



**Примерное меню
на лагерь труда и отдыха
(01.06.2022-10.06.2022 год)
учающихся возрастной кате
11 лет и старше
МОБУ СОШ с.Кульчурово**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (ЛИСТ1)

Рацион: лагерь труда и отдыха Возраст с 11 лет и старше День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
	каша	180	каша ячневая рассыпчатая	180/5	197	11	13	10	26,4	14,5	1,56	0,09	0,12	1,71
	гор. Напит.	285	чай с лимоном и сахаром	200	239	7	5	41	119,9	78,1	2,08	0,2	0,09	11,3
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	50/20	190	9	6	24	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.	38,63	печенье	40	166,4	3,75	2	36	10,2	12,3	0,73	0,06	0,016	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	715	685	27	23	88	273,2	119,25	7,06	0,38	0,31	25,58
Обед	закуска	25,09	салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	18,32	10,14	1,04	0,01	3,16	7,84
	1 блюдо	129,08	суп картофельный с горохом	250	220,9	8,27	4,85	35,71	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	180	267,3	14,58	7,14	13,52	40,2	38,44	2,79	0,14	0,17	24,85
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	760	702	31	18	161	113,6	102,58	8,02	1,07	4	44,34
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	1387	85	103	249	389,7	223,47	15,26	1,46	4,33	70,11

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (ЛИСТ1)

Рацион: лагерь труда и отдыха Возраст с 11 лет и старше

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	191	Каша манная молочная	180/5	193,5	5,38	7,11	26,73	17	0,27	0,4	0,06	0,14	0,5
	гор. напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1	бутерброд с маслом	50/20	269	4,1	17	24,3	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.		вафли	40	166,8	3,9	4,72	16,4	14	0	0	0	0	0,86
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	688,1	13	29	80	65,2	28,02	4,22	0,18	0,23	13
ОБЕД	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	1 блюдо	53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	100,9	2,1	6,1	9,2	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	252,6	6,98	5,17	44,5	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	875	798,9	26	26	113	123,3	76,01	7,41	0,55	10,42	72,95
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	1487	55	55	193	190,3	104,06	11,65	0,74	10,66	85,98

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (ЛИСТ1)

Рацион: лагерь труда и отдыха Возраст с 11 лет и старше

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	238	7	9	32	121,5	59,93	1,47	0,18	0,16	0,45
	гор. Питан	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	50/20	190	9,2	5,8	24,2	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Изд.	38,64	пряники	40	140	2,4	1,6	28,8	3,06	11,25	0,22	0,01	0,005	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	479	10	11	83	147,7	83,27	4,51	0,23	0,205	15,75
Обед	закуска	15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	55	0,6	3,6	2,4	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
	1 блюдо	50,13	Суп лапша домашняя	250	96	2,6	4,3	11,6	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	168	гороховое пюре	180/5	292	17,7	5,8	41,6	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб бел	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	885	842	34,65	23,3	120,8	187,4	147,05	10,69	0,99	0,61	6,62
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	1321	44,65	34,3	203,8	335,1	230,32	15,2	1,21	0,815	22,37

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (ЛИСТ1)

Рацион: лагерь труда и отдыха Возраст с 11 лет и старше

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	195	каша пшеничная молочная	180/5	140,8	5,9	7,28	31,8	117,7	31,9	31,9	12	12	47,9
	гор. Напит	306	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
	хлеб бел	1	бутерброд с маслом	50/20	269	4,1	17	24,3	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0
	фрукты		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.	38,63	печенье	40	166,4	3,75	2	36	10,2	12,3	0,73	0,06	0,016	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	545	10	24	89	152,1	59,65	35,75	12,1	12,09	60,4
Обед	закуска	246,14	огурцы свежие нарезка	60	6	0	0	0	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	124,5	2,76	7,02	12,58	56	30,23	0,86	0,07	0,07	24,1
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	138,21	Картофельное пюре	180/5	177,9	3,95	6,09	26,5	63,3	40,14	1,53	0,2	0,16	31,15
	гарнир	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	сладкое	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб бел.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	875	768,4	23,17	27,5	107	182,4	114,61	6,63	0,64	0,7	60,24
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	1313	33,17	51,5	196	334,5	174,26	42,38	12,8	12,79	120,64

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (ЛИСТ1)

Рацион: лагерь труда и отдыха Возраст с 11 лет и старше

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	274,6	3,47	3,5	0	37,3	31,45	0,9	0,07	0,16	1,11
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	50/20	190	9,2	5,8	24,2	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
	фрукты		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.		Шоколад	25	137,5	1,72	8,92	13,1	23	0	0	0	0	35
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	530,9	5,19	12,4	41,65	300,3	54,88	3,65	0,41	0,58	59,81
Обед	закуска	33	салат Пестрый	100	90	1	5,1	10,4	26,03	15,29	1,41	0,02	0,03	3,92
	1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	137,2	2,61	6,26	17,4	31,8	27,2	1,02	0,11	0,07	16,8
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80/40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	252,6	6,98	5,17	44,5	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
	гор. Напит	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	915	910,8	26,55	30,8	128,9	128,8	89,05	8,71	0,6	0,46	23,62
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1595	1442	31,74	43,2	170,6	418,8	137,91	10,28	0,94	0,96	82,45

