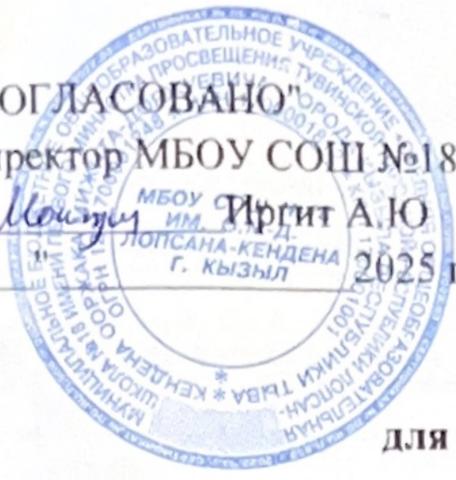


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №18

МБОУ Тргит А.Ю  
ИМ. А.Ю. ЛОПСАНА-КЕНДЕНА  
Г. КЫЗЫЛ 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Куулар А.К. Куулар  
АЛДЫН-КЫС  
КУУСКААЛОВНА 2025 г.



Примерное Меню на 14 дней

для летних пришкольных оздоровительных лагерей

для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов  
с возрастной группой с 7 до 12 лет

№ реп.	Наименование продуктов	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет.Ц. ценн. (Ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>День №1 - Завтрак:</b>						
236	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	1/200	5,16	6,52	32,18	208
	рис					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
462	<b>Какао с молоком</b>	1/200	3	2,9	13,8	94
	какао					
	молоко 3,2%					
	сахар					
82	<b>Фрукты</b>	1/150	0,8	0,8	19,6	88
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,46</b>	<b>11,02</b>	<b>90,53</b>	<b>580,50</b>
<b>День №1- Обед:</b>						
47	<b>Салат Винегрет</b>	1/60	1,24	4,2	4,2	65
	картофель					
	свекла					
	морковь свежая					
	огурцы свежие					
	капуста					
	лук репчатый					
	соль йодированная					
	масло растительное					
104	<b>Щи из свежей капусты</b>	1/250	1,3	4,4	3,45	59
	картофель					
	капуста					
	лук репчатый					
	морковь свежая					
	масло растительное					
	мясо из говядины					
202	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	1/150	3,69	4	9,83	173,55
	гречка					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
339	<b>Котлеты из говядины с соусом</b>	1/90	15,66	12,42	14,04	230,4

	говядина					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	лук					
481	<b>Кисель витаминный</b>	1/200	0	0	12,4	51
	кисель					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,39</b>	<b>25,82</b>	<b>68,87</b>	<b>769,45</b>
	<b>День №2- Завтрак:</b>					
279	<b>Запеканка из творога со сг.молоком</b>	1/100	15,9	7,7	15	194
	творог					
	крупа манная					
	мука					
	сахар					
	яйцо					
	масло сливочное					
	сгущ.молоко					
465	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	1/200	1,4	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко 3,2%					
	сахар					
79	<b>Масло сливочное</b>	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,10</b>	<b>24,08</b>	<b>53,67</b>	<b>585,00</b>
	<b>День №2- Обед:</b>					
148	<b>Томаты свежие</b>	1/060	0,42	0	1,14	6,6
	томаты свежие					
99	<b>Рассольник</b>	1/250	1,6	4,6	12,1	96,2
	картофель					
	лук репчатый					
	морковь					
	масло растительное					
	перловка					
	огурцы соленые					
	соль йодированная					
	сметана					
367	<b>Птица в соусе с томатом</b>	1/90	12,6	13,7	2,8	185,2
	филе кур					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	соль йодированная					
	мука					
152	<b>Картофель отварной с маслом</b>	1/150	2,8	7,7	15,8	144

