



**СОГЛАСОВАНО**

Директора МБОУ ВСОШ № 1

И.В. Гаджиева



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ИП Комусиди Э.Д.

Э.Н. Болелова

Эвелина Дмитриевна

Циклическое меню (завтраки и обеды для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 7 до 11 лет, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

День: День 1 Понедельник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша вязкая молочная Дружба	180	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Крендель в сахаре (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат "Летний"	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
170	Борщ со свежей капусты со сметаной	200	6,88	7,98	37,38	439,9	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
271	Котлеты домашние (с соусом)	90	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
309	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
349	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
422	Булочка с повидлом (масса 80 г)	80	7,90	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>47,21</b>	<b>63,09</b>	<b>232,69</b>	<b>1685,36</b>	<b>1,77</b>	<b>27,27</b>	<b>0,15</b>	<b>33,32</b>	<b>560,20</b>	<b>800,19</b>	<b>234,01</b>	<b>13,03</b>

День: День 2 Вторник  
Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
438	Макароны с сыром	180	8,10	12,30	1,80	1,80	0,12	1,30	0,40	1,10	127,08	288,30	34,76	3,48
14	Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ОБЕД</b>													
34	Салат "Витаминный"	60	2,52	7,25	6,54	60,9	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92
93	Суп гороховый	200	1,83	5,48	4,25	55,00	0,03	9,88	0,00	2,38	47,38	36,78	19,28	0,75
250	Бефстроганов	80	15,20	23,10	5,12	232,00	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
304	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
444	Булочка "Новинка" (масса 80 г)	80	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>52,26</b>	<b>73,00</b>	<b>150,90</b>	<b>1169,17</b>	<b>0,52</b>	<b>36,30</b>	<b>0,56</b>	<b>11,23</b>	<b>638,22</b>	<b>984,00</b>	<b>205,93</b>	<b>13,79</b>

День: День 3 Среда  
Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная манная	180	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
14	Сыр (порц)	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ОБЕД</b>													
46	Нарезка из свежих овощей	40	0,12	5,10	11,16	54,06	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
95	Рассольник домашний	200	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08

349	Чай	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
269	Тефтеля (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
278	Картофельное пюре	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
424	Булочка с маком (масса 80г)	80	6,80	12,52	43,92	190,80	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>57,35</b>	<b>57,72</b>	<b>211,25</b>	<b>1396,59</b>	<b>1,13</b>	<b>247,46</b>	<b>0,16</b>	<b>33,20</b>	<b>662,10</b>	<b>1315,66</b>	<b>423,30</b>	<b>20,70</b>

День: День 4 Четверг

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
219	Вареники с картофелем, соус сметанный	180	24,78	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86
15	Масло (порциями)	5	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ОБЕД</b>													
24	Нарезка из соленых огурцов	40	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76
478	Суп вермишелевый	200	5,25	2,50	11,75	82,00	0,10	8,50	0,00	0,25	32,50	95,00	28,25	1,25
291	Плов из мяса птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
349	Морс из свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
422	Булочка с повидлом (масса 80 г)	80	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>71,74</b>	<b>66,58</b>	<b>218,32</b>	<b>1413,61</b>	<b>1,82</b>	<b>64,85</b>	<b>0,21</b>	<b>10,05</b>	<b>790,04</b>	<b>1082,96</b>	<b>274,38</b>	<b>12,53</b>

День: День 5 Пятница

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша рисовая молочная	180	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Булочка домашняя (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02

377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
83	Свекольник	200	2,03	5,02	13,45	93,60	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
260	Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
H	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Чай	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
422	Булочка с кокосовой стружкой (масса 80 г)	80	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>70,06</b>	<b>52,40</b>	<b>214,72</b>	<b>1452,57</b>	<b>1,20</b>	<b>221,21</b>	<b>0,02</b>	<b>19,75</b>	<b>330,68</b>	<b>1428,51</b>	<b>569,69</b>	<b>24,57</b>

