

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Заместитель директора по  
 МКОУ СОШ 1 ЦО г.Суворова

## Примерное двухнедельное меню для летнего лагеря 7-11

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450
	Бутерброд с варенокопченой колбасой	г	30/20	7.900	4.500	9.800
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450.000</b>	<b>24.780</b>	<b>28.210</b>	<b>48.050</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1.600	10.100	9.600
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	21.150	50.410
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>30.060</b>	<b>36.440</b>	<b>124.615</b>
	<b>Полдник</b>					
	Вафли	г	100	1.68	1.98	46.38
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>2.680</b>	<b>1.980</b>	<b>46.380</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>57.520</b>	<b>66.630</b>	<b>219.045</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12.240	1.260	4.950
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570.000</b>	<b>18.040</b>	<b>14.840</b>	<b>56.730</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6

	Биточек из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>25.93</b>	<b>22.91</b>	<b>102.98</b>
	<b>Полдник</b>					
	Ватрушка с повидлом	г	100	6.17	2.83	68.17
	Ряженка	г	200	5.800	5.000	8.000
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>300.000</b>	<b>11.970</b>	<b>7.830</b>	<b>76.170</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>55.940</b>	<b>45.580</b>	<b>235.880</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470.000</b>	<b>30.200</b>	<b>41.000</b>	<b>72.500</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100
	Азу	г	240	19.5	21	24.930
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>27.000</b>	<b>35.220</b>	<b>80.390</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5.3	61
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>11.800</b>	<b>10.300</b>	<b>69.000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69.000</b>	<b>86.520</b>	<b>221.890</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.100	4.600	0.300
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585.000</b>	<b>24.920</b>	<b>30.460</b>	<b>79.820</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0.900	1.140	1.590
	Суп с крупой	г	250	1.600	5.080	17.050
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.830</b>	<b>28.860</b>	<b>97.620</b>
	<b>Полдник</b>					
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>8.130</b>	<b>8.010</b>	<b>74.000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.880</b>	<b>67.330</b>	<b>251.440</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Кнели из кур	г	90	15.600	15.800	6.700

	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04
	Чай с джемом	г	200	0.100	0.000	15.200
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560.000</b>	<b>23.260</b>	<b>22.240</b>	<b>71.520</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4
	Ленивые голубцы	г	240	20.400	19.920	9.600
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>32.260</b>	<b>23.400</b>	<b>74.980</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сдоба обыкновенная	г	100	8.5	4.67	58.83
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>18.500</b>	<b>11.070</b>	<b>75.830</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>74.020</b>	<b>56.710</b>	<b>222.330</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7.900	4.500	9.800
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450.000</b>	<b>21.680</b>	<b>24.710</b>	<b>35.950</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0.660	3.660	2.220
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>25.240</b>	<b>29.720</b>	<b>104.810</b>
	<b>Полдник</b>					
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.300</b>	<b>2.840</b>	<b>54.500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.220</b>	<b>57.270</b>	<b>195.260</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.000</b>	<b>15.540</b>	<b>24.160</b>	<b>61.160</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280

	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>23.75</b>	<b>30.22</b>	<b>74.57</b>
	<b>Полдник</b>					
	Булочка дорожная	г	100	7.000	13.830	55.830
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>17.000</b>	<b>20.230</b>	<b>72.830</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56.290</b>	<b>74.610</b>	<b>208.560</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200
	Рагу из овощей	г	150	2.800	7.170	11.390
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590.000</b>	<b>26.800</b>	<b>29.950</b>	<b>48.970</b>
	<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие	г	60	0.660	0.120	2.280
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8.510	4.600	4.030
	Картофель отварной	г	150	2.850	7.350	19.050
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>19.670</b>	<b>17.410</b>	<b>88.110</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5.3	61
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.700</b>	<b>5.600</b>	<b>83.800</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.170</b>	<b>52.960</b>	<b>220.880</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>31.050</b>	<b>35.880</b>	<b>86.230</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокачанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0.6	6.12	2.1
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4
	Сердце в соусе	г	100	24.300	13.400	4.100
	Рис отварной	г	150	3.69	6.1	33.81
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.000</b>	<b>39.970</b>	<b>29.040</b>	<b>103.890</b>
	<b>Полдник</b>					
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>8.830</b>	<b>8.000</b>	<b>56.500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>79.850</b>	<b>72.920</b>	<b>246.620</b>
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500
	Зразы из говядины	г	90	10.530	9.990	14.580
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350

	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520.000</b>	<b>15.760</b>	<b>17.230</b>	<b>57.910</b>
	<b>Обед</b>					
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0.900	1.140	1.590
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7.800	17.100	34.500
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.500</b>	<b>38.180</b>	<b>93.720</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пирожок с картофелем	г	100	5.83	6.17	35
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.130</b>	<b>6.270</b>	<b>52.200</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.390</b>	<b>61.680</b>	<b>203.830</b>

№1 ЦО г.Суворова

Е.А.Гаврикова

## лет и ЛТО

Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур или технологической карты
	<b>1 день</b>
243.800	301
111.000	83
47.000	112
144.000	496
<b>545.800</b>	
136.000	4
108.000	144
477.500	406
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>950.200</b>	
210	588
110.000	518
<b>320.000</b>	
<b>1,816.000</b>	
	<b>2 день</b>
80.100	334
138.000	429
65.000	105
61.000	459*
52.400	111
43.000	112
<b>439.500</b>	
8.400	106
137.5	134

169.700	412
145	291
110.000	508
54.300	110
52.400	111
<b>677.30</b>	
323.3	540
100.000	516
<b>423.300</b>	
<b>1,540.100</b>	
	<b>3 день</b>
425.000	313
147.000	94
79.000	501
115.200	112
<b>766.200</b>	
78.000	76
99.200	142
367	364
97.000	519
54.300	110
52.400	111
<b>747.900</b>	
316.7	542
100.000	516
<b>416.700</b>	
<b>1,930.800</b>	
	<b>4 день</b>
299.000	258
153	90
63.000	300
144.000	496
38.000	112
<b>697.000</b>	
20.100	69
120.300	155
253.050	237
213.000	398
71.000	511
54.300	110
52.400	111
<b>784.150</b>	
330.000	563
72.000	512
<b>402.000</b>	
<b>1,883.150</b>	
	<b>5 день</b>
230.140	411