	картофель					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
495	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	1/200	0,6	0	20,1	84
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,52</b>	<b>26,80</b>	<b>76,89</b>	<b>706,50</b>
	<b>День №3- Завтрак:</b>					
233	<b>Каша пшенная с маслом</b>	1/200	6	6,86	28,5	199,8
	пшено					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
460	<b>Чай с лимоном</b>	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай-заварка					
	лимон					
	сахар					
	хлеб ржано-пшеничный	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Яйцо вареное	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,35</b>	<b>14,69</b>	<b>75,69</b>	<b>563,3</b>
	<b>День №3- Обед:</b>					
148	<b>Огурцы свежие</b>	1/60	0,42	0	1,14	6,6
127	<b>Суп гороховый</b>	1/200	5,9	2,56	12,6	97,8
	мясо говядины					
	горох					
	петрушка					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	картошка					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
327	<b>Гуляш из говядины</b>	1/90	15,58	14,17	3,5	204,17
	мясо говядины					
	масло растительное					
	морковь свежая					
	соль йодированная					
	томатная паста					
	лук					
202	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	1/150	3,24	4,74	2,33	145,95
	перловка					
	соль йодированная					
	масло растительное					
498	<b>Напиток из ягоды</b>	1/200	0	0	26	106

	ягоды					
	сахар					
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,84</b>	<b>21,79</b>	<b>55,52</b>	<b>610,02</b>
	<b>День №4- "Рыбный" Завтрак:</b>					
227	<b>Каша манная с маслом</b>	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	манная					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
458	<b>Чай с джемом</b>	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	чай-заварка					
	джем					
	сахар					
75	<b>Сыр порционный</b>	1/10	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,84</b>	<b>17,68</b>	<b>89,04</b>	<b>679,90</b>
	<b>День №4- Обед:</b>					
46	<b>Рубленые яйца с маслом, с мясом</b>	1/60	1,56	3,78	6	64,2
	яйцо куриное					
	горошек зеленый					
	масло растительное					
	филе куриное					
	соль йодированная					
122	<b>Уха с крупой</b>	1/250	7,2	2,3	12,9	180
	картофель					
	рис					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	минтай					
310	<b>Щицель рыбный с соусом</b>	1/90	11,6	1,2	10,8	102
	минтай					
	масло растительное					
	сухари панировочные					
	соль йодированная					
	лук					
256	<b>Макароньы отварные</b>	1/150	5,5	4,95	29,55	184,5
	макароньы					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
496	<b>Напиток из шиповника</b>	1/200	1	7,5	20,2	92
	шиповник					
	сахар					

	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,56</b>	<b>20,05</b>	<b>89,40</b>	<b>672,20</b>
	<b>День №5- Завтрак:</b>					
226	<b>Каша "Дружба"</b>	1/200	6	10	37,3	262,5
	рис, пшено					
	молоко 3,2%					
	сахар					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
462	<b>Какао с молоком</b>	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	какао					
	молоко					
	сахар					
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
82	<b>Фрукты</b>	1/150	0,8	2,5	19,6	50
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,7</b>	<b>20,12</b>	<b>90,02</b>	<b>537</b>
	<b>День №5- Обед:</b>					
2	<b>Салат "Витаминный"</b>	1/060	0,72	3,06	3,3	43,8
	капуста свежая					
	морковь свежая					
	яблоки					
	масло растительное					
	соль йодированная					
128	<b>Суп лапша домашняя</b>	1/250	2,5	3,85	11,1	89,25
	лапша					
	морковь свежая					
	мясо птицы					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
330	<b>Плов из филе кур</b>	1/200	16,32	18,24	34,64	368
	морковь					
	лук					
	филе кур					
	рис					
	соль йодированная					
	томатная паста					
	масло сливочное					
482	<b>Компот из кураги, чернослива</b>	1/200	1,2	0	27,62	111
	курага, чернослив					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,24</b>	<b>25,95</b>	<b>101,61</b>	<b>802,55</b>
	<b>День №6- Завтрак:</b>					
226	<b>Каша "Геркулесовая"</b>	1/200	6	10	37,3	262,5
	геркулес					
	молоко 3,2%					

