

**14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей "Улыбка"**  
**при МКОУ "Новоиркейская СОШ №1"**



№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: с 12 лет и старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
Б	Ж		У	Б	Ж			У					
<b>Завтрак</b>													
1	Винегрет с маслом растительным	100/5	1,26	10,14	8,32	129,26	100/5	1,26	10,14	8,32	129,26		
103	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,53	5,45	25,72	170,37	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16		
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80		
124	Запеканка из творога с вареньем	150/40	21,38	8,86	21,29	250,41	200/40	29,22	12,11	29,10	342,23		
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00		
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,42</b>	<b>24,85</b>	<b>83,26</b>	<b>735,84</b>		<b>39,88</b>	<b>30,12</b>	<b>106,05</b>	<b>884,45</b>		
	<b>Подлинк</b>												
	Мороженное	200											200
	<b>Обед</b>												
	Помидор свежий	60	0,12	0,01	4,80	22,80	60	0,12	0,01	4,80	22,80		
43	Суп "крестьянский"	250	2,30	7,70	15,43	140,59	250	2,30	7,70	15,43	140,59		
210	Калуга тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	180	4,72	5,81	24,21	156,89		
189	Котлета мясная	100	10,70	11,70	5,70	176,80	100	10,70	11,70	5,70	176,80		

254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	ИТОГО		23,72	25,61	111,73	874,97		27,92	26,92	136,77	932,12
	ИТОГО за день		53,14	50,46	194,99	1610,81		67,80	57,04	242,82	1816,57
	В %-х от суточной потребности		69,01	63,87	63,31	71,56		75,33	62,00	67,45	69,12

*День: второй*

<b>Завтрак</b>											
15	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
94	Каша кукурузная с молоком с маслом сливочным	150/10	5,58	6,05	25,46	182,94	200/12	7,44	8,07	35,28	243,92
258	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,40	118,70	200	1,40	1,60	17,40	118,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
	Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	150	0,90	0,20	8,10	43,00
	ИТОГО		19,66	18,47	90,89	744,94	490,00	24,93	20,84	121,72	836,92
<b>Полдник</b>											
	Фрукты	200									200
<b>Обед</b>											
18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40
36	Суп из овощей	250	1,90	5,86	12,59	115,24	250	1,90	5,86	12,59	115,24
216	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	6,06	23,29	160,46	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
145	Рыба отварная	80	3,46	0,41	0,34	45,86	100	4,33	0,51	0,43	57,33
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79



Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
ИТОГО		16,22	18,38	105,14	782,75		21,15	21,65	129,23	907,16
ИТОГО за день		35,88	36,85	196,03	1527,69		46,08	42,49	250,95	1744,08
В % от суточной потребности		46,60	46,65	63,65	67,87		51,20	46,18	69,71	66,37

День: третий

<b>Завтрак</b>											
9	Салат из отварной моркови с раст. маслом	100/5	1,12	3,75	6,22	66,42	100/5	1,12	3,75	6,22	66,42
135	Пудинг творожный запеченный	150	18,20	6,23	29,81	248,11	200	24,26	8,31	39,75	330,81
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Сыр голландский	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
242	Какао с молоком	200	3,80	3,90	23,44	153,90	200	3,80	3,90	25,90	153,90
	ИТОГО		31,80	17,40	99,83	785,43		41,80	20,36	133,79	906,33

Подзник

Мороженое

200

200

**Обед**

2	Салат витаминный с маслом растительным	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94
55	Щи	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
196	Греча	100	5,80	3,60	30,00	175,80	100	5,80	3,60	30,00	175,80
162	Гуляш	70/50	21,68	22,21	6,74	331,53	70/50	21,68	22,21	6,74	331,53
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Груша	150	0,40	0,30	9,10	41,60	150	0,40	0,30	9,10	41,60
	ИТОГО		37,28	43,43	120,46	1140,34		40,69	43,78	141,47	1171,34
	ИТОГО за день		69,08	60,83	220,29	1925,77		82,49	64,14	275,26	2077,67