145	291
61.000	458*
47.000	112
52.400	111
<b>535.540</b>	
8.400	106
105.8	152
300.000	372
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>642.900</b>	
311.67	570
174.000	517
<b>485.670</b>	
<b>1,664.110</b>	
<b>#REF!</b>	
	<b>7 день</b>
243.800	301
61.000	459*
111.000	
	83
38.000	112
<b>453.800</b>	
39.000	25
137.5	134
410.280	406
93.000	510
54.300	110
52.400	111
<b>786.480</b>	
196.7	541
72.000	512
<b>268.700</b>	
<b>1,508.980</b>	
	<b>8 день</b>
226.200	260
153	90
79.000	501
47.000	112
<b>505.200</b>	
78.000	76
99.200	142
169.700	412
138.000	429
71.000	511
54.300	110
52.400	111

<b>662.60</b>	
376.700	565
174.000	517
<b>550.700</b>	
<b>1,718.500</b>	
	<b>9 день</b>
43.000	112
297.000	367
120.600	195
60.000	458*
52.400	111
<b>573.000</b>	
14.400	106
115.500	143
91.520	343
153.000	426
110.000	508
54.300	110
52.400	111
<b>591.120</b>	
316.7	542
97.000	519
<b>413.700</b>	
<b>1,577.820</b>	
	<b>10 день</b>
425.000	313
144	496
65.000	105
52.400	111
115.200	112
<b>801.600</b>	
66	4
105.8	152
234.000	403
204.6	414
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>839.100</b>	
330.000	563
110.000	518
<b>440.000</b>	
<b>2,080.700</b>	
	<b>11 день</b>
8.400	106
189.900	376
138.000	429

61.000	459*
52.400	111
<b>449.700</b>	
20.100	
95.000	128
213.000	398
323.000	237
93.000	510
54.300	110
52.400	111
<b>850.800</b>	
218.3	543
71.000	511
<b>289.300</b>	
<b>1,589.800</b>	

## Примерное двухнедельное меню для летнего лагеря 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Бутерброд с варенокопченой колбасой	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450.000</b>	<b>24.780</b>	<b>28.210</b>	<b>48.050</b>	<b>545.800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	0.960	6.060	5.760	81.600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125	108.000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310	410.280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>26.430</b>	<b>29.420</b>	<b>113.675</b>	<b>828.580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	1.68	1.98	46.38	210	588
	ряженка	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>2.680</b>	<b>1.980</b>	<b>46.380</b>	<b>320.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.890</b>	<b>59.610</b>	<b>208.105</b>	<b>1,694.380</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12.240	1.260	4.950	80.100	334
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570.000</b>	<b>18.040</b>	<b>14.840</b>	<b>56.730</b>	<b>439.500</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>25.93</b>	<b>22.91</b>	<b>102.98</b>	<b>677.30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	плюшка	г	50	6.17	2.83	68.17	323.3	540
	снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>250.000</b>	<b>11.970</b>	<b>7.830</b>	<b>76.170</b>	<b>423.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55.940</b>	<b>45.580</b>	<b>235.880</b>	<b>1,540.100</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500	147.000	94

	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470.000</b>	<b>30.200</b>	<b>41.000</b>	<b>72.500</b>	<b>766.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Картофельное пюре с гуляшом	г	240	19.5	21	24.930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>27.000</b>	<b>35.220</b>	<b>80.390</b>	<b>747.900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	<b>Яйцо вареное (поштучно)</b>	г	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Сдоба обыкновенная	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	йогурт	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>340.000</b>	<b>16.900</b>	<b>14.900</b>	<b>69.300</b>	<b>479.700</b>	
<b>4 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>74.100</b>	<b>91.120</b>	<b>222.190</b>	<b>1,993.800</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Каша пшениная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585.000</b>	<b>24.920</b>	<b>30.460</b>	<b>79.820</b>	<b>697.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	69
	суп с фрикадельками	г	250	1.600	5.080	17.050	120.300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.050	237
	сердце говядья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.830</b>	<b>28.860</b>	<b>97.620</b>	<b>784.150</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>8.130</b>	<b>8.010</b>	<b>74.000</b>	<b>402.000</b>	
<b>5 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>65.880</b>	<b>67.330</b>	<b>251.440</b>	<b>1,883.150</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	90	15.600	15.800	6.700	230.140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Чай с сахаром	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560.000</b>	<b>23.260</b>	<b>22.240</b>	<b>71.520</b>	<b>535.540</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	капуста тушенная с рисом и мясом	г	240	20.400	19.920	9.600	300.000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>32.260</b>	<b>23.400</b>	<b>74.980</b>	<b>642.900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8.5	4.67	58.83	311.67	570
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>18.500</b>	<b>11.070</b>	<b>75.830</b>	<b>485.670</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>74.020</b>	<b>56.710</b>	<b>222.330</b>	<b>1,664.110</b>	
<b>7 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Омлет с зеленым горошком	г	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Бутерброд с колбасой	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450.000</b>	<b>21.680</b>	<b>24.710</b>	<b>35.950</b>	<b>453.800</b>	

	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей	г	60	0.660	3.660	2.220	39.000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310	410.280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>25.240</b>	<b>29.720</b>	<b>104.810</b>	<b>786.480</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.300</b>	<b>2.840</b>	<b>54.500</b>	<b>268.700</b>	
<b>8 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>53.220</b>	<b>57.270</b>	<b>195.260</b>	<b>1,508.980</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.000</b>	<b>15.540</b>	<b>24.160</b>	<b>61.160</b>	<b>505.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>23.75</b>	<b>30.22</b>	<b>74.57</b>	<b>662.60</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	100	7.000	13.830	55.830	376.700	565
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>17.000</b>	<b>20.230</b>	<b>72.830</b>	<b>550.700</b>	
<b>9 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>56.290</b>	<b>74.610</b>	<b>208.560</b>	<b>1,718.500</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	рис отварной	г	150	2.800	7.170	11.390	120.600	195
	сок фруктовый	г	200	1.000	0.000	15.000	60.000	458*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590.000</b>	<b>26.800</b>	<b>29.950</b>	<b>48.970</b>	<b>573.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8.510	4.600	4.030	91.520	343
	Картофель отварной	г	150	2.850	7.350	19.050	153.000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>19.670</b>	<b>17.410</b>	<b>88.110</b>	<b>591.120</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.700</b>	<b>5.600</b>	<b>83.800</b>	<b>413.700</b>	
<b>10 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>53.170</b>	<b>52.960</b>	<b>220.880</b>	<b>1,577.820</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>31.050</b>	<b>35.880</b>	<b>86.230</b>	<b>801.600</b>	
	<b>Обед</b>							
	салат из отварной свеклы с черносливом	г	60	0.6	6.12	2.1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Сердце в соусе	г	100	24.300	13.400	4.100	234.000	403

