

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ Нижне-Саловская СОШ

Е.А. Баскакова



РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный предприниматель

Лазаренко А..А.



Меню завтраков и обедов для лагеря дневного пребывания возрастная группа 7-11 лет

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	200	4,29	6,00	27,69	86,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	505	14,49	17,65	86,31	554,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки куриные	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-25г	Рагу из овощей	150	3,45	6,15	15,9	135,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	30,34	20,28	142,00	807,00

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
2 день						
Завтрак						
54-1	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
	Итого за завтрак	590	40,68	28,05	84,94	1321,50
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба припущенная	90	16,85	19,03	4,76	257,85
518 - 3	Картофель отварной	150	3,15	4,95	25,35	159,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	30,08	30,11	127,30	911,85

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3 день						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	90/50	16,85	19,03	4,76	257,85
694 - 3	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	602	29,06	33,63	70,26	699,95
Обед						
50	Свекла с маслом	60	3,74	6,00	14,40	96,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	100	15,90	18,40	5,90	253,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	35,32	33,88	143,07	987,00

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4 день						
Завтрак						
54-2г	Запеканка творожно морковная со сметанным соусом	200/15	30,00	26,52	27,45	477,00
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	655	39,18	36087	103,25	934,60
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
54-12м	Плов из птицы	200	9,54	8,12	23,17	206,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	810	20,82	14,00	99,66	619,00

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
15 день						
Завтрак						
54-3г	Макаронны запечённые с сыром	180/32	7,14	11,13	39,27	307,00
Т.к	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	602	19,54	20,98	99,44	654,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
431-Л	Печень по-строгановски	90	18,00	8,00	8,00	200,00
694 - 3	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	850	39,72	20,08	127,61	876,00

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день						
Завтрак						
54-6к	Каша пшенная молочная	200	3,23	4,50	20,78	140,00
54-6	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10

54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	567	18,34	20,15	77,63	559,70
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	6,06	4,56	76,00
54-17с	Суп овощной со сметаной	250/10	2,25	4,75	8,00	85,00
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-7г	Рис припущенный	150	3,60	5,85	43,50	270,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	870	41,22	33,67	148,66	1136,00

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7 день						
Завтрак						
314	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	30,00	26,53	27,47	477,78
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	650	45,18	38,88	95,75	905,88
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381	Рыба запечённая с картофелем	240	17,52	13,68	20,4	276
Т.к.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	85,56
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	850	29,35	19,56	103,36	712,56

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8 день						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	200	4,30	6,00	27,70	186,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	655	14,50	17,65	100,24	622,60
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	200	1,8	5,20	15,54	114,00
54-23м	Котлеты в сметано-томатном соусе	100/50	16,92	20,70	2,70	260,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	33,32	30,30	127,75	912,00

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
9 день						
Завтрак						
54-4т	Пудинг из творога запечённый со сметаной	200	2,80	22,00	46,40	509,33
54-23	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00

54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	505	39,28	34,95	110,75	1671,43
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,00	5,20	13,10	120,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	16,05	34,95	26,99	486,55
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	810	26,56	43,76	127,05	1019,35

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
10 день						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	90/50	12,30	9,20	23,50	157,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	662	24,97	20,64	103,99	632,10
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	1,98	7,02	49,00
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5,67	4,00	20,32	140,00
551	Гренки для супа	20	2,40	0,27	15,51	74,67
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-9г	Рагу из овощей	150	3,45	6,15	15,90	135,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	830	46,71	29,41	151,35	1103,67

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
11 день						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	200	4,29	6,00	27,69	185,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	505	14,49	17,65	86,31	554,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки по селянски	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-9г	Рагу из овощей	150	3,45	6,15	15,90	135,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	30,34	20,28	142,00	807,00

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
12 день						
Завтрак						
54-1	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
	Итого за завтрак	590	40,68	28,05	84,94	1321,50

Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба припущенная	90	16,85	19,03	4,76	257,85
518 - 3	Картофель отварной	150	3,15	4,95	25,35	159,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	30,08	30,11	127,30	911,85

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
13 день						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	90/50	16,85	19,03	4,76	257,85
694 - 3	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	602	29,06	33,63	70,26	699,95
Обед						
50	Свекла с маслом	60	3,74	6,00	14,40	96,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	100	15,90	18,40	5,90	253,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	860	35,32	33,88	143,07	987,00

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
14 день						
Завтрак						
54-2г	Запеканка творожно морковная со сметанным соусом	200/15	30,00	26,52	27,45	477,00
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	655	39,18	36,07	103,25	934,60
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
54-12м	Плов из птицы	200	9,54	8,12	23,17	206,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	810	20,82	14,00	99,66	619,00

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
15 день						
Завтрак						
54-3г	Макароны запечённые с сыром	180/32	7,14	11,13	39,27	307,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	602	19,54	20,98	99,44	654,10

Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
431-Л	Печень по-строгановски	90	18,00	8,00	8,00	200,00
694 - 3	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	850	39,72	20,08	127,61	876,00

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
16 день						
Завтрак						
54-6к	Каша пшенная молочная	200	3,23	4,50	20,78	140,00
54-6	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	567	18,34	20,15	77,63	559,70
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	6,06	4,56	76,00
54-17с	Суп овощной со сметаной	250/10	2,25	4,75	8,00	85,00
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-7г	Рис припущенный	150	3,60	5,85	43,50	270,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	870	41,22	33,67	148,66	1136,00

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
17 день						
Завтрак						
314	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	30,00	26,53	27,47	477,78
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	650	45,18	38,88	95,75	905,88
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381	Рыба запечённая с картофелем	240	17,52	13,68	20,4	276
Т.к.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	85,56
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	850	29,35	19,56	103,36	712,56

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
18 день						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	200	4,30	6,00	27,70	186,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00

Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	810	26,56	43,76	127,05	1019,35

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
20 день						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	90/50	12,30	9,20	23,50	157,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	662	24,97	20,64	103,99	632,10
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	1,98	7,02	49,00
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5,67	4,00	20,32	140,00
551	Гренки для супа	20	2,40	0,27	15,51	74,67
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-9г	Рагу из овощей	150	3,45	6,15	15,90	135,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	830	46,71	29,41	151,35	1103,67