,61	40,4
7	Суп молочный	200	5,16	9,30	22,30	199,6	250	6,45	11,63	27,88	249,5

	вермишелевый										
	сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
270	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	200	0,13	0,02	10,25	41,68
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
			11,51	14,15	48,72	375,52		13,22	16,54	57,74	441,58
	Обед										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,38	2,45	1,23	28,56	100	0,57	3,68	1,84	42,84
57	Борщ на мясном бульоне	150	1,09	2,95	7,64	61,5	250	1,81	4,91	12,74	102,5
143	Каша рисовая -гарнир	150	3,95	9,17	34,29	227,59	200	5,26	12,22	45,72	303,45
72	Гуляш из мяса курицы	60	11,1	9,37	2,96	139,8	100	18,5	15,61	4,93	233
178	Компот летний	200	0,28	0,21	19,12	76,36	200	0,28	0,21	19,12	76,36
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			20,1	24,65	95,24	658, 81		31,22	37,33	202,61	948,15
	Полдник										
	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	127

	Фрукт	200	0,8	0,6	21,6	84	200	0,8	0,6	21,6	84
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
			4,5	2	91	378,9		4,5	2	91	378,9
	25 июня										
	завтрак										
12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,3	10,13	43,37	297,12	200	10,3	10,13	43,37	297,12
	Йогурт	100	2,7	1,2	17,9	94	100	2,7	1,2	17,9	94
200	Чай сладкий	200	0,4	0,01	14,98	56,9	200	0,4	0,01	14,98	56,9
	Батон нарезной	35	2,1	0,3	11	56	35	2,1	0,3	11	56
8	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	15	3,48	4,43	0	54
			18,98	16,07	87,25	588,02		18,98	16,03	87,25	588,02
	Обед										
222	Салат капустный с морковью	60	1,56	3,00	1,86	41,40	100	2,6	5,00	3,10	69,00
111	Суп вермишелевый на курином бульоне с мясом	200	12,8	14,2	26,93	304,72	250	16,2	17,81	33,67	380,9
131	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50	200	4,20	10,60	29,40	150,00

174	Тефтеля мясная с мясом курицы	50	6,41	6,78	5,22	107,54	70	8,98	9,49	7,31	150,5
186	Компот из сухофруктов	200	0,42	0	26,04	102,1	200	0,42	0	26,04	102,1
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	15	60	30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб новый	30	1,5	0,3	15	65	60	3	0,6	30	130
			27,64	32,43	112,1	793,26		47,2	43,7	184,12	10425
	Полдник										
387	сок	200	1,3	0	30,5	127	200	1,3	0	30,5	27
	Пряник	30	2,4	1,4	38,9	167,9	30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукт	200	1,8	0	16,2	80	200	1,8	0	16,2	80
			5,5	1,4	85,6	374,9		5,5	1,4	85,6	374,9