

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ШАСК
Р.Т. Амиров



Примерное 14-дневное меню
организованного питания обучающихся
летнего оздоровительного лагеря
ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж»

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Рационов пятиразового питания

День первый

Наименование блюл	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,8	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Каша манная с маслом	200/. 5	6,53	7,03	38,78	244,92
Йогурт	115	18,24	6,96	12,52	121,74
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	42,57	42,59	102,35	829,66
Обед					
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,1
Суп крестьянский с курой	250/25	2,31	7,74	15,43	140,63
Котлета мясная	100	10,68	11,72	9,0	192
Макароны отвар.	200	7,10	7,4	43,7	268,30
Соус красный основной	50	1,65	1,36	4,45	36,66
Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб белый пшен.	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	35,54	43,42	157,18	1059,09
Полдник					
Сдоба	90	8,0	15,0	50	367
Сок	200	0,6	-	33	134,4
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого:	9,1	15,5	95,7	559,1
Ужин					
Котлета из курицы	100	16,6	27	18	384
Картофельное пюре	200	4,3	7	36	210,7
Салат из свеклы	100	1,43	5,08	9,5	75,35
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
Соус кр. основной	50	1,65	1,35	4,45	36,65
	Итого:	31,78	50,43	121,05	969,5
II ужин					
Печенье	50	3,4	7,3	34,8	217,55
Снежок	200	5,6	5,0	22	156
	Итого:	3	12,3	56,8	373,55
Итого за день:		127,99	164,24	533,08	3790,90

День второй

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша «Дружба»	40	6,2	8,7	29,9	222,5
Омлет	100/5	8,73	13,53	2,78	165,81
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	28,73	47,73	95,45	854,71
Обед					
Салат из капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
Борщ с мясом	250/25	9,44	7,56	10,28	146,68
Бефстроганов из говядины	100	21,72	25,11	3,85	325,69
Рис отвар.	200	5,1	6,1	56,3	285
Компот из свеж. Ябл.	200	0,2	0,1	5,1	22
Хлеб белый пшен.	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	50,06	63,97	151,53	1255,87
Полдник					
Корж молочный	60	4,09	7,02	46	242,1
Сок	200	0,6	-	33	134,4
Банан	150	2,3	-	33,6	143,4
	Итого:	6,99	7,02	112,6	519,9
Ужин					
Горошек зел. конс.	100	3,0	-	6,0	35
Картофель отварн.	200	5,38	6,07	52,66	284,36
Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35
Чай с сахаром	200	0,2	-	64	26,8
Хлеб пшен.	100	7,7	10	44,27	227
Хлеб рж.	50	3,8	5,0	23,35	118
Тефтели мясные	100	15	23,33	17,5	311,67
	Итого:	36,51	49,49	159,68	1078,18
II ужин					
Пряник	50	2,88	1,68	46,62	201,6
Кефир	200	5,8	5,0	8	100,2
	Итого:	8,68	6,68	54,62	301,8
Итого за день:		130,97	174,89	573,88	4010,4

День третий

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Суп молочный с мак.	200	5,5	5,58	17,72	143,02
Сырники из творога	100	17,1	9	22,4	239,3
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227,0
	Итого:	35,3	38,68	90,89	782,52
Обед					
Помидоры свеж. в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Суп с фасолью с мясом	250/25	8,48	5,73	18	157,38
Гуляш мясной	120	21,68	24,31	6,74	331,53
Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
Компот из изюма.	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	55,3	52,58	173,34	1278,35
Полдник					
Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188,
Сок	200	0,6	-	33	134,4
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого:	5,9	4,6	70,6	346,9
Ужин					
Капуста тушёная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Хлеб рж.	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	41	43	80,6	802,80
II ужин					
Вафли	50	1,6	1,4	31,9	171
Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого:	7,4	6,4	40,3	272,8
Итого за день:		144,9	145,26	455,73	3483,37

День четвертый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша манная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227,0
	Итого:	24,31	35,83	90,03	709,02
Обед					
Винегрет	100	1,2	8,9	6,7	111,9
Щи с капустой и мясом	250	5,8	7,6	7,1	120,1
Печень по- строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
Кисель	200	0,2	-	12,9	52,9
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	43	56,4	143,4	1145,3
Полдник					
Ватрушка с твор.	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Сок	200	0,6	-	33	134,4
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого:	8,4	13,1	61,9	399,9
Ужин					
Жаркое по дом.	250	25,1	24,2	21,5	403,6
Салат степной	100	3,04	11,38	10,76	157
Компот из яблок	200	0,2	0,1	5,1	22
Хлеб рж.	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	35,94	45,68	84,06	818,6
П ужин					
Кекс столичный	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого:	9,5	14,4	38,3	320,4
Итого за день:		121,15	165,41	417,69	3393,22