	Рис отварной	г	150	3.69	6.1	33.81	204.6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.000</b>	<b>39.970</b>	<b>29.040</b>	<b>103.890</b>	<b>839.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>8.830</b>	<b>8.000</b>	<b>56.500</b>	<b>440.000</b>	
<b>11 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>79.850</b>	<b>72.920</b>	<b>246.620</b>	<b>2,080.700</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Зразы из говядины	г	90	10.530	9.990	14.580	189.900	376
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520.000</b>	<b>15.760</b>	<b>17.230</b>	<b>57.910</b>	<b>449.700</b>	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7.800	17.100	34.500	323.000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.500</b>	<b>38.180</b>	<b>93.720</b>	<b>850.800</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	г	100	5.83	6.17	35	218.3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.130</b>	<b>6.270</b>	<b>52.200</b>	<b>289.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.390</b>	<b>61.680</b>	<b>203.830</b>	<b>1,589.800</b>	

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450.000</b>	<b>24.780</b>	<b>28.210</b>	<b>48.050</b>	<b>545.800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0.960	6.060	5.760	81.600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125	108.000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310	410.280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>26.430</b>	<b>29.420</b>	<b>113.675</b>	<b>828.580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	г	100	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>2.680</b>	<b>1.980</b>	<b>46.380</b>	<b>320.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.890</b>	<b>59.610</b>	<b>208.105</b>	<b>1,694.380</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12.240	1.260	4.950	80.100	334
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570.000</b>	<b>18.040</b>	<b>14.840</b>	<b>56.730</b>	<b>439.500</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>25.93</b>	<b>22.91</b>	<b>102.98</b>	<b>677.30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6.17	2.83	68.17	323.3	540
	Ряженка	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>300.000</b>	<b>11.970</b>	<b>7.830</b>	<b>76.170</b>	<b>423.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55.940</b>	<b>45.580</b>	<b>235.880</b>	<b>1,540.100</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500	147.000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470.000</b>	<b>30.200</b>	<b>41.000</b>	<b>72.500</b>	<b>766.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Азу	г	240	19.5	21	24.930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110

	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>27.000</b>	<b>35.220</b>	<b>80.390</b>	<b>747.900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>11.800</b>	<b>10.300</b>	<b>69.000</b>	<b>416.700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>69.000</b>	<b>86.520</b>	<b>221.890</b>	<b>1,930.800</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585.000</b>	<b>24.920</b>	<b>30.460</b>	<b>79.820</b>	<b>697.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	69
	Суп с крупой	г	250	1.600	5.080	17.050	120.300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.830</b>	<b>28.860</b>	<b>97.620</b>	<b>784.150</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>8.130</b>	<b>8.010</b>	<b>74.000</b>	<b>402.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.880</b>	<b>67.330</b>	<b>251.440</b>	<b>1,883.150</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	90	15.600	15.800	6.700	230.140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560.000</b>	<b>23.260</b>	<b>22.240</b>	<b>71.520</b>	<b>535.540</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20.400	19.920	9.600	300.000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>32.260</b>	<b>23.400</b>	<b>74.980</b>	<b>642.900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8.5	4.67	58.83	311.67	570
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>18.500</b>	<b>11.070</b>	<b>75.830</b>	<b>485.670</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>74.020</b>	<b>56.710</b>	<b>222.330</b>	<b>1,664.110</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13.50	9.64	8.36	169.71	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4.5	6.7	31.35	209.3	242
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60	111
	Чай с сахаром	г	200	0.10	0.00	15.00	60.00	457*
	Масло сливочное	г	10	0.05	8.25	0.08	74.80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580.000</b>	<b>20.800</b>	<b>25.860</b>	<b>79.990</b>	<b>639.410</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0.6	6.12	2.1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2.6	2.8	18.6	109.8	158
	Рис отварной	г	150	3.69	6.1	33.81	204.6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13.8	12.7	8.7	242.86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.00</b>	<b>24.47</b>	<b>28.66</b>	<b>103.79</b>	<b>810.96</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	г	100	6.83	12.17	65.5	398.3	579

	Сок мультифруктовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>7.830</b>	<b>12.170</b>	<b>65.500</b>	<b>508.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.100</b>	<b>66.690</b>	<b>249.280</b>	<b>1,958.670</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450.000</b>	<b>21.680</b>	<b>24.710</b>	<b>35.950</b>	<b>453.800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0.660	3.660	2.220	39.000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310	410.280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>25.240</b>	<b>29.720</b>	<b>104.810</b>	<b>786.480</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.300</b>	<b>2.840</b>	<b>54.500</b>	<b>268.700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.220</b>	<b>57.270</b>	<b>195.260</b>	<b>1,508.980</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.000</b>	<b>15.540</b>	<b>24.160</b>	<b>61.160</b>	<b>505.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>23.75</b>	<b>30.22</b>	<b>74.57</b>	<b>662.60</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	100	7.000	13.830	55.830	376.700	565
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>17.000</b>	<b>20.230</b>	<b>72.830</b>	<b>550.700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56.290</b>	<b>74.610</b>	<b>208.560</b>	<b>1,718.500</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Рагу из овощей	г	150	2.800	7.170	11.390	120.600	195
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000	60.000	458*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590.000</b>	<b>26.800</b>	<b>29.950</b>	<b>48.970</b>	<b>573.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8.510	4.600	4.030	91.520	343
	Картофель отварной	г	150	2.850	7.350	19.050	153.000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>19.670</b>	<b>17.410</b>	<b>88.110</b>	<b>591.120</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.700</b>	<b>5.600</b>	<b>83.800</b>	<b>413.700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.170</b>	<b>52.960</b>	<b>220.880</b>	<b>1,577.820</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496