День: День 6 Понедельник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
205	Творожная запеканка с молочным соусом	170	6,90	7,98	38,04	188,40	0,10	3,62	0,00	4,20	25,88	67,84	23,12	1,38
290	Масло (порц)	5	11,78	10,12	2,93	120,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	<b>ОБЕД</b>													
47	Нарезка из свежих овощей	40	1,71	5,00	8,46	51,42	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	71,80	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
395	Вареники с картофелем из полуфабриката пром. производства	150	19,81	5,09	36,45	203,25	1,20	0,00	0,06	0,30	73,04	127,69	31,88	0,63
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
410	Булочка со сгущ.молоком	80	6,80	7,61	40,53	168,34	0,11	0,06	0,05	1,33	70,56	125,28	30,00	1,25
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>51,06</b>	<b>50,62</b>	<b>207,64</b>	<b>1304,17</b>	<b>0,68</b>	<b>47,39</b>	<b>0,11</b>	<b>27,82</b>	<b>325,03</b>	<b>604,07</b>	<b>202,99</b>	<b>12,50</b>

День: День 7 Вторник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша молочная пшенная	180	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
H	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
14	Крендель в сахаре (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ОБЕД</b>													
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92
112	Суп гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
269	Тефтеля (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
158	Макароны отварные	150	4,14	12,20	23,98	217,86	0,20	23,74	0,06	0,32	55,54	116,04	36,54	1,38
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Чай	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
444	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>61,27</b>	<b>64,73</b>	<b>185,55</b>	<b>1584,13</b>	<b>1,23</b>	<b>257,51</b>	<b>0,25</b>	<b>18,85</b>	<b>948,42</b>	<b>1609,85</b>	<b>435,55</b>	<b>19,58</b>

День: День 8 Среда

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
438	Макаронник с мясопродуктами	180	8,10	12,30	1,80	1,80	0,12	1,30	0,40	1,10	127,08	288,30	34,76	3,48
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из соленых огурцов	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
112	Суп вермишелевый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
291	Плов из птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98

Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	
377	422	Булочка ванильная	80	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>47,31</b>	<b>41,56</b>	<b>152,36</b>	<b>1041,44</b>	<b>0,63</b>	<b>30,52</b>	<b>0,04</b>	<b>7,37</b>	<b>217,23</b>	<b>724,06</b>	<b>335,10</b>	<b>15,29</b>

День: День 9 Четверг

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	
175	Каша рисовая молочная	180	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84	
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
14	Сыр порц.	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	
<b>ОБЕД</b>															
20	Салат из свежих овощей	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57	
95	Рассольник петербургский	200	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08	
291	Жаркое по-домашнему	180	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
300	Морс из свежих ягод	200	4,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
422	Булочка со сгущенным молоком	80	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>47,31</b>	<b>41,56</b>	<b>152,36</b>	<b>1041,44</b>	<b>0,63</b>	<b>30,52</b>	<b>0,04</b>	<b>7,37</b>	<b>217,23</b>	<b>724,06</b>	<b>335,10</b>	<b>15,29</b>

День: День 10 Пятница

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Яйцо отварное	25	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
173	Каша молочная манная	180	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
14	Булочка домашняя (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32

<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,31	3,25	6,27	35,76	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
64	Суп картофельный с клецками	200	0,83	6,11	5,27	63,52	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
260	Курица запеченная	90	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
396	Блины (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	80	11,05	8,18	72,01	191,05	0,24	2,01	0,02	3,71	161,67	201,33	51,00	1,84
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>56,29</b>	<b>52,79</b>	<b>239,23</b>	<b>1340,46</b>	<b>0,86</b>	<b>49,71</b>	<b>0,02</b>	<b>20,77</b>	<b>363,93</b>	<b>1102,51</b>	<b>411,79</b>	<b>20,74</b>
<b>Химический состав за плановый период</b>			<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорийност ь, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>582,07</b>	<b>580,03</b>	<b>2020,91</b>	<b>13795,13</b>	<b>12,32</b>	<b>1226,11</b>	<b>1,73</b>	<b>203,56</b>	<b>5696,07</b>	<b>11144,31</b>	<b>3570,91</b>	<b>173,20</b>