

## Меню 1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2001	Каша на молоке с маслом( геркулес молоко,сахар,масло сливочное)	200,5	11,33	11,47	40,32	312,86
	Сдоба обогащенная микронутриентами	50	3,75	6,6	30,45	197
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	57,0
№685-2004	Чай с ахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		21,03	20,87	101,91	705,85
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№110-2004	Борщ с курицей и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь,лук, томат паста, масло растит, сахар)	15,250,10	9,26	10,56	13,42	171,18
№492-2004	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, масло растит, лук, морковь, томат паста)	250	20,25	19,75	94,63	447,5
№631-2004	Компот из св. замор ягод (,св.зам ягоды, сахар)	200	0,16	0,0	17,03	66,05
	Хлеб йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		35,43	31,03	140,58	821,09
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Итого:		7,69	22,45	88,44	573,67
	<b>Итого за день</b>		64,15	74,35	330,93	2100,67

## Меню 2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№340-2004	Омлет (молоко, яйцо, ,масло сливочное)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
№3-2004	Бутерброд с сыром	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	<b>Итого :</b>		37,38	60,24	45,54	605,24
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№132-2004	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной (картофель, морковь, перловка, лук, огурец соленый, томат паста, масло растительное)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№451-2004 №528-1996	Котлета рубленая с соусом (котлетная масса вода, хлеб)	130	14,88	13,18	18,02	251,9
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия , масло сливочное)	180	6,89	5,75	49,02	270,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот свежесам ягод (св. замор ягод, сахар, вода)	200	0,2	0,0	21,42	83,6
	<b>Итого:</b>		36,68	28,39	124,75	931,97
	<b>Полдник</b>					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	выпечка	50,0	3,75	6,6	30,45	197
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		79,4	95,43	235,53	1873,38

## Меню 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,гр	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
10/5-2011	Запеканка из творога царская с сгущ мол (творог, манка,яйцо)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка,лимон, сахар, вода)	200.7.15	0,3	0,0-	15,2	60
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		29,89	18,03	88,59	700,76
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из огурцов	100	0,9	0,0	2,3	14,56
№124-2004	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное)	15,250,10	9,26	9,56	10	153,18
№374-2004	Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, томат паста, лук, морковь)	150	21,2	10,2	11,2	224
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
№701-2004	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода, кислота лимонная)	200	0,1	0,0	22,7	86,44
	Хлеб пшеничный йодированный	90	7,29	1,08	18,9	182,7
	<b>Итого:</b>		45,51	28,06	113,27	960,63
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		80,74	52,89	267,1	1997,56

## Меню 4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	0,2	-	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодированный, сыр	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
	<b>Итого:</b>		22,78	18,81	71,76	548,99
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№139-2004	Суп гороховый с курицей (картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	15,250	10,66	8,96	22,3	211,88
№462-2004 №528-1996	Тефтели мясные 2-й вариант с соусом (котлетное мясо говядина, курица, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное)	120	16,6	19,7	15,7	308
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	11,68	8,11	59,86	365,51
№640-2004	Кисель ягодный из концентрата	200	0,24	0,0	29,18	114,43
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	<b>Итого:</b>		45,11	37,49	143,23	1140,1
	<b>Полдник</b>					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	фрукт	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		36,15	63,67	260,22	2344,52

## Меню 5 день

Код блюда	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141
№3-2004	Хлеб йодированный с сыром	25.30	10,47	8,55	12,6	168,9
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, сахар, молоко, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		28,6	33,41	113,43	782,74
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№158-2004	Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец, сол., маслины, томат паста, масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№437-2004	Гуляш ( свинина нежирных сортов, лук, томат паста, мука, масло растительное)	100	14,68	7,94	6,52	158,4
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	5,16	6,89	53,72	302,85
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	0,14	0,0	24,43	95,92
	<b>Итого:</b>		42,54	30,85	107,99	908,13
	<b>полдник</b>					
	<b>Сок в пачке</b>	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	<b>Выпечка</b>	50	3,75	6,6	30,45	197
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	<b>Итого:</b>		9,39	19,85	86,84	552,17
	<b>Итого за день</b>		80,53	84,11	308,26	2243,04