	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>31.050</b>	<b>35.880</b>	<b>86.230</b>	<b>801.600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0.6	6.12	2.1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Сердце в соусе	г	100	24.300	13.400	4.100	234.000	403
	Рис отварной	г	150	3.69	6.1	33.81	204.6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.000</b>	<b>39.970</b>	<b>29.040</b>	<b>103.890</b>	<b>839.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>8.830</b>	<b>8.000</b>	<b>56.500</b>	<b>440.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>79.850</b>	<b>72.920</b>	<b>246.620</b>	<b>2,080.700</b>	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Зразы из говядины	г	90	10.530	9.990	14.580	189.900	376
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520.000</b>	<b>15.760</b>	<b>17.230</b>	<b>57.910</b>	<b>449.700</b>	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7.800	17.100	34.500	323.000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.500</b>	<b>38.180</b>	<b>93.720</b>	<b>850.800</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	г	100	5.83	6.17	35	218.3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>6.130</b>	<b>6.270</b>	<b>52.200</b>	<b>289.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.390</b>	<b>61.680</b>	<b>203.830</b>	<b>1,589.800</b>	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>12 день</b>
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8.560	14.120	31.520	287.440	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>19.260</b>	<b>26.520</b>	<b>64.820</b>	<b>557.440</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0.6	6.12	2.1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2.6	2.8	18.6	109.8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4.5	6.7	31.35	209.3	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13.8	12.7	8.7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.000</b>	<b>25.28</b>	<b>29.26</b>	<b>101.33</b>	<b>776.80</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	г	100	6.83	12.17	65.5	398.3	579
	Сок яблочный	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>7.830</b>	<b>12.370</b>	<b>65.700</b>	<b>490.300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52.370</b>	<b>68.150</b>	<b>231.850</b>	<b>1,824.540</b>	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
60.093	64.169	224.660	1,747.629

Не менее

77	79	335	2350
46.2	47.4	201	1410



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет

стоимость завтрака 30 рублей 12 копеек

стоимость обеда + полдник 80 рублей

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400.000</b>	<b>20.773</b>	<b>30.030</b>	<b>29.590</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1.600	10.100	9.600
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	21.150	50.410
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>30.060</b>	<b>36.440</b>	<b>124.615</b>
	<b>Полдник</b>					
	Вафли	г	150	2.52	2.97	69.57
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.20	0.20
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>3.520</b>	<b>3.170</b>	<b>69.770</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.353</b>	<b>69.640</b>	<b>223.975</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13.590	1.410	5.540
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>18.970</b>	<b>9.910</b>	<b>50.640</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	г	100	0.890	0.100	2.490
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.19
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.00</b>	<b>28.82</b>	<b>25.14</b>	<b>110.61</b>

	<b>Полдник</b>					
	Ватрушка с повидлом	г	150	9.255	4.275	102.24
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>350.000</b>	<b>15.055</b>	<b>9.275</b>	<b>110.240</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>62.845</b>	<b>44.325</b>	<b>271.490</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка из творога	г	200	31.920	33.520	31.790
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400.000</b>	<b>35.120</b>	<b>36.220</b>	<b>47.690</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	г	100	1.290	10.760	6.770
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100
	Азу	г	280	22.44	25.2	28.680
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>30.450</b>	<b>43.700</b>	<b>86.830</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	150	9	7.95	91.5
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>14.800</b>	<b>12.950</b>	<b>99.500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>80.370</b>	<b>92.870</b>	<b>234.020</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>445.000</b>	<b>19.020</b>	<b>25.660</b>	<b>72.020</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1.490	1.890	2.640
	Суп с крупой	г	250	1.600	5.080	17.050
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>890.000</b>	<b>34.230</b>	<b>42.330</b>	<b>103.070</b>
	<b>Полдник</b>					
	Булочка ванильная	г	150.000	11.750	12.000	84.750
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>12.050</b>	<b>12.010</b>	<b>102.250</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.300</b>	<b>80.000</b>	<b>277.340</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Кнели из кур	г	100	17.160	17.380	7.370
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85
	Чай с джемом	г	200	0.100	0.000	15.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>25.550</b>	<b>24.750</b>	<b>67.700</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	г	100	0.800	0.080	2.490
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4
	Ленивые голубцы	г	280	23.800	23.240	11.200
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280

	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>35.980</b>	<b>26.740</b>	<b>77.570</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сдоба обыкновенная	г	150	12.75	7	88.25
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>22.750</b>	<b>13.400</b>	<b>105.250</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84.280</b>	<b>64.890</b>	<b>250.520</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400.000</b>	<b>17.273</b>	<b>26.730</b>	<b>19.790</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1.100	6.100	3.700
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	26.390	62.910
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>28.670</b>	<b>40.380</b>	<b>125.890</b>
	<b>Полдник</b>					
	Ватрушка с творожным фаршем	г	150	15	7.075	92.5
	Компот из изюма	г	200	0.3	0.01	17.5
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>15.300</b>	<b>7.085</b>	<b>110.000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61.243</b>	<b>74.195</b>	<b>255.680</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060
	Бутерброд с сыром	г	30/20	7.900	4.500	9.800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1.4	1.2	11.4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400.000</b>	<b>14.540</b>	<b>17.360</b>	<b>46.260</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	г	100	1.290	10.760	6.770
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.20
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>26.24</b>	<b>36.78</b>	<b>81.37</b>
	<b>Полдник</b>					
	Булочка дорожная	г	150	10.500	20.750	83.750
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>20.500</b>	<b>27.150</b>	<b>100.750</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61.280</b>	<b>81.290</b>	<b>228.380</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Колбаса отварная порционно	г	100	11.190	22.900	13.300
	Рагу из овощей	г	180	3.360	8.600	13.670
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>17.050</b>	<b>32.080</b>	<b>52.250</b>
	<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие	г	100	1.100	0.150	3.780
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270

	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9.360	5.060	4.430
	Картофель отварной	г	180	3.420	8.820	22.860
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>21.530</b>	<b>19.370</b>	<b>93.820</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пирожок с повидлом	г	150	9	7.95	91.5
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>9.700</b>	<b>8.250</b>	<b>114.300</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48.280</b>	<b>59.700</b>	<b>260.370</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка из творога	г	200	31.920	33.520	31.790
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420.000</b>	<b>37.020</b>	<b>37.400</b>	<b>67.070</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10.16	3.49
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4
	Сердце в соусе	г	100	24.300	13.400	4.100
	Рис отварной	г	180	4.43	7.32	40.57
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>41.110</b>	<b>34.300</b>	<b>112.040</b>
	<b>Полдник</b>					
	Булочка ванильная	г	150.000	11.750	12.000	84.750
	Сок абрикосовый	г	200	0.500	0.000	0.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>12.250</b>	<b>12.000</b>	<b>84.750</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>90.380</b>	<b>83.700</b>	<b>263.860</b>
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Колбаса отварная порционно	г	100	11.190	22.900	13.300
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500.000</b>	<b>16.570</b>	<b>31.400</b>	<b>58.400</b>
	<b>Обед</b>					
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1.490	1.890	2.640
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>890.000</b>	<b>34.650</b>	<b>42.350</b>	<b>101.670</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пирожок с картофелем	г	150	8.7	9.255	52.5
	Компот из смородины черной	г	200	0.300	0.100	17.200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>9.000</b>	<b>9.355</b>	<b>69.700</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>60.220</b>	<b>83.105</b>	<b>229.770</b>

