

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

## Меню на 16 июля 2021 г.



УТВЕРЖДАН

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 16.07-05.08.20

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		(3 смена)	День: пятница	Неделя: 3	Возрастная категория 7-18 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>524</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>351</b>	<b>13</b>	
обед	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Овощное рагу с филе кур	200	14	18	16	251	32	491,04
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>23,36</b>	<b>26</b>	<b>78,74</b>	<b>563,4</b>	<b>51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1254</b>	<b>30,36</b>	<b>32</b>	<b>142,7</b>	<b>914,4</b>	<b>64</b>	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

**Меню на 17 июля 2021 г.**

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		День: суббота	Сезон: 16.07-05.08.20					
(3 смена)		Неделя: 3	Возрастная категория 7-18 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	9	6	80	394	81	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Плов из говядины	200	14	18	41	379	4	461,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	738	23	30	99	713	33	
Итого за день		1332	32	36	179	1107	114	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 18 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		День: воскресенье		Сезон: 16.07-05.08.2021 г.				
(3 смена)		Неделя: 13		Возрастная категория 7-18 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	9	14	69	443	16	
обед								
	Салат луковый	30		3	2	39	3	47
	Уха с крупой пшенной	200	2	2	12	77	10	37,01
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184		66,01
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		744	24	25	96	679	17	
Итого за день		1276	33	39	165	1122	33	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 19 июля 2021 г

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: понедельник

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 4

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		534	13	13	69	462	14	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с клецками	200	3	7	10	68	10	32,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		784	26	17	85	544	16	
Итого за день		1318	39	30	154	1006	30	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 20 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: вторник

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			4	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	9	6	80	394	81	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,53	2,7	2	38,25	1	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		730	23,53	36,7	108	783,3	19	
Итого за день		1324	32,53	42,7	188	1177	100	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

## Меню на 22 июля 2021 г.



Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: четверг

Неделя: 24

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		534	11	10	69	421	16	
обед	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Куриное филе, тушенное с овощами	50		4	2	49	2	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		742	15,36	17	97,74	559,4	29	
Итого за день		1276	26,36	27	166,7	980,4	45	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

## Меню на 23 июля 2021 г.



Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: пятница

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 4

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>594</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	<b>387</b>	<b>81</b>	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60		3	1	34	2	11
	Уха с крупой перловой	200	2	2	12	76	10	37,02
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	28	133
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>626</b>	<b>40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1324</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1013</b>	<b>121</b>	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

**Меню на 25 июля 2021 г.**Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: воскресенье

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 4

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная	150	7	7	29	203	1	440
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		520	10	7	71	393	13	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп Крестьянский с крупой пшенной	200/8	4	9	9	76	17	34,04
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		782	27,42	30,06	99	685,6	25,2	
Итого за день		1302	37,42	37,06	170	1079	38,2	



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

**Меню на 26 июля 2021 г.**Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: понедельник

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 5

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	10	7	83	419	84	
обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Суп картофельный с	200	5	7	18	104	10	33,04
	Картофельное пюре	150	3	5	22	140	26	107,01
	Тефтели говяжьи с рисом	60	8	13	7	182	2	138
	Соус томатный	30	1	2	2	22	2	91,01
	Чай витаминный	200			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		770	22	31	94	689	44	
Итого за день		1364	32	38	177	1108	128	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

**Меню на 27 июля 2021 г.**

День: вторник

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

Неделя: 5

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	7	13	64	411	13	
обед	Салат из свежих помидоров	60		3	2	34	1	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Гуляш из филе кур	20/50	9	11	5	130	1	60,06
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		762	24	28	93	642	27	
Итого за день		1294	31	41	157	1053	40	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

**Меню на 29 июля 2021 г.**Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория 7-18 лет

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	15	102	1	95,01
	Бутерброд с повидлом	40/15	3		42	132		3,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		539	11	10	94	467	14	
обед	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с	200	5	7	18	104	10	33,04
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	2	29
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		734	22,42	19,06	106	633,6	12	
Итого за день		1273	33,42	29,06	200	1101	26	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 30 июля 2021 г.

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: пятница

Неделя: 5

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>524</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>351</b>	<b>13</b>	
обед	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Овощное рагу с филе кур	200	14	18	16	251	32	491,04
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>23,36</b>	<b>26</b>	<b>78,74</b>	<b>563,4</b>	<b>51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1254</b>	<b>30,36</b>	<b>32</b>	<b>142,7</b>	<b>914,4</b>	<b>64</b>	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 31 июля 2021 г.

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: суббота

Сезон: 16.07-05.08.2021 г.

Неделя: 5

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша манная молочная	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	9	6	80	394	81	
обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Плов из говядины	200	14	18	41	379	4	461,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		738	23	30	99	713	33	
Итого за день		1332	32	36	179	1107	114	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАН

Директор Резяпов А.Я.

**Меню на 1 августа 2021 г.**Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: воскресенье

Сезон: 16.07-05.08.21

Неделя: 5

Возрастная категория 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		532	9	14	69	443	16	
обед	Салат луковый	30		3	2	39	3	47
	Уха с крупой пшеничной	200	2	2	12	77	10	37,01
	Каши перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184		66,01
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		744	24	25	96	679	17	
Итого за день		1276	33	39	165	1122	33	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

## Меню на 2 августа 2021 г.

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: 16.07-05.08.20



Рацион: оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе ОУ		День: понедельник		Сезон: 16.07-05.08.20				
(3 смена)		Неделя: 2		Возрастная категория 7-18 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	1	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		534	13	13	69	462	14	
обед								
	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	4,2	469,01
	Суп картофельный с клецками	200	3	7	10	68	10	32,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		784	26	17	85	544	16	
Итого за день		1318	39	30	154	1006	30	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# **Меню на 3 августа 2021 г.**

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Сезон: 16.07-05.08.20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5	6	24	168	1	70
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сок фруктовый	200	1		26	92	80	
Итого за завтрак		594	9	6	80	394	81	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,53	2,7	2	38,25	1	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	14	29,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
Итого за обед		730	23,53	36,7	108	783,25	19	
Итого за день		1324	32,53	42,7	188	1177,25	100	



Директор \_\_\_\_\_

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 4 августа 2021 г.

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Сезон: 16.07-05.08.21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	15	102	1	95,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>532</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>489</b>	<b>14</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,85	2,18	36	3,42	8,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	7	18	104	10	33,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Гуляш из говядины	30/30	8	13	7	182	2	138
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
<b>Итого за обед</b>		<b>744</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>729</b>	<b>16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1276</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>177</b>	<b>1218</b>	<b>30</b>	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 5 августа 2021 г.

Рацион: оздоровительные  
лагеря с дневным  
пребыванием на базе ОУ

(3 смена)

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

Сезон: 16.07.05.08.20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		99,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	130			12	56	12	101,05
Итого за завтрак		534	11	10	69	421	16	
обед	Помидоры порционные	60	0,36		1,74	8,4	2	114
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,01
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Куриное филе, тушенное с овощами	50		4	2	49	2	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165		128,01
	Итого за обед	742	15,36	17	97,74	559,4	29	
Итого за день		1276	26,36	27	166,7	980,4	45	