



Меню 21 дневное для пришкольного лагеря "Дружба" при МБОУ СОШ №2 г. Шагонар

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник, 1 неделя					
1 День	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
Пром	Фрукт (Мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	555	14,7	11	67,7	428,6
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет:перец)	80	1,00	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11м	плов из говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,30
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого обед	900	33	24,8	128	867,2
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого полдник	340	20,4	5,9	60,3	377
Итого за 1-ый день:		1795	68,1	41,7	256	1672,8
2 День	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром	Фрукт (Банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,4	22,1	105,5
	Итого завтрак	580	21	19,5	68,1	530,7
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-11г	Картоф. пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого обед	930	32,5	25,5	107	787,8
	Полдник					
Пром	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0	7	26,8

Пром	печенье	50	3,00	4	35	243
	Итого полдник	360	4,1	4,2	50,1	307,6
Итого за 2-ой день:		1870	57,6	49,2	225,2	1626,1
3 День	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Обед					
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	153
	Итого полдник	370	8,9	16,3	60,9	425
Итого за 3-ий день:		1855	62,2	64,9	264,1	1887,1
4 День	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	925	36,80	29,3	116,2	874,9
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4

54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Итого полдник	360	8,6	3,5	67,9	336,9
день:		1785	69,00	44,80	260,30	1717,70
5 День	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет:огурец)	80	0,7	0,1	2	11,3
54-11с	Суп крестьянский с крупой рис	300	2	4,9	11,7	98,9
54-12г	пшенная каша рассыпч	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого обед	935	40,3	39,7	114	973,6
	Полдник					
Пром	вафли	50	2,7	11	33	245
Пром	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром	сок натуральный	200	1,00	0,2	21	92
	Итого полдник	420	5	11,3	65,3	389,9
Итого за 5-ий день:		1945	59,3	61,5	267,4	1866,2
6 День	Завтрак					
54-25, 1к	каша жидкая рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	545	11,10	6,5	74,6	401
6 День	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-7с	суп картоф. с макар.изделиями	300	5,00	2	21	111,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,70
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	920	36,3	25	126,2	864,5
	Полдник					
Пром	молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром	пряник	50	2,4	1,4	38,6	165
	Итого полдник	380	8,70	6,8	60,6	326,2
Итого за 6-ий день:		1845	56,10	38,30	261,40	1591,70
7 день						
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7

54-1г	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
54-9соус	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-4гн	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
Пром	Итого завтрак	520	37	12,6	70,2	541,3
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	925	47,6	32,40	115,8	943,6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром	Фрукт банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого полдник	360	6,7	4,6	62,2	317,1
Итого за 7-ий день:		1805	91,3	49,60	248,2	1802
8 день	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5
	Итого завтрак	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого обед	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6г	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Джем фруктовый	40	0,20	0	28,8	115,8
	Итого полдник	340	20,4	5,9	60,3	377
Итого за 8-ий день:		1845	74,5	51,7	262,6	1813,9
9 День	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	580	19,8	19,4	65,7	515,9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого обед	930	32,6	29,90	121,3	885
	Полдник					
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,8	5	11	116,2
	Итого полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
Итого за 9-ий день:		1840	64,6	62,80	236,9	1770,8
10 день	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельными мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	153
Пром	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	Итого полдник	370	8,9	16,3	60,9	425
Итого за 10-ий день:		1855	62,2	64,9	264,1	1887,1
11 День	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9

Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром	хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2,00	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-30г	Свекла тушенная в сметане с ламинарией	150	2,20	9,70	10,7	139
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,50
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	915	36,2	29,8	113,2	865,2
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром	Кисломолочный напиток (Бифидок)	180	6,10	4,5	9,9	104,6
	Итого полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
Итого за 11 день:		1775	72,9	48,7	258,5	1761,7
12 День	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	10	0	8,2	0,1	75
Пром	Фрукт (яблоко)	15	4,64	5,9	0	72,8
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	220	14	12,5	67,1	438,6
Пром	Хлеб пшеничный	200	1,4	16,4	16,4	86
Пром	Хлеб ржаной	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак	590	28,04	43,8	132,8	907,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,50	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21гн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	46	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого обед	935	83,7	42,1	97,1	935,9
	Полдник					
Пром	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,8	5	11	116,2
Пром	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
Итого за 12-ый день:		1945	126,0	93,1	294,9	2225,2
13 День	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19,0	25,3	3	316
Пром	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7

	Итого завтрак	545	26	26,5	51,3	547,3
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	920	38,4	31,5	120,4	918,9
	Полдник					
Пром	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром	Слойка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
Итого за 13-ый день:		1845	75,5	71,8	227,3	1856,6
14 День	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	520	37	12,6	70,2	541,3
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Огурец)	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	925	47,60	32,3	115,8	943,6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром	Кисломолочный напиток (бифидок)	180	6,10	4,5	9,9	104,6
	Итого полдник	360	12,6	9,1	65,6	394,9
Итого за 14-ый день:		1805	97,20	54,00	251,60	1879,80
15 День	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7

	Итого завтрак	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Перец)	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого обед	950	37,50	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Джем фруктовый	40	0,20	0	28,8	115,8
	Итого полдник	340	20,4	5,9	60,3	377
Итого за 15-ый день:		1845	74,50	51,70	262,60	1813,90
16 День	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	520	21	19,5	68,1	530,7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого обед	930	32,60	29,9	121,3	885
	Полдник					
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,80	5	11	116,2
	Итого полдник	360	12,2	13,5	49,9	369,9
Итого за 16-ый день:		1810	65,80	62,90	239,30	1785,60
17 День	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5

54-5с	Суп из овощей с фрикадельными мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	895	38,70	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	153
Пром	Корж молочный	50	3,00	10,9	26,9	217,4
	Итого полдник	360	8,9	16,3	60,9	425
Итого за 17-ый день:		1845	62,20	64,90	264,10	1887,10
18 День	Завтрак					
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Обед					
54-1бз	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-1г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-6м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-1хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	925	36,80	29,3	116,2	874,9
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром	Кисломолочный напиток (бифидок)	180	6,10	4,5	9,9	104,6
	Итого полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
Итого за 18-ый день:		1785	73,50	48,20	261,50	1771,40
19 День	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Перец)	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого обед	935	37,60	43	102,7	948,1
	Полдник					
54-9в	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
Пром	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,80	5	11	116,2
	Итого полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
Итого за 19-ый день:		1945	65,90	60,70	255,80	1832,70
20 День	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	545	26	26,5	51,3	547,3
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	920	38,40	31,5	120,4	918,9
	Полдник					
54-9в	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром	Слойка с повидлом	60	4,80	8,4	33,6	229,2
	Итого полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
Итого за 20-ый день:		1845	75,50	71,80	227,30	1856,60
21 День	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,7
	Итого завтрак	520	37	12,6	70,2	541,3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная с дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1

54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого обед	925	48,20	32,4	120,8	965,9
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром	Кисломолочный напиток (бифидок)	180	6,10	4,5	9,9	104,6
	Итого полдник	360	12,6	9,1	65,6	394,9
Итого за 21-ый день:		1805	97,80	54,10	256,60	1902,10
Итого за 21 дней		38690	1036,54	797,00	3578,50	25358,70
Среднедневная норма			74,04	56,93	255,61	1811,34
Соотношение			1	1	4	