В % -ах от суточной потребности

*Дети: четвертый*

		89,71	77,00	71,52	85,55		91,66	69,72	76,46	79,06	
<b>Завтрак</b>											
124	Помидор свежий	60	0,12	0,01	4,80	22,80	60	0,12	0,01	4,80	22,80
	Заправка из творога с вареньем	150/40	21,38	8,86	21,39	250,41	200/40	29,22	12,11	29,10	342,33
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
265	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО		27,58	9,73	79,03	615,83		38,83	13,33	107,85	738,65
<b>Полдник</b>											
	Фрукты	200								200	
<b>Обед</b>											
1	Винегрет с маслом растительным	100/5	1,30	10,10	8,30	129,30	100/5	1,30	10,10	8,30	129,30
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
163	Жаркое по-домашнему	185	18,95	13,57	18,61	280,93	220	22,54	17,33	22,13	334,08
261	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,00	46,90	200	0,70	0,00	21,00	46,90
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Мацларин	150	0,50	0,00	12,90	50,00	150	0,50	0,00	12,90	50,00
	ИТОГО		37,22	31,34	117,45	963,23		44,22	35,45	141,98	1047,38
	ИТОГО за день		64,80	41,07	196,48	1579,06		83,05	48,78	249,83	1786,03
	В % -ах от суточной потребности		84,16	51,99	63,79	70,15		92,28	53,02	69,40	67,96

*Дети: пятый*

<b>Завтрак</b>											
8	Салат из крапивной капусты с яблоками с маслом растительным	100/5	1,07	1,17	5,13	116,08	100/5	1,07	1,17	5,13	116,08

95	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
341	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	6,62	9,48	10,06	152,00	20/5/12	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Яйцо пареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
257	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,00	2,40	23,58	127,45	200	2,00	2,40	26,70	127,45
	ИТОГО		22,96	24,21	78,25	766,96		26,05	26,46	96,56	828,50

**Подзавтрак**

Мороженое

200

200

**Обед**

21	Салат из свежих с соевыми бобами с маслом растительным	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80
33	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	250	5,03	11,30	32,38	149,60
216	Щедрое картофельное с маслом сливочным	150/5	3,20	7,40	21,90	202,00	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
156	Терегин рыбные с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37	100/30	12,79	7,83	13,09	172,96
255	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Яблоко	150	0,50	0,50	13,00	62,40	150	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО		26,53	36,43	143,94	1045,57		33,14	39,83	171,95	1151,56
	ИТОГО за день		49,49	60,64	222,19	1812,53		59,19	66,29	268,51	1980,06
	В %-ах от суточной потребности		64,27	76,76	72,14	80,52		65,77	72,05	74,59	75,34

**День: шестой**

**Завтрак**

23	Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00
----	---	-------	------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------



95	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
341	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	6,62	9,48	10,06	152,00	20/5/12	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Яйцо пареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
257	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,00	2,40	23,58	127,45	200	2,00	2,40	26,70	127,45
	ИТОГО		22,96	24,21	78,25	766,96		26,05	26,46	96,56	828,50

**Подзавтрак**

	Мороженое	200									200
--	-----------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

**Обед**

21	Салат из свежих с соевыми бобами с маслом растительным	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80
33	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	250	5,03	11,30	32,38	149,60
216	Щурье картофельное с маслом сливочным	150/5	3,20	7,40	21,90	202,00	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
156	Терегин рыбные с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37	100/30	12,79	7,83	13,09	172,96
255	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Яблоко	150	0,50	0,50	13,00	62,40	150	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО		26,53	36,43	143,94	1045,57		33,14	39,83	171,95	1151,56
	ИТОГО за день		49,49	60,64	222,19	1812,53		59,19	66,29	268,51	1980,06
	В %-ах от суточной потребности		64,27	76,76	72,14	80,52		65,77	72,05	74,59	75,34

**День: шестой**

**Завтрак**

23	Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00
----	---	-------	------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------

105	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	3,84	4,97	24,46	157,59	200/12	5,12	6,62	32,61	210,13
299	Ватрушка с порогом	75	9,50	6,90	34,50	227,00	75	9,50	6,90	34,50	227,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		18,63	23,65	97,65	727,39		21,02	25,50	112,21	779,93

**Подлик**

Фрукты

200

200

**Обед**

15	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	250	2,31	7,74	15,43	140,59
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	5,30	35,30	211,10	180/5	6,60	6,36	42,36	253,32
180	Тертленг из говядины с соусом молочным	80/30	10,32	11,68	6,96	174,24	100/30	12,90	14,60	8,70	217,80
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	2,10	88,00	200	1,00	0,00	2,10	88,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	150	0,90	0,20	8,10	43,00
	ИТОГО		26,71	30,94	107,52	994,43		33,80	35,27	137,33	1111,21
	ИТОГО за день		45,34	54,59	205,17	1721,82		54,82	60,77	249,54	1891,14
	В %-ах от суточной потребности		58,88	69,10	66,61	76,49		60,91	66,05	69,32	71,96

