

Согласовано

Врио Директора Демянской средней школы

Герасимова Е.И.

Утверждаю

Начальники лагерей с дневным пребыванием

Солнышко С.И.

Семенова И.А.

Эрудит Е.И.

Михайлова А.О.

01 марта 2024г.

## МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ с 03.06.2024 года по 24.06.2024 года.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

### 3 ИЮНЯ

#### ЗАВТРАК

Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	2,94	0,38	35,22	187,61	5,61	20,76	63,8	0,44	0,028	0,00	19,04
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Банан	100	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,04	10	0,12
ИТОГО:	0,615	10,07	4,4	113,01	594,21	31,04	77,89	128,28	4,38	2,432	10	19,16

#### ОБЕД

Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0
Греча отварная с маслом	150/15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
Соус	25	0,429	0,85	2,38	18,97	0,1			0,2	0,1	0,6	



Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,88</b>	<b>35,95</b>	<b>21,81</b>	<b>140,83</b>	<b>1011,12</b>	<b>99,94</b>	<b>139,24</b>	<b>483,39</b>	<b>8,94</b>	<b>0,57</b>	<b>13,85</b>	<b>20,02</b>

**4 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная на молоке	200 /15	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,555</b>	<b>12,48</b>	<b>8,58</b>	<b>95,72</b>	<b>481,6</b>	<b>54,61</b>	<b>86,15</b>	<b>223,52</b>	<b>5,1</b>	<b>0,294</b>	<b>13</b>	<b>28,03</b>

**ОБЕД**

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
Гуляш мясной	100	14	12,5	15,70	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Свежий огурец	60	0,48	0,12	1,56	8,4	23	14	42	1	0,03	10	0,06
Пряник	60	2,4	1,4	38,85	168	33	10	13	0,6	0,02	0	0
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,91</b>	<b>30,61</b>	<b>26,12</b>	<b>134,82</b>	<b>874,55</b>	<b>182,01</b>	<b>128,67</b>	<b>449,26</b>	<b>7,92</b>	<b>0,56</b>	<b>40,03</b>	<b>34,06</b>

**5 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Оладьи со стуженым молоком	150/20	9,93	11,25	53,04	339,92	82,5	0,9	15,6	67,7	0,2	0	0
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Печенье	80	2,35	3,06	21,47	248	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,55</b>	<b>12,88</b>	<b>14,31</b>	<b>99,81</b>	<b>661,92</b>	<b>105,5</b>	<b>11</b>	<b>29,8</b>	<b>72</b>	<b>2,51</b>	<b>13</b>	<b>0,03</b>



**ОБЕД**

Рассольник со сметаной	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
Греча отварная с маслом	150\15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Салат из свежей капусты	60	0,846	3,048	5,41	52,44	18,68	7,58	13,805	0,255	0,015	16,22	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,815</b>	<b>30,116</b>	<b>25,93</b>	<b>116,96</b>	<b>870,79</b>	<b>122,49</b>	<b>145,48</b>	<b>495,65</b>	<b>8,235</b>	<b>0,475</b>	<b>23,91</b>	<b>28,77</b>

**6 ИЮНЯ****ЗАВТРАК**

Запеканка творожная со стученым молоком	150/20	17,497	14,945	15,887	267,64	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Печенье	80	2,35	3,06	21,47	248	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,55</b>	<b>20,447</b>	<b>18,005</b>	<b>62,657</b>	<b>589,64</b>	<b>274,55</b>	<b>64,46</b>	<b>397,43</b>	<b>5,23</b>	<b>2,41</b>	<b>13,82</b>	<b>0,4</b>

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Салат из свеклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0,00
Картофель тушеный	200	7,247	11,842	35,182	276,01	64,64	41,84	102,48	3,84	0,36	33,04	0,46
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0



ИТОГО:	0,85	21,375	24,286	137,648	1,016,9	142,77	96,2	230,84	8,839	2,866	59,35	0,46
<b>ЗАВТРАК</b>												
картофель отварной со сливочным маслом	200 /10	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00
Рыба запеченная с яйцом	100	10,7	7,05	5,6	251,6	24	20	159	1,8	0,04	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
ИТОГО:	0,55	18,67	13,23	71,4	597,8	58,15	71,47	297,92	4,49	0,3	28	28