№1 ЦО г.Суворова

Е.А.Гаврикова

## эт и старше

Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
	<b>1 день</b>
324.980	301
144.000	496
<b>468.980</b>	
136.000	4
108.000	144
477.500	406
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>950.200</b>	
315	588
92.000	518
<b>407.000</b>	
<b>1,826.180</b>	
	<b>2 день</b>
89.710	334
165.600	429
61.000	459*
52.400	111
<b>368.710</b>	
13.940	106
137.5	134
186.670	412
174	291
110.000	508
54.300	110
52.400	111
<b>728.81</b>	

484.95	540
100.000	516
<b>584.950</b>	
<b>1,682.470</b>	
	<b>3 день</b>
565.250	313
79.000	501
<b>644.250</b>	
129.480	76
99.200	142
422.04	364
97.000	519
54.300	110
52.400	111
<b>854.420</b>	
475.05	542
100.000	516
<b>575.050</b>	
<b>2,073.720</b>	
	<b>4 день</b>
299.000	258
153	90
144.000	496
<b>596.000</b>	
33.370	69
120.300	155
387.600	237
213.000	398
71.000	511
54.300	110
52.400	111
<b>931.970</b>	
495.000	563
72.000	512
<b>567.000</b>	
<b>2,094.970</b>	
	<b>5 день</b>
253.150	411
174	291
61.000	458*
52.400	111
<b>540.550</b>	
13.940	106
105.8	152
350.000	372
122.000	503
54.300	110
52.400	111

<b>698.440</b>	
467.5	570
174.000	517
<b>641.500</b>	
<b>1,880.490</b>	
	<b>7 день</b>
324.980	301
61.000	459*
<b>385.980</b>	
65.000	25
137.5	134
595.900	406
93.000	510
54.300	110
52.400	111
<b>998.100</b>	
491.75	541
72	512
<b>563.750</b>	
<b>1,947.830</b>	
	<b>8 день</b>
226.200	260
111.000	83
63	501
<b>400.200</b>	
129.480	76
99.200	142
186.670	412
165.600	429
71.000	511
54.300	110
52.400	111
<b>758.65</b>	
565.000	565
174.000	517
<b>739.000</b>	
<b>1,897.850</b>	
	<b>9 день</b>
258.300	243
144.720	195
60.000	458*
52.400	111
<b>515.420</b>	
23.900	106
115.500	143

100.670	343
183.600	426
110.000	508
54.300	110
52.400	111
<b>640.370</b>	
475.05	542
97.000	519
<b>572.050</b>	
<b>1,727.840</b>	
	<b>10 день</b>
565.250	313
144	496
52.400	111
<b>761.650</b>	
109.56	4
105.8	152
234.000	403
245.52	414
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>923.580</b>	
495.000	563
55.000	518
<b>550.000</b>	
<b>2,235.230</b>	
	<b>11 день</b>
258.300	243
165.600	429
61.000	459*
52.400	111
<b>537.300</b>	
33.370	
95.000	128
213.000	398
387.600	237
93.000	510
54.300	110
52.400	111
<b>928.670</b>	
327	543
71.000	511
<b>398.000</b>	
<b>1,863.970</b>	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ СОШ №1 ЦО г.Суворова

Е.А.Гаврикова

## Примерное двухнедельное меню для летнего лагеря и ЛТП

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590	324.980	301
	Бутерброд с варенокопченой колбасой	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>29.073</b>	<b>34.930</b>	<b>49.190</b>	<b>626.980</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0.960	6.060	5.760	81.600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125	108.000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310	410.280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>26.430</b>	<b>29.420</b>	<b>113.675</b>	<b>828.580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	г	100	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>2.680</b>	<b>2.180</b>	<b>46.580</b>	<b>302.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58.183</b>	<b>66.530</b>	<b>209.445</b>	<b>1,757.560</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12.240	1.260	4.950	80.100	334
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	2.250	0.870	15.420	78.600	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570.000</b>	<b>19.390</b>	<b>15.510</b>	<b>64.050</b>	<b>475.100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>25.93</b>	<b>22.91</b>	<b>102.98</b>	<b>677.30</b>	
	<b>Полдник</b>							

	Ватрушка с повидлом	г	50	9.255	4.275	102.24	484.95	540
	Ряженка	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>250.000</b>	<b>15.055</b>	<b>9.275</b>	<b>110.240</b>	<b>584.950</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>60.375</b>	<b>47.695</b>	<b>277.270</b>	<b>1,737.350</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500	147.000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470.000</b>	<b>30.200</b>	<b>41.000</b>	<b>72.500</b>	<b>766.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Азу	г	240	19.5	21	24.930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>27.000</b>	<b>35.220</b>	<b>80.390</b>	<b>747.900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	50	9	7.95	91.5	475.05	542
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250.000</b>	<b>14.800</b>	<b>12.950</b>	<b>99.500</b>	<b>575.050</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>72.000</b>	<b>89.170</b>	<b>252.390</b>	<b>2,089.150</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585.000</b>	<b>24.920</b>	<b>30.460</b>	<b>79.820</b>	<b>697.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	69
	Суп с крупой	г	250	1.600	5.080	17.050	120.300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.050	237
	Печень по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Компот	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.830</b>	<b>28.860</b>	<b>97.620</b>	<b>784.150</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	150.000	11.750	12.000	84.750	495.000	563
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>12.050</b>	<b>12.010</b>	<b>102.250</b>	<b>567.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>69.800</b>	<b>71.330</b>	<b>279.690</b>	<b>2,048.150</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	90	15.600	15.800	6.700	230.140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560.000</b>	<b>23.260</b>	<b>22.240</b>	<b>71.520</b>	<b>535.540</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20.400	19.920	9.600	300.000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>32.260</b>	<b>23.400</b>	<b>74.980</b>	<b>642.900</b>	
	<b>Полдник</b>							