День пятый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша пшенная	250	10,4	14,6	46,9	360
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227,0
	Итого:	23,6	39,2	110,37	817,9
Обед					
Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
Рассольник	250	5,9	7,8	17	161,7
Котлета из курицы	100	16,6	27	18	384
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,65
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
Какао с молоком	200	4,7	4,3	17,4	107,2
	Итого:	45,75	63,65	152,15	1238,55
Полдник					
Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
Сок	200	0,6	-	33	134,4
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого:	18,3	9,1	60,7	398,2
Ужин					
Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
Рыба тушёная в сметан. соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	30,72	36,67	117,11	849,22
II ужин					
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого:	6,2	5,1	48,1	262,7
Итого за день:		124,57	153,72	483,43	3566,57

День шестой

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
Йогурт в упаковке	115	26,45	9,2	16,56	161
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227,0
	Итого:	45,75	41,4	103,03	803,3
Обед					
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
Суп крестьянский	250	6,18	7,78	14,05	150,93
Жаркое по- домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	45,08	47,28	126,25	1002,03
Полдник					
Кекс столичный	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Банан	130	2	-	29,1	124,3
	Итого:	10,5	15,8	65,8	446,9
Ужин					
Салат из капусты	100	2,6	10,2	10,7	144,7
Тефтели	100	13	13,2	7,3	200,3
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,65
Пюре гороховое	200	19,3	1,8	45	273,1
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	44,35	36,55	120,55	917,55
II ужин					
Снежок	200	5,4	5	21,6	153
Корж молочный	60	4	7,02	40,6	242,1
	Итого:	9,4	12,02	62,2	395,1
Итого за день:		155,08	153,05	477,83	3564,98

День седьмой

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Запеканка творожная	200	34,3	21,11	33,4	463,1
Джем фруктовый	50	0,3	-	36	144,8
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227,0
	Итого:	49,3	46,81	127,67	1059,3
Обед					
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
Котлета мясная	100	10,68	11,72	9,0	192
Картофель отварной с маслом	200	5,38	6,07	52,66	284,36
Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Компот из яблок	200	0,2	0,1	5,1	22
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	37,76	38,79	157,26	1026,66
Полдник					
Булочка ванильная	60	4,7	4,6	32,3	188
Сок	200	0,6	0	33	134,4
Яблоко	130	0,5	0,4	12,7	57,7
	Итого:	5,8	5	78	380,1
Ужин					
Салат цаци	100	10,9	12,72	24,5	249,15
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,65
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	45,15	37,77	139,15	998,2
II ужин					
Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пряник	50	2,88	1,68	46,62	201,6
	Итого:	9,68	6,68	57,62	317,8
Итого за день:		147,69	135,05	559,7	3782,06

День восьмой

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Омлет	200	16,9	25,8	4,2	316,3
Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,6	16,1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	30,8	50,1	57,77	733,7
Обед					
Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
Борщ с капустой и с картофелем	250	5,9	7,6	12,6	142,8
Бефстроганов из гов.	100	21,72	25,11	3,85	325,69
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
Кисель	200	0,2	-	12,9	52,9
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	45,42	55,01	146,85	1154,29
Полдник					
Сдоба веснушка	90	8,0	15	50	367
Сок	200	0,6	-	33	134,4
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого:	9,2	15,1	88,3	525,9
Ужин					
Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	134,4
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	39,3	46,7	96,1	831,1
П у ж и н					
Вафли	50	1,6	1,4	31,9	171
Кефир	200	5,8	5,0	8	100,2
	Итого:	7,4	6,4	39,9	271,2
Итого за день:		132,12	173,31	428,92	3516,19