	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
	<b>Чай витаминный</b>	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай-заварка					
	сахар					
	лимон					
	<b>Круассаны</b>	1/45	4	5,4	23,5	161
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,00</b>	<b>20,45</b>	<b>92,84</b>	<b>614,50</b>
	<b>День №6- Обед:</b>					
22	<b>Салат из моркови и яблок</b>	1/60	0,72	3,66	6,72	62,4
	морковь свежая					
	яблоки					
	масло растительное					
95	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	1/200	1,44	3,5	5,7	60,4
	картофель					
	свекла свежая					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	мясо говядины					
206	<b>Каша пшенная рассыпчатая</b>	1/150	6,54	6,08	36,9	228,6
	пшено					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
348	<b>Тефтели из говядины с соусом</b>	1/90	12,47	8,36	5,91	149,14
	говядина					
	масло растительное					
	рис					
	соль йодированная					
	лук					
490	<b>Компот из смородины</b>	1/200	0,3	0,1	11,3	48
	смородина					
	сахар					
	<b>хлеб пшеничный 1-й сорт</b>	1/35	4,8	0,48	15	141
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,07</b>	<b>22,43</b>	<b>91,53</b>	<b>736,54</b>
	<b>День №7 - Завтрак:</b>					
233	<b>Каша молочная кукурузная</b>	1/250	7,6	8,25	46,25	290,25
	кукуруза					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
531	<b>Ватрушки с творогом</b>	1/060	7,8	2,8	21,7	144

61	<b>Чай каркадэ</b>					
	чай -заварка	1/200	0	0	14	56
	сахар					
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,10</b>	<b>11,37</b>	<b>91,90</b>	<b>539,75</b>
	<b>День №7- Обед:</b>					
25	<b>Салат из моркови с зеленым горошком</b>	1/60	1,14	3,66	3,48	51,6
	морковь					
	горошек зеленый					
	масло растительное					
	соль йодированная					
110	<b>Суп Солянка</b>	1/200	6,4	8,34	1,32	106
	картофель					
	огурцы соленые					
	лук репчатый					
	морковь свежая					
	лимон					
	масло растительное					
	мясо из говядины					
347	<b>Котлеты "Школьные"</b>	1/90	15	13,2	4,2	300
	мясо кур					
	мясо говядины					
	мука					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	лук					
206	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	1/150	6,54	6,08	36,9	228,6
	пшено					
	соль					
	масло сливочное					
501	<b>Сок натуральный</b>	1/200	0,5	0,1	20,1	43
	сок натуральный					
	сахар					
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,28</b>	<b>31,70</b>	<b>75,95</b>	<b>778,70</b>
	<b>День №8- Завтрак:</b>					
130	<b>Суп молочный с вермиш.крупой</b>	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	вермишель					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
462	<b>Какао с молоком</b>	1/200	3	2,9	13,8	94
	какао					
	молоко 3,2%					
	сахар					
82	<b>Яблоки свежие</b>	1/100	4,64	5,9	0	72,8

	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,64</b>	<b>19,80</b>	<b>77,35</b>	<b>628,70</b>
	<b>День №8- Обед:</b>					
34	<b>Салат из свеклы</b>	1/60	1,6	6	10,8	72
	свекла					
	морковь					
	соль йодированная					
	масло растительное					
99	<b>Рассольник</b>	1/250	1,6	4,6	12,1	96,2
	картофель					
	лук репчатый					
	морковь					
	масло растительное					
	перловка					
	огурцы соленые					
	сметана					
	соль йодированная					
	мясо говядины					
376	<b>Рагу из птицы</b>	1/200	21	19	15,9	319
	филе кур					
	масло растительное					
	морковь					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	картофель					
	мука пшеничная					
	соль йодированная					
495	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	1/200	0,6	0	20,1	84
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,50</b>	<b>29,92</b>	<b>68,85</b>	<b>620,70</b>
	<b>День №9- Завтрак:</b>					
279	<b>Запеканка из творога со сг.молоком</b>	1/100	15,9	7,7	15	194
	творог					
	крупа манная					
	мука					
	сахар					
	яйцо					
	масло сливочное					
	сгущ.молоко					
465	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	1/200	1,4	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко 3,2%					
	сахар					
	<b>Сыр порционный</b>	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141