*День: седьмой*

**Завтрак**

2	Салат витаминный с маслом растительным	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
122	Омлет натуральный с сыром	150	15,64	21,61	2,46	279,43	200	20,86	30,29	3,29	372,57



258	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,40	118,70	200	1,40	1,60	17,40	118,70
	ИТОГО		24,19	34,20	69,03	821,07		32,82	43,23	90,87	945,21
<b>Подлинк</b>											
	Мороженое	200									200
<b>Обед</b>											
18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40
36	Суп из овощей	250	1,90	5,86	12,59	115,24	250	1,90	5,86	12,59	115,24
214	Картофель, отварной с маслом сливочным	150/5	3,14	6,74	27,21	182,46	180/7	3,77	8,45	32,65	218,95
145	Рыба отварная	80	3,46	0,41	0,34	45,86	100	4,33	0,51	0,43	57,33
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Груша	150	0,40	0,30	9,10	41,60	150	0,40	0,30	9,10	41,60
	ИТОГО		16,12	19,36	111,34	817,25		21,03	21,52	137,88	896,21
	ИТОГО за день,		40,31	53,56	180,37	1638,32		53,85	64,75	228,75	1841,42
	В % от суточной потребности		52,35	67,80	58,56	72,78		59,83	70,38	63,54	70,07

*День: рабочий*

**Завтрак**

	Огурец свежий	60	0,40	2,50	1,70	30,00	60	0,40	2,50	1,70	30,00
94	Каша кукурузная с молоком с маслом сливочным	150/5	5,58	6,05	25,46	182,94	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
294	Оладьи с маслом сливочным	160/5	9,40	8,60	76,35	440,60	160/5	9,40	8,60	81,40	440,60
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
265	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО		17,66	17,56	131,65	839,16		20,63	19,78	152,93	900,14
<b>Подлинк</b>											
	Фрукты	200									200
<b>Обед</b>											



21	Салат из свежих овощей с соевым соусом с маслом растительным	100/10	1,26	10,08	7,76	126,80	100/10	1,26	10,08	7,76	126,80
55	Шу	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
210	Капуста тушеная	150	2,93	4,85	19,78	130,74	200	5,24	6,46	26,90	174,32
189	Котлета с соусом	100/50	11,02	12,45	7,52	186,09	100/50	11,02	12,45	7,52	186,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
262	Напиток брусничный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Мандарин	150	0,50	0,00	12,90	50,00	150	0,50	0,00	12,90	50,00
	ИТОГО		23,92	34,56	117,12	967,15		29,64	36,52	145,25	1041,73
	ИТОГО за день		41,58	52,12	248,77	1806,31		50,27	56,30	298,18	1941,87
	В % -х от суточной потребности		54,00	65,97	80,77	80,24		55,86	61,20	82,83	73,89

*День: девятый*

**Завтрак**

1	Винегрет с маслом растительным	100/5	1,30	9,74	7,56	129,30	100/5	1,30	10,10	8,30	129,30
135	Пудинг творожный запеченный	150	18,20	6,23	29,81	248,11	200	24,26	8,31	39,75	330,81
	Сыр голландский	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
242	Какао с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО		31,95	23,42	103,68	848,33		41,95	26,74	135,92	969,23
	<b>Подлинк</b>										
	Мороженое	200									200
	<b>Обед</b>										
15	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100/5	0,72	10,08	3,00	103,60	100/5	0,72	10,08	3,00	103,60

40	Суп картофельный с мажанами фризеделевками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
201	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,90	5,10	38,30	225,20	180/5	4,68	6,12	48,36	270,24
156	Террина рыбная с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37	100/30	12,79	7,83	13,09	172,96
261	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,00	46,90	200	0,70	0,00	21,00	46,90
	Яблоко	150	0,50	0,50	13,00	62,40	150	0,50	0,50	13,00	62,40
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	ИТОГО		31,82	29,61	142,41	1032,57		38,57	32,55	176,10	1143,20
	ИТОГО за день		63,77	53,03	246,09	1880,90		80,52	59,29	312,02	2112,43
	В %-ах от суточной потребности		82,82	67,13	79,90	83,56		89,47	64,45	86,67	80,38