## Меню 6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша пшенная с маслом (крупа пшено, масло сливочное,молоко, вода, сахар)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№692-2004	Кофейный напиток (концентрат кофейный,молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
№3-2004	Бутерброд с сыром(хлеб, сыр)	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>итого</b>		31,46	29,01	95,31	761,34
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№131-2004	Рассольник домашний с курицей (капуста, картофель ,морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№436-2004	Жаркое по –домашнему (, картофель, лук, томат паста)	250	18,08	19,69	26,9	352,65
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№705-2004	Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,8	0,0	29,96	120
	<b>Итого:</b>		32,62	29,15	85,38	759,53
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	50	3,75	6,6	30,45	197
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		69,42	64,96	245,93	1857,04

## Меню 7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№340-2004	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное,)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
	Хлеб йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
№685-2004	Чай с сахаром ( чай заварка, сахар,вода)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	<b>Итого:</b>		24,76	44,35	27,19	384,89
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка свежих помидор , огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№134-2004	Суп крестьянский с крупой и курицей со сметаной (капуста , картофель,крупка пшеничная,лук, морковь, сметана)	10.250.10	8,38	9,54	14,62	166,52
№451-2004 №528-1996	Котлета мясная с соусом (фарш говяжий,куриный, хлеб, томат паста, сухари, лук)	120	14,88	11,46	15,49	216,92
№516-2004	Макароны отварные (Макароны, масло сливочное)	180	6,89	5,75	43,97	240,96
	Хлеб славянский	60	3,3	0,6	19,24	114
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	<b>Итого:</b>		34,52	61,87	127,51	874,88
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день:</b>		64,62	113,02	219,94	1595,94

## Меню 8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
3302-2004	Каша на молоке с маслом (геркулес, молоко, сахар, масло сливочное)	200,5	11,33	11,47	40,32	312,86
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		25,27	20,05	87,0	689
	<b>Обед:</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№110-2004	Борщ с курицей со сметаной (свекла,картофель,капуста,морковь,лук, томат паста, масло растительное, сахар)	15,250,10	9,26	10,56	13,42	171,18
№341-2013	Рыба тушеная запеченая всметане с сыром (рыба, сметана, сыр)	150	46,88	19,08	7,18	393,83
№520-2004	Пюре картофельное (картофель,молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон,сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,14	-	24,43	95,92
	<b>Итого:</b>		68,83	37,58	108,7	1097,04
	<b>Полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	50	3,75	6,6	30,45	197
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	фрукты	100	0,4	0,0	9,8	38
	<b>Итого:</b>		5,13	6,8	60,05	316,03
	<b>Итого за день</b>		99,23	64,43	255,75	2102,07

## Меню 9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>					
10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	90,9
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон)	200,7.15	0,3	-	15,2	60
	<b>Итого:</b>		23,36	15,17	70,79	569,86
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,27	18,48
№124-2004	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное)	15,250,10	9,26	9,66	10	153,18
№493-2004	Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана мука, масло растительное)	120	22,92	23,97	2,34	330,72
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	5,16	6,89	53,72	302,85
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,3	0,0	30,6	118
	<b>Итого:</b>		43,57	41,24	82,53	1045,03
	<b>Полдник:</b>					
	Фрукт	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	<b>Итого:</b>		9,39	19,85	86,84	552,17
	<b>Итого за день</b>		76,32	76,26	240,16	2167,06

## Меню 10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша вязкая из риса и пшена «Дружба» (рис, пшено,молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200,5	10,55	9,62	49,07	328,8
№3-2004	Бутерброд с сыром	25.30	10,47	8,55	12,6	168,9
№692-2004	Кофейный напиток на молоке (коф концентрат, молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		29,9	28,37	95,24	749,04
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№132-2004	Рассольник ленинградский с курицей (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное, томат паста)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№424-2004	Поджарка (свинина не жирных сортов, лук, мука, томат паста)	100	31,26	17,52	7,95	314,4
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№701-2004	Компот из яблок (яблок,сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,1	0,0	22,7	86,44
	<b>Итого</b>		52,83	34,2	115,11	1026,09
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	сок	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	<b>Итого</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		88,07	69,37	275,59	2111,3