	Сдоба обыкновенная	г	150	12.75	7	88.25	467.5	570
	Ацеделакт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>22.750</b>	<b>13.400</b>	<b>105.250</b>	<b>641.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>78.270</b>	<b>59.040</b>	<b>251.750</b>	<b>1,819.940</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13.50	9.64	8.36	169.71	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400	387.600	237
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.40	78.60	111
	Чай с сахаром	г	200	0.10	0.00	15.00	60.00	457*
	Масло сливочное	г	10	0.05	8.25	0.08	74.80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610.000</b>	<b>25.660</b>	<b>39.680</b>	<b>90.040</b>	<b>817.710</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0.6	6.12	2.1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2.6	2.8	18.6	109.8	158
	Рис отварной	г	150	3.69	6.1	33.81	204.6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13.8	12.7	8.7	242.86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.00</b>	<b>24.47</b>	<b>28.66</b>	<b>103.79</b>	<b>810.96</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кекс творожный	г	150	10.25	18.25	98.25	587.5	579
	Сок фруктовый	г	200	0.500	0.000	0.000	55.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>10.750</b>	<b>18.250</b>	<b>98.250</b>	<b>642.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>60.880</b>	<b>86.590</b>	<b>292.080</b>	<b>2,271.170</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590	324.980	301
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Бутерброд с варенокопченой колбасой	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>25.973</b>	<b>31.430</b>	<b>37.090</b>	<b>534.980</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0.660	3.660	2.220	39.000	4
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18.290	18.170	43.310	410.280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>25.240</b>	<b>29.720</b>	<b>104.810</b>	<b>786.480</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка	г	150	15	7.075	92.5	491.75	541
	Компот из изюма	г	200	0.3	0.01	17.5	72	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>15.300</b>	<b>7.085</b>	<b>110.000</b>	<b>563.750</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>66.513</b>	<b>68.235</b>	<b>251.900</b>	<b>1,885.210</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1.4	1.2	11.4	63	501
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.000</b>	<b>13.740</b>	<b>22.660</b>	<b>56.660</b>	<b>489.200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412

	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.000	20.100	71.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	81.000	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.00</b>	<b>23.75</b>	<b>30.12</b>	<b>77.47</b>	<b>689.30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	50	10.500	20.750	83.750	565.000	565
	Ацеделакт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250.000</b>	<b>20.500</b>	<b>27.150</b>	<b>100.750</b>	<b>739.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57.990</b>	<b>79.930</b>	<b>234.880</b>	<b>1,917.500</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Рагу из овощей	г	150	2.800	7.170	11.390	120.600	195
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000	60.000	458*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590.000</b>	<b>26.800</b>	<b>29.950</b>	<b>48.970</b>	<b>573.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8.510	4.600	4.030	91.520	343
	Картофель отварной	г	150	2.850	7.350	19.050	153.000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800.000</b>	<b>19.670</b>	<b>17.410</b>	<b>88.110</b>	<b>591.120</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	150	9	7.95	91.5	475.05	542
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>9.700</b>	<b>8.250</b>	<b>114.300</b>	<b>572.050</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56.170</b>	<b>55.610</b>	<b>251.380</b>	<b>1,736.170</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Масло сливочное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>31.050</b>	<b>35.880</b>	<b>86.230</b>	<b>801.600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0.6	6.12	2.1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Колбаса молочная отварная	г	100	17.200	15.600	0.200	209.000	96
	Рис отварной	г	150	3.69	6.1	33.81	204.6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.000</b>	<b>32.870</b>	<b>31.240</b>	<b>99.990</b>	<b>814.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	150.000	11.750	12.000	84.750	495.000	563
	Сок	г	200	0.500	0.000	0.000	55.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>12.250</b>	<b>12.000</b>	<b>84.750</b>	<b>550.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>76.170</b>	<b>79.120</b>	<b>270.970</b>	<b>2,165.700</b>	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
	Огурец свежий	г	60	0.480	0.060	1.500	8.400	106
	Зразы из говядины	г	90	10.530	9.990	14.580	189.900	376
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520.000</b>	<b>15.760</b>	<b>17.230</b>	<b>57.910</b>	<b>449.700</b>	

	<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Печень по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7.800	17.100	34.500	323.000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.000</b>	<b>32.500</b>	<b>38.180</b>	<b>93.720</b>	<b>850.800</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	г	150	8.7	9.255	52.5	327	543
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>14.500</b>	<b>14.255</b>	<b>60.500</b>	<b>427.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>62.760</b>	<b>69.665</b>	<b>212.130</b>	<b>1,727.500</b>	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8.560	14.120	31.520	287.440	247
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>19.260</b>	<b>26.520</b>	<b>64.820</b>	<b>557.440</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0.6	6.12	2.1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2.6	2.8	18.6	109.8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	180	5.5	8.1	37.6	251.1	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13.8	12.7	8.7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.00</b>	<b>26.28</b>	<b>30.66</b>	<b>107.58</b>	<b>818.60</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пряник или кекс	г	150	10.25	18.25	98.25	597.5	579
	Сок яблочный	г	200	1.000	0.200	0.200	92.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>11.250</b>	<b>18.450</b>	<b>98.450</b>	<b>689.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56.790</b>	<b>75.630</b>	<b>270.850</b>	<b>2,065.540</b>	

За две недели в день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	64.658	70.712	254.561	1,935.078
<b>Не менее</b>	<b>54</b>	<b>55.2</b>	<b>229.8</b>	<b>1632</b>

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Заместитель директора по УВР  
 Л.И. Митюхина

## Примерное двухнедельное меню для летнего лагеря и ЛДП

Номер рецептур ы или технологич еской карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	200	17.173	26.730	4.590
	Бутерброд с варенокопченой колбасой	г	30/20	7.900	4.500	9.800
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>29.073</b>	<b>34.930</b>	<b>49.190</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1.600	10.100	9.600
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	21.150	50.410
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>30.060</b>	<b>36.440</b>	<b>124.615</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сдоба обыкновенная	г	100	1.68	1.98	46.38
	Ряженка	г	200	1.00	0.20	0.20
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.000</b>	<b>2.680</b>	<b>2.180</b>	<b>46.580</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61.813</b>	<b>73.550</b>	<b>220.385</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Кнели рыбные припущенные/ помидор в нарезке	г	100	13.590	1.410	5.540
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620
	Масло сливочно	г	10	0.150	6.200	1.850
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	Апельсин (поштучно)	г	100	2.250	0.870	15.420
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>#####</b>	<b>21.370</b>	<b>16.980</b>	<b>67.910</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	г	100	0.890	0.100	2.490
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.19
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.00</b>	<b>28.82</b>	<b>25.14</b>	<b>110.61</b>
	<b>Полдник</b>					
	плюшка	г	150	9.255	4.275	102.24
	снежок	г	200	5.800	5.000	8.000