**7 ИЮНЯ**

**ОБЕД**

Борщ со свежей капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Макароны с маслом	150/15	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Биточек	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
ИТОГО:	0,875	31,1	24,58	237,52	985,5	108,62	92,97	292,6	6,85	2,59	15,44	49,75

**10 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Вермишель на молоке	200/5	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Пряник	60	2,4	1,4	38,85	168	33	10	13	0,6	0,02	0	0



Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
ИТОГО:	0,605	11,83	7,57	102,91	488,8	227,05	57,17	195,26	4,15	0,184	13,91	30,63
<b>ОБЕД</b>												
суп фасолевый	250	7,384	6,396	22,045	120,856	3,1	5,1	7,2	5,6	2,7	3,2	4,4
Рис отварной с маслом	180/10	3,816	12,907	38,291	288,618	60	174	328	2,1	0,34	0	0
салат с квашеной капустой	60	0,858	3,654	5,016	56,34	17,57	10,45	20,48	0,665	0,01	4,75	0,00
Тефтели в соусе	100-50	14,72	16,37	18,62	278,75	72,25	35,5	176,75	1,58	0,087	1,41	63,75
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
ИТОГО:	0,89	31,988	39,747	130,342	1029,964	167,55	237,42	565,05	11,095	3,217	14,36	68,15

**11 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Плов из мяса птицы	250	19,3	7,65	27,12	511,8	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Печенье	20	2,35	3,06	21,47	62	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
ИТОГО:	0,55	28,89	12,29	111,93	913,8	36,92	48,62	108,67	5,2	2,504	0	21

**ОБЕД**

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
соленый огурец	60	0,12	0	0,24	1,98	1,74	0	0	0,06		0,39	0
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Банан	100	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,04	10	0,12
компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00



ИТОГО:	0,95	30,9	23,85	125,35	877,88	161,5	158,8	432,04	7,48	0,63	40,57	62,87
<b>ЗАВТРАК</b>												
Запеканка творожная со стуженым молоком	150/20	17,497	14,945	15,887	267,64	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Печенье	80	2,35	3,06	21,47	248	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
ИТОГО:	0,55	20,447	18,005	62,657	589,64	274,55	64,46	397,43	5,23	2,41	13,82	0,4

**ОБЕД**

Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Греча отварная с маслом	150\15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
Салат из свеклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0,00
Биточек	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
ИТОГО:	0,815	30,718	24,247	117,116	858,69	112,505	145,27	488,84	8,489	0,476	11,25	28,77

**14 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Оладьи со стуженым молоком	150/20	9,93	11,25	53,04	339,92	82,5	0,9	15,6	67,7	0,2	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Яблоко	120	0,4	0	11,3	55,2	16	9	11	2	0,01	13	0,03
ИТОГО:	0,55	12,88	14,31	99,81	609,12	105,5	11	29,8	72	2,51	13	0,03

**ОБЕД**

Рассольник со сметаной	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00



Тфтелея в соусе	100-50	14,72	16,37	18,62	278,75	24	20	159	1,8	0,04	0	0
Салат из свежей капусты	60	0,846	3,048	5,41	52,44	18,68	7,58	13,805	0,255	0,015	16,22	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
<b>ИТОГО:</b>	0,9	26,956	31,348	114,25	920,34	133,06	102,85	392,835	5,525	0,415	52,98	34

**17 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	2,94	0,38	35,22	187,61	5,61	20,76	63,8	0,44	0,028	0,00	19,04
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
<b>ИТОГО:</b>	0,615	8,97	4,4	101,91	549,21	39,04	44,89	111,28	5,38	2,402	13	19,07

**ОБЕД**

Суп фасолевый	250	7,384	6,396	22,045	120,856	3,1	5,1	7,2	5,6	2,7	3,2	4,4
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Греча отварная с маслом	150\15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0
Коплета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
<b>ИТОГО:</b>	0,855	40,224	24,51	143,35	1008,25	83,09	129,47	447,32	12,95	3,12	8,35	33,17

**18 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**



Макароны с маслом	150 /15	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Гуляш из кур. филе	100	12,6	11,3	3,7	150,3	14,4	12	95,4	1,08	0,024	0,00	0,00
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,605</b>	<b>22,68</b>	<b>16,24</b>	<b>76,57</b>	<b>521,15</b>	<b>49,89</b>	<b>54,49</b>	<b>176,19</b>	<b>5,34</b>	<b>0,154</b>	<b>13</b>	<b>21,03</b>