	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,10</b>	<b>24,08</b>	<b>53,67</b>	<b>585,00</b>
	<b>День №9- Обед:</b>					
148	<b>Томаты свежие</b>	1/60	1,00	0,4	2,3	21
104	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядины					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	соль йодированная					
	масло растительное					
256	<b>Макароны отварные</b>	1/150	5,5	4,95	29,55	184,5
	макароны					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
356	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	1/90	17,55	8,46	16,84	173,7
	печень говяжья					
	масло растительное					
	масло сливочное					
	сметана					
	соль йодированная					
	лук					
497	<b>Напиток ягодный</b>	1/200	0	0	26	106
	ягода					
	сахар					
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,15</b>	<b>22,63</b>	<b>102,44</b>	<b>674,70</b>
	<b>День №10- Завтрак:</b>					
233	<b>Каша пшенная с маслом</b>	1/200	6	6,86	28,5	199,8
	пшено					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
460	<b>Чай с лимоном</b>	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай-заварка					
	лимон					
	сахар					
267	<b>Яйцо вареное</b>	1/040	5,1	4,6	0,3	63
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17</b>	<b>16,58</b>	<b>60,79</b>	<b>456,3</b>
	<b>День №10- Обед:</b>					
46	<b>Рубленые с яйцом и мясом</b>	1/60	1,56	3,78	6	64,2
	яйцо куриное					
	горошек зеленый					
	масло растительное					
	филе куриное					
	соль йодированная					

22	<b>Уха с крупой</b>	1/200	5,76	1,8	10,3	224
	картофель					
	морковь свежая					
	пшено					
	лук репчатый					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	горбуша					
303	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	1/90	12,6	5,4	2,7	100,8
	минтай					
	соль йодированная					
	яйцо куриное					
	мука пшеничная в/с					
	масло сливочное					
	масло растительное					
	рис					
386	<b>Рис припущенный</b>	1/150	3,6	5,4	29,4	181,2
	рис					
	масло сливочное					
	соль					
496	<b>Напиток из шиповника</b>	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,22</b>	<b>16,90</b>	<b>78,55</b>	<b>711,70</b>
	<b>День №11- Завтрак:</b>					
232	<b>Каша геркулесовая молоч., с маслом</b>	1/200	8,42	9,04	31,46	244,8
	геркулес					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
	<b>Чай витаминный</b>	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай-заварка					
	сахар					
	лимон					
	<b>Круассаны</b>	1/45	4	5,4	23,5	161
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,42</b>	<b>19,49</b>	<b>87,00</b>	<b>596,80</b>
	<b>День №11- Обед:</b>					
22	<b>Салат из моркови и яблок</b>	1/60	0,72	3,66	6,72	62,4
	морковь свежая					
	яблоки					
	масло растительное					
95	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	1/200	1,44	3,5	5,7	60,4
	картофель					
	свекла свежая					
	морковь свежая					

	капуста свежая					
	лук репчатый					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	мясо говядины					
202	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	1/150	3,69	4	9,83	173,55
	гречка					
	соль					
	масло сливочное					
348	<b>Тефтели из говядины с соусом</b>	1/90	12,47	8,36	5,91	149,14
	говядина					
	масло растительное					
	рис					
	яйцо					
	соль йодированная					
	лук					
490	<b>Компот из смородины</b>	1/200	0,3	0,1	11,3	48
	смородина					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,22</b>	<b>20,35</b>	<b>64,46</b>	<b>681,49</b>
	<b>День №12- Завтрак:</b>					
140	<b>Суп молочный с макаронными изд.</b>	1/200	5,72	5,06	18,84	143,8
	макароны					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
465	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	1/200	1,4	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко 3,2%					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
82	<b>Фрукты</b>	1/150	0,8	2,5	19,6	50
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,42</b>	<b>15,66</b>	<b>86,56</b>	<b>559,3</b>
	<b>День №12- Обед:</b>					
2	<b>Салат "Витаминный"</b>	1/060	0,72	3,06	3,3	43,8
	капуста свежая					
	морковь свежая					
	яблоки					
	масло растительное					
	соль йодированная					
128	<b>Суп лапша домашняя</b>	1/250	2,5	3,85	11,1	89,25
	лапша					
	морковь свежая					