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	173	каша гречневая с маслом	180/5	288	10,4	6,7	16,8	16,8	158,9	5,4	0,3	0,16	0
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0
	хлеб бел	1	бутерброд с маслом	50/20	269	4,1	17	24,3	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.	38,59	вафли	40	166,8	3,9	4,72	16,4	14	0	0	0	0	0,86
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	782,6	18,4	28,4	70,25	65	186,65	9,22	0,42	0,25
Обед	закуска	15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	61	0,8	4,7	3,6	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	250/10	107,1	2,14	5,78	11,48	34,48	22,7	0,83	0,09	0,07	21,34
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	138,21	Картофельное пюре	180/5	177,9	3,95	6,09	26,5	63,3	40,14	1,53	0,2	0,16	31,15
	сладкое	300	напиток витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0,92	0,3	0,38	11,2
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
				ИТОГО ЗА ОБЕД	895	683,6	20,14	26,1	91,33	374,5	117,12	6,84	0,89	0,85
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1466	38,54	54,5	161,6	219,8	291,59	15,17	1,01	0,72	72,6

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с

11 лет и старше День 7

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	194	Каша пшенная молочная	180/5	221	6,5	8	30,7	113,4	39,64	1,03	0,16	0,14	0,46
	гор.блюдо	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел	3	Бутерброд с сыром	50/20	190	9,2	5,8	24,2	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.	38,64	пряники	40	140	2,4	1,6	28,8	3,06	11,25	0,22	0,01	0,005	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	460	9	10	82	136,8	62,14	4,03	0,21	0,185	12,98
Обед	закуска	25,23	Салат свеклы с растительным маслом	80	101	1	5	7	20,76	11,19	0,72	0,01	0,015	1,117
	1 блюдо	66,63	Суп лапша	250	97	3	3	12	11,6	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
	2 блюдо	118,08	рагу овощное с фрикадельками пф	180	297	16	19	15						
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	707	24	27	80	55,27	38,39	4,62	0,29	0,225	2,717
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1167	33	37	162	192,1	100,53	8,65	0,49	0,41	15,7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с 11 лет и старше День 8

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	210	плов с изюмом	180	18,72	18,2	27,7	352,8	14,7	39,53	2,6	0,06	0,11	0,47
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
	хлеб	1	бутерброд с маслом	50/20	269	4,1	17	24,3	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.	38,63	печенье	40	166,4	3,75	2	36	10,2	12,3	0,73	0,06	0,016	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	406	22	45	406	268,6	79,46	6,39	0,48	0,58	24,17
Обед	закуска	32	Салат Школьный	100	98	1,5	7,4	6,4	27,32	17,95	0,94	0,04	0,04	4,4
	1 блюдо	53,39	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	100,9	2,1	6,1	9,2	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	168	гороховое пюре	180/5	292,2	17,7	5,8	41,6	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	915	951	38	34	125	229,3	167,69	11,58	1,07	0,67	36,64
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1605	1357	60	79	531	497,9	247,15	17,97	1,55	1,25	60,81

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: лагерь труда и отдыха Возраст с 11 лет и старше

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
	каша	180	каша ячневая рассыпчатая	180/5	197	11	13	10	26,4	14,5	1,56	0,09	0,12	1,71
Завтрак	гор. Напит	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб бел.	3	Бутерброд с сыром	50/20	190	9,2	5,8	24,2	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.		Шоколад	25	137,5	1,72	8,92	13,1	23	0	0	0	0	35
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	436	13	22	46	72,5	26,59	4,38	0,13	0,16	52,01
Обед	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	1 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	250/10	140,9	2,81	6,03	18,42	57,85	32,3	1,84	0,08	0,08	19,35
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80/40	219	12	14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	180/10	215,7	5,7	0,08	25,6	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	880	803	25	21	107	120,4	159,71	8,38	0,96	10,85	61,25
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	1239	59	43	153	192,9	186,3	12,76	1,09	11,01	113,26

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с

11 лет и старше День 10

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор. блюдо	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	209	5,6	7,6	29,5	112,4	32,72	0,71	0,1	0,14	0,47
		306	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
		1	бутерброд с маслом	50/20	269	4,1	17	24,3	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0
	сладкое		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	хлеб бел.	38,59	вафли	40	166,8	3,9	4,72	16,4	14	0	0	0	0	0,86
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	779,6	13,6	29,3	103	160,8	60,47	4,56	0,22	0,23	12,97
Обед	закуска	246,14	огурцы свежие нарезка	60	6	0	0	0	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8
	1 блюдо	129,08	суп картофельный с горохом и гречками	250/15	220,9	8,27	4,85	35,71	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9	10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	252,6	6,98	5,17	44,5	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	860	849,1	28,5	19,6	134,2	120,4	92,05	9,17	0,81	0,5	17,34
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1555	1629	42,1	48,9	237,1	223,4	152,52	13,73	1,03	0,73	30,31