Цены: десятици

**Завтрак**

23	Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00
105	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/15	3,84	4,97	24,46	157,59	200/17	5,12	6,62	32,61	210,13
341	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	6,62	9,48	10,06	152,00	20/5/12	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Ябло вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
	ИТОГО		20,85	30,83	73,51	715,19		23,24	32,68	88,07	767,73

**Полдник**

	Фрукты	200									200
--	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

**Обед**

	Помидор свежий	60	0,12	0,01	4,80	22,80	60	0,12	0,01	4,80	22,80
43	Суп "крестьянский"	250	2,30	7,70	15,43	140,59	250	2,30	7,70	15,43	140,59
163	Жаркое по-домашнему	185	18,95	12,47	17,51	280,93	220	22,54	17,33	22,13	334,08



255	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	150	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	ИТОГО		28,58	21,27	104,27	853,72		35,58	26,48	129,90	937,87
	ИТОГО за день		49,43	52,10	177,78	1568,91		58,82	59,16	217,97	1705,60
	В % -х от суточной потребности		64,19	65,95	57,72	69,70		65,36	64,30	60,55	64,90

*День: одиннадцатый*

<b>Завтрак</b>											
	Помидор свежий	60	0,12	0,01	4,80	22,80	60	0,12	0,01	4,80	22,80
124	Запеканка из творога с пармезаном	150/40	21,38	8,86	21,29	250,41	200/40	29,22	12,11	29,10	342,23
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
265	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО		27,58	9,73	79,03	615,83		38,83	13,33	107,85	738,65

**Подлник**

	Мороженое	200									200
--	-----------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

**Обед**

1	Винегрет с маслом растительным	100/5	1,30	10,10	8,30	129,30	100/5	1,30	10,10	8,30	129,30
40	Суп картофельный с макаронами фрикадельяками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
163	Жаркое по-домашнему	185	18,95	13,57	18,61	280,93	220	22,54	17,33	22,13	334,08
261	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,00	46,90	200	0,70	0,00	21,00	46,90
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Макарини	150	0,50	0,00	12,90	50,00	150	0,50	0,00	12,90	50,00
	ИТОГО		37,22	31,34	117,45	963,23		44,22	35,45	141,98	1047,38
	ИТОГО за день		64,80	41,07	196,48	1579,06		83,05	48,78	249,83	1786,03

В %-ах от суточной потребности

84,16

51,99

63,79

70,15

92,28

53,02

69,40

67,96

**Завтрак**

*День: десятицатьми*

2	Салат витаминный с маслом растительным	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
122	Омлет натуральный с сыром	150	15,64	21,61	2,46	279,43	200	20,86	30,29	3,29	372,57
258	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,40	118,70	200	1,40	1,60	17,40	118,70
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,19</b>	<b>34,20</b>	<b>69,03</b>	<b>821,07</b>		<b>32,82</b>	<b>43,23</b>	<b>90,87</b>	<b>945,21</b>

**Полдник**

Фрукты

200

200

**Обед**

18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40
36	Суп из овощей	250	1,90	5,86	12,59	115,24	250	1,90	5,86	12,59	115,24
214	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,14	6,74	27,21	182,46	180/7	3,77	8,45	32,65	218,95
145	Рыба отварная	80	3,46	0,41	0,34	45,86	100	4,33	0,51	0,43	57,33
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Груша	150	0,40	0,30	9,10	41,60	150	0,40	0,30	9,10	41,60
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,12</b>	<b>19,36</b>	<b>111,34</b>	<b>817,25</b>		<b>21,03</b>	<b>21,52</b>	<b>137,88</b>	<b>896,21</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>40,31</b>	<b>53,56</b>	<b>180,37</b>	<b>1638,32</b>		<b>53,85</b>	<b>64,75</b>	<b>228,75</b>	<b>1841,42</b>
	<b>В %-ах от суточной потребности</b>		<b>52,35</b>	<b>67,80</b>	<b>58,56</b>	<b>72,78</b>		<b>59,83</b>	<b>70,38</b>	<b>63,54</b>	<b>70,07</b>

*День: тринадцатый*

**Завтрак**