	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>350.000</b>	<b>15.055</b>	<b>9.275</b>	<b>110.240</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.245</b>	<b>51.395</b>	<b>288.760</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470.000</b>	<b>30.200</b>	<b>41.000</b>	<b>72.500</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	г	100	1.290	10.760	6.770
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100
	отварной рис с гуляшом	г	280	22.44	25.2	28.680
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>30.450</b>	<b>43.700</b>	<b>86.830</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сдоба обыкновенная /яйцо	г	150	9	7.95	91.5
	йогурт	г	200	5.800	5.000	8.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>14.800</b>	<b>12.950</b>	<b>99.500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>75.450</b>	<b>97.650</b>	<b>258.830</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120
	Бутерброд с колбасой	г	45	6.7	9.5	9.9
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.100	4.600	0.300
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000
	персик	г	100	0.800	0.200	7.500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585.000</b>	<b>24.920</b>	<b>30.460</b>	<b>79.820</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1.490	1.890	2.640
	суп с крупой	г	250	1.600	5.080	17.050
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400
	Сердцее по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.100	17.200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>890.000</b>	<b>34.230</b>	<b>42.330</b>	<b>103.070</b>
	<b>Полдник</b>					
	сдоба обыкнов	г	150.000	11.750	12.000	84.750
	йогурт	г.	200.000	5.800	5.000	8.000
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50
	<b>Итого полдник:</b>		<b>550.000</b>	<b>17.850</b>	<b>17.010</b>	<b>110.250</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>77.000</b>	<b>89.800</b>	<b>293.140</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Кнели из кур	г	100	17.160	17.380	7.370
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85
	Чай с джемом	г	200	0.100	0.000	15.200
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600.000</b>	<b>25.950</b>	<b>25.050</b>	<b>78.000</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	г	100	0.800	0.080	2.490
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4
	Капуста тушеная с отварным рисом говядина порционная	г	280	23.800	23.240	11.200
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>35.980</b>	<b>26.740</b>	<b>77.570</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сдоба обыкновенная	г	150	12.75	7	88.25
	Ацеделакт	г	200	10.000	6.400	17.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>22.750</b>	<b>13.400</b>	<b>105.250</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84.680</b>	<b>65.190</b>	<b>260.820</b>
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>					

	омлет натукальный с сыром	г	200	17.17	26.73	4.59
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Бутерброд с варенокопченной колбасой	г	50/20	7.90	4.50	9.80
	Чай с сахаром	г	200	0.10	0.00	15.00
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>700.000</b>	<b>25.673</b>	<b>31.630</b>	<b>54.390</b>
	<b>Обед</b>					
	Кукуруза консервированная	г	60	1.6	10.1	9.6
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6
	Плов из отварной птицы	г	280	21.28	26.39	62.91
	Компот из яблок и апельсин	г	200	0.5	0.2	22.2
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>840.00</b>	<b>29.17</b>	<b>44.38</b>	<b>131.79</b>
	<b>Полдник</b>					
	сдоба обыкновен	г	150	10.25	18.25	98.25
	Ряженка	г	200	0.500	0.000	0.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>10.750</b>	<b>18.250</b>	<b>98.250</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.593</b>	<b>94.260</b>	<b>284.430</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Котлета из птицы припущенная	г	100	14.850	10.600	9.190
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400
	Чай с сахаром	г	200	0.100	0.000	15.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400
	Масло сливочное	г	10	0.050	8.250	0.080
	абрикос	г	100	0.050	0.200	7.500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580.000</b>	<b>26.660</b>	<b>40.440</b>	<b>88.570</b>
	<b>Обед</b>					
	Сала из свежих помидор	г	100	1.000	10.160	3.490
	Суп с макаронными изделиями	г	250	2.6	2.8	18.6
	Рис отварной	г	180	4.430	7.320	40.570
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	23.57	16.29	0.57
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>680.000</b>	<b>35.080</b>	<b>37.510</b>	<b>83.710</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сдоба обыкновенная	г	100	15	7.075	92.5
	Изделия шоколадное	г	50	4.9	25.2	17.4
	снежок	г	200	0.3	0.01	17.5
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>20.200</b>	<b>32.285</b>	<b>127.400</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>81.940</b>	<b>110.235</b>	<b>299.680</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060
	Бутерброт с сосиской	г	45	6.7	9.5	9.9
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1.4	1.2	11.4
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.000</b>	<b>13.740</b>	<b>22.660</b>	<b>56.660</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	г	100	1.290	10.760	6.770
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.20
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.000	20.100
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.00</b>	<b>26.24</b>	<b>36.68</b>	<b>84.27</b>
	<b>Полдник</b>					
	<b>Сыр порционно</b>	г	45	7.00	10.00	10.00
	Булочка дорожная	г	150	10.500	20.750	83.750
	Ацеллакт	г	200	10.000	6.400	17.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>20.500</b>	<b>27.150</b>	<b>100.750</b>

	<b>Итого за день:</b>			<b>60.480</b>	<b>86.490</b>	<b>241.680</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	персик	г	100	0.900	0.200	8.100
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200
	Рагу из овощей	г	180	3.360	8.600	13.670
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>620.000</b>	<b>27.360</b>	<b>31.380</b>	<b>51.250</b>
	<b>Обед</b>					
	Помидоры свежие	г	100	1.100	0.150	3.780
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9.360	5.060	4.430
	Картофель отварной	г	180	3.420	8.820	22.860
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>21.530</b>	<b>19.370</b>	<b>93.820</b>
	<b>Полдник</b>					
	<b>Йогурт</b>	г	200	10	6.4	17
	<b>Яйцо вареное (поштучно)</b>	г	40	5.1	4.6	0.3
	Пирожок	г	150	9	7.95	91.5
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>9.700</b>	<b>8.250</b>	<b>114.300</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58.590</b>	<b>59.000</b>	<b>259.370</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25
	Сыр порционный	г	45	7	10	10
	Масло сливочное	г	10	0.150	6.200	1.850
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545.000</b>	<b>38.050</b>	<b>45.880</b>	<b>96.230</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10.16	3.49
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4
	Гуляш из говядины	г	100	17.200	15.600	0.200
	картофельное с овощи марин.	г	180	4.43	7.32	40.57
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>880.000</b>	<b>34.010</b>	<b>36.500</b>	<b>108.140</b>
	<b>Полдник</b>					
	<b>йогурт</b>	г	200	10	6.4	17
	Булочка ванильная	г	150.000	11.750	12.000	84.750
	Сок	г	200	0.500	0.000	0.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>12.250</b>	<b>12.000</b>	<b>84.750</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84.310</b>	<b>94.380</b>	<b>289.120</b>
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша рисовая молоня	г	250	10.700	17.650	39.400
	Бутерброт с калбасой	г	45	6.700	9.500	9.900
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>615.000</b>	<b>22.900</b>	<b>30.630</b>	<b>82.980</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих помидоров с раст. мас	г	100	1.000	10.160	3.490
	Суп с гречкой и картофелем	г	250	2.600	2.800	18.600
	Тефтели из говядины припущенные	г	110	13.800	12.700	8.700
	вермшель	г	180	5.500	8.100	37.600
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.30	0.00	20.10
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>890.000</b>	<b>26.680</b>	<b>34.700</b>	<b>108.970</b>
	<b>Полдник</b>					

