

Утверждаю:

И.О. Директора МБОУ ООШ д. Московская

К.Е. Кытманова

06.05.2015г



## МЕНЮ

летнего оздоровительного лагеря

МБОУ ООШ д. Московская

Возрастная категория: с 11 лет и старше

## Меню лагерь: 5-9 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,51
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			16,71	12,84	95,91	560,44	266,90	178,04	3,67	0,35	0,39	11,03
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			37,61	25,75	136,25	916,60	146,78	153,40	7,09	0,59	0,49	25,26
<b>итого</b>			<b>54,32</b>	<b>38,59</b>	<b>232,16</b>	<b>1477,04</b>	<b>413,68</b>	<b>331,44</b>	<b>10,76</b>	<b>0,94</b>	<b>0,88</b>	<b>36,29</b>
<b>итого в %</b>			<b>101</b>	<b>70</b>	<b>101</b>	<b>91</b>	<b>57</b>	<b>184</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>92</b>	<b>86</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2012	каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
итого за приём пищи			12,44	9,27	88,47	478,89	159,30	71,27	2,65	0,28	0,22	7,33
<b>обед</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
74/2012	суп молочный с овощами	250	5	5,5	16	135	151,42	33,53	0,79	0,1	0,19	8,59
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0



итого за приём пищи			12,01	9,65	89,30	483,01	165,00	74,63	4,41	0,26	0,24	13,33
<b>обед</b>												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	200/7	7,33	5,56	44,44	261,11	12,41	9,74	0,99	0,08	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за приём пищи			29,92	35,83	122,21	924,26	94,61	103,51	5,61	0,36	0,30	24,38
<b>итого</b>			<b>41,93</b>	<b>45,48</b>	<b>211,51</b>	<b>1407,27</b>	<b>259,61</b>	<b>178,14</b>	<b>10,02</b>	<b>0,62</b>	<b>0,54</b>	<b>37,71</b>
<b>итого в %</b>			<b>78</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>86</b>	<b>36</b>	<b>99</b>	<b>93</b>	<b>74</b>	<b>56</b>	<b>90</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			16,71	13,17	94,24	556,00	341,18	139,26	2,49	0,24	0,47	11,44
<b>обед</b>												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			33,18	32,55	156,33	1043,10	163,73	179,83	8,21	0,49	0,32	22,83
<b>итого</b>			<b>49,89</b>	<b>45,72</b>	<b>250,57</b>	<b>1599,10</b>	<b>504,91</b>	<b>319,09</b>	<b>10,70</b>	<b>0,73</b>	<b>0,79</b>	<b>34,27</b>
<b>итого в %</b>			<b>92</b>	<b>83</b>	<b>109</b>	<b>98</b>	<b>70</b>	<b>177</b>	<b>99</b>	<b>87</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												

завтрак												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			14,61	10,51	86,63	492,56	284,49	111,46	4,49	0,27	0,34	11,01
обед												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
105/2012	тефтели из говядины	100/60	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за приём пищи			36,26	38,74	159,52	1120,10	173,28	279,45	10,62	0,56	0,56	24,81
итого			<b>50,87</b>	<b>49,25</b>	<b>246,15</b>	<b>1612,66</b>	<b>457,77</b>	<b>390,91</b>	<b>15,11</b>	<b>0,83</b>	<b>0,90</b>	<b>35,82</b>
итого в %			<b>94</b>	<b>89</b>	<b>107</b>	<b>99</b>	<b>64</b>	<b>217</b>	<b>140</b>	<b>99</b>	<b>94</b>	<b>85</b>
7 ДЕНЬ												
завтрак												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,51
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			14,27	10,46	97,08	530,04	161,19	130,44	3,26	0,34	0,28	10,51
обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		40,31	41,29	126,72	1032,10	195,40	144,57	8,39	0,49	0,41	38,28
	<b>итого</b>	<b>54,58</b>	<b>51,75</b>	<b>223,80</b>	<b>1562,14</b>	<b>356,59</b>	<b>275,01</b>	<b>11,65</b>	<b>0,83</b>	<b>0,69</b>	<b>48,79</b>	
	<b>итого в %</b>	<b>101</b>	<b>94</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>50</b>	<b>153</b>	<b>108</b>	<b>99</b>	<b>72</b>	<b>116</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
184/2012	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,33	10,22	35,44	263,33	213,77	39,03	0,51	0,08	0,26	0,94
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		16,19	13,26	97,16	562,93	351,94	119,13	2,67	0,23	0,45	5,46
<b>обед</b>												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		34,02	32,65	128,35	938,40	114,20	111,39	5,57	0,42	0,31	28,19
	<b>итого</b>	<b>50,21</b>	<b>45,91</b>	<b>225,51</b>	<b>1501,33</b>	<b>466,14</b>	<b>230,52</b>	<b>8,24</b>	<b>0,65</b>	<b>0,76</b>	<b>33,65</b>	
	<b>итого в %</b>	<b>93</b>	<b>83</b>	<b>98</b>	<b>92</b>	<b>65</b>	<b>128</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		12,17	8,13	87,80	462,16	178,78	63,86	4,08	0,26	0,23	10,49

обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
74/2012	суп молочный с овощами	250	5	5,5	16	135	151,42	33,53	0,79	0,1	0,19	8,59
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			53,22	51,78	136,42	1218,40	263,52	278,12	14,03	0,60	0,64	29,06
итого			<b>65,39</b>	<b>59,91</b>	<b>224,22</b>	<b>1680,56</b>	<b>442,30</b>	<b>341,98</b>	<b>18,11</b>	<b>0,86</b>	<b>0,87</b>	<b>39,55</b>
итого в %			<b>121</b>	<b>109</b>	<b>98</b>	<b>103</b>	<b>61</b>	<b>190</b>	<b>168</b>	<b>102</b>	<b>91</b>	<b>94</b>
10 ДЕНЬ												
завтрак												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			11,73	9,37	90,55	484,11	147,76	96,49	2,24	0,24	0,25	10,53
обед												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			35,83	36,93	128,98	983,50	168,14	154,61	7,25	0,65	0,43	24,81
итого			<b>47,56</b>	<b>46,30</b>	<b>219,53</b>	<b>1467,61</b>	<b>315,90</b>	<b>251,10</b>	<b>9,49</b>	<b>0,89</b>	<b>0,68</b>	<b>35,34</b>
итого в %			<b>88</b>	<b>84</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>44</b>	<b>140</b>	<b>88</b>	<b>106</b>	<b>71</b>	<b>84</b>
11 ДЕНЬ												
завтрак												

185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
итого за приём пищи			18,94	12,33	115,17	633,39	279,77	144,53	4,33	0,39	0,39	5,05
<b>обед</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			42,95	35,33	132,45	1010,50	173,31	117,93	6,85	0,39	0,31	35,66
<b>итого</b>			<b>61,89</b>	<b>47,66</b>	<b>247,62</b>	<b>1643,89</b>	<b>453,08</b>	<b>262,46</b>	<b>11,18</b>	<b>0,78</b>	<b>0,70</b>	<b>40,71</b>
<b>итого в %</b>			<b>115</b>	<b>86</b>	<b>108</b>	<b>101</b>	<b>63</b>	<b>146</b>	<b>104</b>	<b>93</b>	<b>73</b>	<b>97</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,15	19,85	148,5	135,63	18,01	0,4	0,07	0,07	0,64
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			12,80	6,23	77,80	404,00	163,89	58,51	2,38	0,23	0,16	0,64
<b>обед</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0

итого за приём пищи			34,28	32,14	146,07	1002,50	244,14	191,05	6,90	0,44	0,42	44,87
		<b>ИТОГО</b>	<b>47,08</b>	<b>38,37</b>	<b>223,87</b>	<b>1406,50</b>	<b>408,03</b>	<b>249,56</b>	<b>9,28</b>	<b>0,67</b>	<b>0,58</b>	<b>45,51</b>
		<b>ИТОГО В %</b>	<b>87</b>	<b>70</b>	<b>97</b>	<b>86</b>	<b>57</b>	<b>139</b>	<b>86</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>108</b>
<b>13 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			14,93	11,84	94,35	537,11	256,07	147,59	2,81	0,27	0,37	11,05
<b>обед</b>												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			27,99	36,26	125,22	935,50	97,18	96,07	6,01	0,38	0,26	26,31
		<b>ИТОГО</b>	<b>42,92</b>	<b>48,10</b>	<b>219,57</b>	<b>1472,61</b>	<b>353,25</b>	<b>243,66</b>	<b>8,82</b>	<b>0,65</b>	<b>0,63</b>	<b>37,36</b>
		<b>ИТОГО В %</b>	<b>79</b>	<b>87</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>49</b>	<b>135</b>	<b>82</b>	<b>77</b>	<b>65</b>	<b>89</b>
<b>14 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			12,41	10,70	79,94	454,00	240,87	55,16	3,52	0,20	0,32	10,92
<b>обед</b>												