**ОБЕД**

Борщ со свежей капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Биточек	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
салат с квашеной капустой	60	0,858	3,654	5,016	56,34	17,57	10,45	20,48	0,665	0,01	4,75	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,85</b>	<b>27,508</b>	<b>26,934</b>	<b>219,59</b>	<b>855,99</b>	<b>166,63</b>	<b>118,2</b>	<b>388,17</b>	<b>5,845</b>	<b>0,42</b>	<b>44,41</b>	<b>62,75</b>

**19 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Картофель тушеный	200	7,247	11,842	35,182	276,01	64,64	41,84	102,48	3,84	0,36	33,04	0,46
Яблоко	110	0,4	0	11,3	50,6	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,55</b>	<b>11,807</b>	<b>12,262</b>	<b>81,602</b>	<b>483,01</b>	<b>95,27</b>	<b>63,21</b>	<b>146,1</b>	<b>6,99</b>	<b>0,43</b>	<b>46,04</b>	<b>0,49</b>

**ОБЕД**

Щи из квашеной капусты	250	3,82	6,874	7,412	110,695	1,8	1,6	2,8	2,2	1,3	7,1	11,1
Рис отварной с маслом	180/10	3,816	12,907	38,291	288,618	60	174	328	2,1	0,34	0	0
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0



Тфтели в соусе	100-50	14,72	16,37	18,62	278,75	72,25	35,5	176,75	1,58	0,087	1,41	63,75
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,89</b>	<b>27,176</b>	<b>36,891</b>	<b>110,02</b>	<b>930,863</b>	<b>154,68</b>	<b>223,47</b>	<b>542,57</b>	<b>7,43</b>	<b>1,807</b>	<b>8,51</b>	<b>74,85</b>

**20 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная со стущеным молоком	150/20	17,497	14,945	15,887	267,64	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Банан	120	1,5	0	22,4	109,2	8	42	28	1	0,04	10	0,12
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,55</b>	<b>21,547</b>	<b>18,005</b>	<b>73,757</b>	<b>590,84</b>	<b>266,55</b>	<b>97,46</b>	<b>414,43</b>	<b>4,23</b>	<b>2,44</b>	<b>10,82</b>	<b>0,49</b>

**ОБЕД**

Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
Плов из мяса птицы	250	19,3	7,65	27,12	511,8	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Салат из свеклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,8</b>	<b>33,978</b>	<b>20,124</b>	<b>92,846</b>	<b>1020,79</b>	<b>75,335</b>	<b>87,11</b>	<b>258,61</b>	<b>3,919</b>	<b>0,246</b>	<b>16,96</b>	<b>36</b>

**21 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

картофель отварной со сливочным маслом	200 /10	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00
Свежий огурец	60	0,48	0,84	2,82	8,4	23	14	42	1	0,03	10	0,06
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Вафли	60	1,92	1,68	48,06	205,2	33	10	13	0,6	0,02	0	0



ИТОГО:	0,57	10,37	8,7	116,68	559,8	90,15	75,47	193,92	4,29	0,31	38	28,06
<b>ОБЕД</b>												
Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Биточек	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Свежий огурец	60	0,48	0,12	1,74	8,4	23	14	42	1	0,03	10	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
компот фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
ИТОГО:	0,93	34	22,91	146,3	993,3	180,34	148,9	491,41	7,87	0,624	32,62	62,81

**24 ИЮНЯ**

**ЗАВТРАК**

Оладьи со стуженым молоком	150/20	9,93	11,25	53,04	339,92	82,5	0,9	15,6	67,7	0,2	0	0
Чай витамин. с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Банан	120	1,5	0	22,4	109,2	8	42	28	1	0,04	10	0,12
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
ИТОГО:	0,55	13,98	14,31	110,91	663,12	97,5	44	46,8	71	2,54	10	0,12

**ОБЕД**

Борщ со свежей капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Макаронные отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,6	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Биточек	100	15,55	11,55	15,70	228,75	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
Соус	50	0,858	1,7	4,76	37,95	10,545	0,1			0,2	0,1	0,6
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
ИТОГО:	0,855	30,788	24,6	227,34	879,2	157,855	95,72	344,31	5,48	0,55	39,61	54,6