## Меню 11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>					
№340-2004	Омлет ( яйцо, молоко, масло сливочное)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
№685-2004	Чай с ахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	<b>Итого:</b>		27,19	44,71	33,49	445,79
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№139-2004	Суп гороховый с курицей (горох,картофель,лук, морковь,лук, масло растительное)	15,250	10,66	8,96	22,3	211,88
№438-2004	Азу (картофель, свинина не жирных сортов,лук,сол.огурец, томат паста мсло раст)	250	20,31	19,94	39,38	417,,78
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот из св. зам ягод ( ягоды,вода, сахар)	200	0,2	0,0	21,42	83,6
	<b>Итого:</b>		36,93	29,63	98,6	849,62
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	<b>Итого</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		69,46	81,14	197,33	1631,55

## Меню 12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша молочная пшеничная (пшено, молоко, сахар)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№693-2004	Какао на молоке ( порошок какао, молоко, сахар, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
	<b>итого</b>		19,52	15,98	48,02	556,34
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№158-2004	Солянка из птицы (мясо птицы, картофель, лук, гоурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,5
№451-2004 №528-1996	Шницель рубленый с соусом (котлетная масса, из говядины, курицы вода ,хлеб)	120	14,1	10,3	15,2	209,9
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	200	11,68	8,11	59,86	365,11
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№686-2004	Чай с лимоном ( чай заварка, сахар, лимон, вода)	200,7,15	0,3	-	15,2	60
	<b>итого</b>		48,64	34,43	110,58	985,87
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	<b>итого</b>		9,39	19,85	86,84	552,17
	<b>Итого за день</b>		78,33	73,14	248,26	2136,38

## Меню 13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
10/5-2011	Запеканка из творога царская с сгущ мол (творог, манка.)	180	20,,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	57,0
№686-2004	Чай с лимоном	200.7.15	0,3	0,0	15,2	60
	<b>итого</b>		22,58	15,11	74,11	535,96
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№131-2004	Рассольник домашний с курицей (капуста свежая, картофель, морковь,лук,огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№437-2004	Гуляш (свинина не жирных сортов, лук, мука, томат паста)	100	14,68	7,94	6,52	158,4
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное)	180	6,89	5,75	49,02	270,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрата, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	<b>Итого</b>		35,48	23,15	115,35	837,87
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		9,44	9,3	76,74	436,17
	Итого за день		67,5	47,56	266,2	1810

## Меню 14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша на молоке (пшеничная, молоко, сахар)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№3-2004	Хлеб, сыр	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>итого</b>		31,46	29,01	95,31	761,34
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из помидор, огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№110-2004	Борщ с курицей со сметаной (капуста, картофель, лук, морковь, свекла, томат паста, масло раст)	15,250,10	9,26	10,56	13,42	171,18
№341-2004	Рыба запеченная в сметане с сыром ( минтай сметана, сыр.)	150	46,88	19,08	7,18	393,83
№520-2004	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот из св. замор (ягоды, сахар, вода)	200	0,16	0,0	17,03	66,05
	<b>итого</b>		59,73	37,58	101,99	1071,09
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	156	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	<b>итого</b>		5,34	6,8	65,24	336,17
	<b>Итого за день</b>		96,53	73,39	262,54	2168,6

## \ Меню 15 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№340-2004	Омлет (молоко,яйцо,масло слив)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодирован, сыр	25.30	10,47	8,55	12,6	168,9
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>итого</b>		34,85	61,64	65,64	711,39
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из огурцов	100	0,9	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи со свежей капусты с курицей (капуста , картофель, лук, морковь,томат пста, масло раст)	15,250,10	9,26	9,66	10	153,18
№462-2004 №528-1996	Тефтели мясные 2-й вариант с соусом (говядина,курица котлетное мясо, мука,масло растительное)	120	16,6	19,7	15,7	308
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,11	59,86	365,51
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	0,14	0,0	24,43	95,,92
	<b>итого</b>		43,44	38,19	124,89	1057,67
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	156	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	<b>итого</b>		7,69	22,35	88,44	573,68
	<b>Итого за день</b>		86,76	125,06	281,79	2384,74

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

ИП

\_\_\_\_\_ Н.В. Яркова

Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для школьного

Лагеря с дневным пребыванием

С 12 лет

на базе МАОУ СОШ №