27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
77/2012	рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за приём пищи			50,76	30,68	136,49	1021,90	161,92	181,83	7,04	0,56	0,38	25,56
<b>итого</b>			<b>63,17</b>	<b>41,38</b>	<b>216,43</b>	<b>1475,90</b>	<b>402,79</b>	<b>236,99</b>	<b>10,56</b>	<b>0,76</b>	<b>0,70</b>	<b>36,48</b>
<b>итого в %</b>			<b>117</b>	<b>75</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>56</b>	<b>132</b>	<b>98</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>87</b>
<b>15 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			14,61	10,51	86,63	492,56	284,49	111,46	4,49	0,27	0,34	11,01
<b>обед</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
70/2012	уха с крупой	250/30	8,9	4,4	15,6	138,8	14,5	1,6	0,8	0,1	0,1	1,3
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			57,78	46,03	130,81	1158,35	138,83	247,30	12,86	0,62	0,60	25,32
<b>итого</b>			<b>72,39</b>	<b>56,54</b>	<b>217,44</b>	<b>1650,91</b>	<b>423,32</b>	<b>358,76</b>	<b>17,35</b>	<b>0,89</b>	<b>0,94</b>	<b>36,33</b>
<b>итого в %</b>			<b>134</b>	<b>102</b>	<b>95</b>	<b>101</b>	<b>59</b>	<b>199</b>	<b>161</b>	<b>106</b>	<b>98</b>	<b>87</b>
<b>16 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92

270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			15,59	11,28	92,47	522,60	242,31	68,90	2,44	0,25	0,35	3,72
<b>обед</b>												
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125/2012	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за приём пищи			25,79	35,21	111,88	860,90	133,82	119,59	6,38	0,42	0,35	19,99
<b>итого</b>			<b>41,38</b>	<b>46,49</b>	<b>204,35</b>	<b>1383,50</b>	<b>376,13</b>	<b>188,49</b>	<b>8,82</b>	<b>0,67</b>	<b>0,70</b>	<b>23,71</b>
<b>итого в %</b>			<b>77</b>	<b>84</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>52</b>	<b>105</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>73</b>	<b>56</b>
<b>17 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
184/2012	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,33	10,22	35,44	263,33	213,77	39,03	0,51	0,08	0,26	0,94
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
итого за приём пищи			11,47	10,61	83,42	464,73	238,43	61,03	1,78	0,16	0,31	4,94
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0

итого за приём пищи			42,25	30,45	144,90	1015,50	154,18	136,29	7,32	0,45	0,41	29,48
		<b>итого</b>	<b>53,72</b>	<b>41,06</b>	<b>228,32</b>	<b>1480,23</b>	<b>392,61</b>	<b>197,32</b>	<b>9,10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,72</b>	<b>34,42</b>
		<b>итого в %</b>	<b>99</b>	<b>74</b>	<b>99</b>	<b>91</b>	<b>55</b>	<b>110</b>	<b>84</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>82</b>
<b>18 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			17,04	11,73	113,77	620,89	272,77	163,53	3,78	0,35	0,39	15,05
<b>обед</b>												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95
98/2012	жаркое по-домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	9,56	8,63	0,42	0,01	0,01	1,92
279/2012	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			32,50	37,92	105,34	881,10	90,73	89,36	4,91	0,25	0,17	24,19
		<b>итого</b>	<b>49,54</b>	<b>49,65</b>	<b>219,11</b>	<b>1501,99</b>	<b>363,50</b>	<b>252,89</b>	<b>8,69</b>	<b>0,60</b>	<b>0,56</b>	<b>39,24</b>
		<b>итого в %</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>50</b>	<b>140</b>	<b>80</b>	<b>71</b>	<b>58</b>	<b>93</b>
		НОРМА за день	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
			90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00