	мясо птицы					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
330	<b>Плов из говядины</b>	1/200	16,32	18,24	34,64	368
	морковь					
	Лук репчатый					
	мясо говядины					
	рис					
	соль йодированная					
	томатная пата					
	масло сливочное					
482	<b>Компот из кураги, чернослива</b>	1/200	1,2	0	27,62	111
	курага, чернослив					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,24</b>	<b>25,95</b>	<b>101,61</b>	<b>802,55</b>
	<b>День №13 - Завтрак:</b>					
227	<b>Каша манная с маслом</b>	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	манная					
	молоко 3,2%					
	сахар					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
462	<b>Какао с молоком</b>	1/200	3	2,9	13,8	94
	какао					
	молоко 3,2 %					
	сахар					
82	<b>Фрукты</b>	1/150	0,08	7,2	0,13	88
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,08</b>	<b>21,10</b>	<b>77,48</b>	<b>643,90</b>
	<b>День №13- Обед:</b>					
47	<b>Салат Винегрет</b>	1/60	1,24	4,2	4,2	65
	картофель					
	свекла свежая					
	морковь свежая					
	Огурцы свежие					
	капуста свежая					
	Лук репчатый					
	соль йодированная					
	масло растительное					
127	<b>Суп гороховый</b>	1/200	5,9	2,56	12,6	97,8
	мясо говядина					
	горох					
	петрушка					
	морковь свежая					
	лук репчатый					

	соль йодированная					
	картошка					
	масло сливочное					
256	<b>Макаронь отварные</b>	1/150	5,5	4,95	29,55	184,5
	макаронь					
	соль йодированная					
	масло сливочное					
339	<b>Котлеть из говядины с соусом</b>	1/90	15,66	12,42	14,04	230,4
	мясо говядины					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	хлеб пшеничный					
	лук					
481	<b>Кисель витаминный</b>	1/200	0	0	12,4	51
	кисель					
	сахар					
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,00</b>	<b>24,45</b>	<b>82,74</b>	<b>678,20</b>
	<b>День №14- Завтрак:</b>					
226	<b>Каша "Дружба"</b>	1/200	6	10	37,3	262,5
	рис, пшено					
	молоко 3,2%					
	соль йодированная					
	сахар					
	масло сливочное					
73	<b>Бутерброд с маслом, с сыром</b>	1/040	1,6	3,8	20,2	121
461	<b>Чай каркадэ</b>	1/200	0	0	14	56
	чай- заварка					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,10</b>	<b>14,60</b>	<b>96,45</b>	<b>630,00</b>
	<b>День №14- Обед:</b>					
148	<b>Огурць порционнь</b>	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	огурец свежий					
126	<b>Суп с крупой и фрикадельками</b>	1/250	8,5	8,82	9,87	152,75
	картофель					
	рис					
	Лук репчатый					
	морковь свежая					
	масло растительное					
	соль йодированная					
	мясо из говядины					
377	<b>Пюре картофельное</b>	1/150	3,15	6	9,15	102
	картофель					
	молоко 3,2%					
	масло сливочное					
	соль йодированная					

356	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	1/90	17,55	8,46	16,84	173,7
	печень говяжья					
	масло растительное					
	масло сливочное					
	сметана					
	соль йодированная					
	лук					
501	<b>Сок натуральный</b>	1/200	0,5	0,1	20,1	43
	сок натуральный					
	сахар					
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,64</b>	<b>33,80</b>	<b>73,31</b>	<b>585,95</b>