День девятый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша геркулесовая	250	10,7	15,9	42,7	357,1
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	28,48	44,6	93,75	820,1
Обед					
Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
Щи из свежей капусты	250	5,8	7,6	7,1	120,1
Плов с мясом	250	13,1	19,3	48,2	443
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	33,8	47,9	137,9	1033,2
Полдник					
Ватрушка с творогом	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Сок	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого:	13,1	19	25,6	326,2
Ужин					
Рыба тушёная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	35,46	30,97	136,41	895,03
II ужин					
Печенье	50	3,4	7,3	34,8	217,55
Снежок	200	5,6	5,0	22	156
	Итого:	9	12,3	56,8	373,55
Итого за день:		119,24	154,77	450,46	3448,08

День десятый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша пшеничная	250	10,4	14,6	46,9	360
Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	28,1	43,5	116,37	898,3
Обед					
Салат из капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
Котлета из курицы	100	16,6	27	18	384
Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	50,2	69,3	176,9	1426,9
Полдник					
Корж молочный	60	4	7,02	40,6	242,1
Сок	200	0,6	0	33	134,4
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого:	5,2	7,12	78,9	401
Ужин					
Перец в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
Жаркое по- домашнему	230	25,1	24,2	21,5	403,6
Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	34,2	34,4	79,7	693,2
II ужин					
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого:	6,2	5,1	48,1	262,7
Итого за день:		123,9	159,42	499,97	3682,1

День одиннадцатый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5
Йогурт в упаковке	115	26,45	9,2	16,56	161
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	45,35	42	97,23	783,7
Обед					
Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
Гуляш мясной	120	21,68	24,21	6,74	331,53
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	47,48	53,21	130,04	1081,03
Полдник					
Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
Молоко сгущенное	200	2,2	2,6	16,7	98,2
Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого:	25,1	16,6	47,1	437,7
Ужин					
Виноград	100	1,2	8,9	6,7	111,9
Печень по- строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	31,9	45,1	117,2	930,3
II ужин					
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	153
Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого:	10,1	9,5	53,9	341
Итого за день:		159,93	166,41	445,47	3573,73

День двенадцатый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
Джем фруктовый	50	0,3	-	36	144,8
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	47,9	45,6	125,47	1032,6
Обед					
Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
Суп сливочный с рыбой	250	9,2	7,5	11,9	151,8
Пюре гороховое	200	19,3	1,8	45	273,1
Котлета мясная	100	10,68	11,72	9,0	192
Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	52,18	36,12	147,7	1024,4
Полдник					
Кекс	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Сок	200	0,6	-	33	134,4
	Итого:	3,1	9,9	60,9	344,9
Ужин					
Перец в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
Плов с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	33,7	21,1	106,7	680
II ужин					
Пряник	50	2,88	1,68	46,62	201,6
Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого:	9,68	6,68	57,62	317,8
Итого за день:		146,56	119,4	498,33	3399,7

День тринадцатый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Омлет	200	16,9	25,8	4,2	316,3
Банан	130	2	0	29,1	124,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	31,6	49,9	84,07	840,8
Обед					
Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
Рассольник	250	5,9	7,8	17	161,7
Котлета из курицы	100	16,6	27	18	384
Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,65
Компот из яблок	200	0,2	0,1	5,1	22
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	49,29	62,99	178,55	1372,69
Полдник					
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Молоко	200	5,8	6,4	3,4	118,4
	Итого:	6,2	6,5	43,3	280,1
Ужин					
Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Рыба тушёная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	30,52	32,37	113,31	794,52
П ужин					
Вафли	50	1,6	1,4	31,9	171
Кефир	200	5,8	5,0	8	100,2
	Итого:	7,4	6,4	39,9	271,2
Итого за день:		125,01	158,16	459,13	3559,31

День четырнадцатый

Наименование блюда	Вес/грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Завтрак					
Сыр	20	4,7	5,9	-	71,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	100	7,7	10	44,27	227
	Итого:	23,3	38,1	111,57	812,2
Обед					
Салат из капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Суп с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Хлеб пшеничный	150	12	15	66,4	340,5
	Итого:	48,23	41,06	132,86	986,49
Полдник					
Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Сок	200	0,6	-	33	134,4
	Итого:	5,3	4,5	65,3	322,4
Ужин					
Бефстроганов из говядины	100	21,72	25,11	3,85	325,69
Картофель отварной с молоком	200	5,38	6,07	52,66	284,36
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Хлеб ржаной	100	7,6	10	46,7	236
	Итого:	35,9	46,38	112,71	935,35
II ужин					
Печенье	50	3,4	7,3	34,8	217,55
Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого:	9,2	12,3	43,2	319,35
Итого за день:		121,93	142,34	465,64	3375,79