	Пирожок с картофелем	г	150	8.7	9.255	52.5
	Йогурт	г	200	5.800	5.000	8.000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>14.500</b>	<b>14.255</b>	<b>60.500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64.080</b>	<b>79.585</b>	<b>252.450</b>
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>					
	Зразы из говядины	г	90	10.530	9.990	14.580
	Картофельное пюре	г	150	3.15	6.6	16.35
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200
	Огурец свежий	г	60	480.000	0.060	1.500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>350.000</b>	<b>493.780</b>	<b>16.650</b>	<b>47.630</b>
	<b>Обед</b>					
	Кукуруза консерв	г	60	0.9	1.14	1.59
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.82	5	10.65
	Сердце тушеное	г	110	18	13.8	4.3
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7.8	17.1	34.5
	Компот из апельсин и яблок	г	200	0.5	0.2	22.2
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280
	<b>Итого обед:</b>		<b>820.00</b>	<b>32.50</b>	<b>38.18</b>	<b>93.72</b>
	<b>Полдник</b>					
	<b>сосиска отварная</b>	г	100	6.70	9.50	9.90
	<b>ряженка</b>	г	200	200.00	5.80	5.00
	плюшка	г	150	10.25	18.25	98.25
	Сок яблочный	г	200	1.000	0.200	0.200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350.000</b>	<b>11.250</b>	<b>18.450</b>	<b>98.450</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>537.530</b>	<b>73.280</b>	<b>239.800</b>

За две недели в день

	Белки	Жиры	Углеводы
	109.726	81.235	265.705
<b>Не менее</b>	<b>54</b>	<b>55.2</b>	<b>229.8</b>

Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
	<b>1 день</b>
324.980	301
111.000	83
47.000	112
144.000	496
<b>626.980</b>	
136.000	4
108.000	144
477.500	406
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>950.200</b>	
210	588
92.000	518
<b>302.000</b>	
<b>1,879.180</b>	
	<b>2 день</b>
89.710	334
165.600	429
65.000	105
61.000	459*
52.400	111
78.600	112
<b>512.310</b>	
13.940	106
137.5	134
186.670	412
174	291
110.000	508
54.300	110
52.400	111
<b>728.81</b>	
484.95	540
100.000	516

<b>584.950</b>	
<b>1,826.070</b>	
	<b>3 день</b>
425.000	313
147.000	94
79.000	501
115.200	112
<b>766.200</b>	
129.480	76
99.200	142
422.04	364
97.000	519
54.300	110
52.400	111
<b>854.420</b>	
475.05	542
100.000	516
<b>575.050</b>	
<b>2,195.670</b>	
	<b>4 день</b>
299.000	258
153	90
63.000	300
144.000	496
38.000	112
<b>697.000</b>	
33.370	69
120.300	155
387.600	237
213.000	398
71.000	511
54.300	110
52.400	111
<b>931.970</b>	
495.000	563
100.000	516
72.000	512
<b>667.000</b>	
<b>2,295.970</b>	
	<b>5 день</b>
253.150	411
174	291
61.000	458*
47.000	112
52.400	111
<b>587.550</b>	
13.940	106
105.8	152
350.000	372
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>698.440</b>	
467.5	570
174.000	517
<b>641.500</b>	
<b>1,927.490</b>	
	<b>6 день</b>

324.98	301
61.000	459
111.00	83
60.00	457*
47.000	112
<b>603.980</b>	
81.6	4
137.5	134
595.9	406
93	510
54.300	110
52.400	111
<b>1,014.70</b>	
587.5	579
55.000	518
<b>642.500</b>	
<b>2,261.180</b>	
	<b>7 день</b>
186.680	412
387.600	237
60.000	457
78.600	111
74.800	105
38.000	112
<b>825.680</b>	
109.560	22
109.8	158
245.520	414
242.860	389
54.300	110
52.400	111
<b>814.440</b>	
491.75	541
277	пром
72	512
<b>840.750</b>	
<b>2,480.870</b>	
	<b>8 день</b>
226.200	260
153	90
63	501
47.000	112
<b>489.200</b>	
129.480	76
99.200	142
186.670	412
165.600	429
71.000	512
81.000	110
52.400	111
<b>785.35</b>	
153.000	90
565.000	565
174.000	517
<b>739.000</b>	

<b>2,013.550</b>	
	<b>9 день</b>
43.000	112
297.000	367
144.720	195
60.000	458*
52.400	111
<b>597.120</b>	
23.900	106
115.500	143
100.670	343
183.600	426
110.000	508
54.300	110
52.400	111
<b>640.370</b>	
174	517
63	300
475.05	542
97.000	519
<b>572.050</b>	
<b>1,809.540</b>	
	<b>10 день</b>
425.000	313
144	496
153	90
65.000	105
52.400	111
115.200	112
<b>954.600</b>	
109.56	4
105.8	152
<b>209.000</b>	<b>96</b>
245.52	414
122.000	503
54.300	110
52.400	111
<b>898.580</b>	
174	517
495.000	563
55.000	518
<b>550.000</b>	
<b>2,403.180</b>	
	<b>11 день</b>
359.300	247
153.000	90
38.000	112
79.000	501
52.400	111
<b>681.700</b>	
109.800	22
109.800	158
204.000	389
251.100	242
81.000	512
54.300	110
52.400	111
<b>862.400</b>	

327	543
100.000	516
<b>427.000</b>	
<b>1,971.100</b>	
	<b>12 день</b>
189.900	376
138	429
61.000	459
8.400	106
<b>397.300</b>	
20.1	
95	376
213	398
323	237
93	510
54.300	110
52.400	111
<b>850.80</b>	
153.000	90
8.000	516
597.5	579
92.000	518
<b>689.500</b>	
<b>1,937.600</b>	

Калорийность

2,083.450

1632