УТВЕРЖДАЮ:

\*BECPELOHOKAN

Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»

Ю.А.Ковалец

Начальники лагеря: Копыльцова В.В., Борботунова Л.Е., Лютова И.В.

Примерное меню на 14 дней в лагере с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Весьегонская СОШ» в июне, июле, августе 2025 года. Разработано на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.

Летний период возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Macca	Пи	Пищевые вещества		Энерг.	Сб. рец., №
		порции	Б	Ж	У	цен. Ккал	рец
Неделя 1 день 1							
	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	302
завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			10,58	13,07	75,4	459,8	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	511
93	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			24,16	27,51	121,4	834,7	
полдник	Булочка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			5,825	9,9	60,675	353,5	
итого за день			40,565	50,48	257,475	1648	

итого за день			48,79	62,34	242,55	1731,1	
итого за полдник			7,25	1,65	57,75	280	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
того за обед	-		26,26	43,02	106,5	912,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Биточки мясные	90	14,3	13,0	18,3	235,0	451
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	16
того за автрак			15,28	17,67	78,3	539	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200	3	7,8	30,6	218	302
день 3							
Неделя 1			,	- 7	77	,	
того за день			63,195	76,19	272,55	1851,65	
олдник			0,175	23,23	00,00	301,20	
того за	паниток по варения	200	6,175	23,25	65,65	307,25	312 / 02
полдин	Напиток из варенья	200	0,073	0,0	26,2	101	Nº 702
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
того за обед			27,46	26,72	103,3	769,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	017
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
обед	Рыба жареная (минтай)	90	17,6	7,7	0,0	144	377
- 6	Салат из белокочанной капусты Рассольник	100 250	1,4 2,1	5,1 4,5	8,9 13,6	88 104	43 130
завтрак		100	1 4	<b>7.1</b>	0.0	00	12
итого за			29,56	26,22	103,6	774,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
завтрак	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
		1	T	1.00			

Тефтели мясные	90	9,3	11,1	11,2	184	461
Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,0	250	224
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
		15,66	28,12	62,4	557,7	
Салат из моркови	100	1,5	4,0			49
Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5		120,0	140
Оладьи с повидлом	200/30	14,6	14,0		556,0	732
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0		142,0	631
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
		21,36	20,92	173,2	969,7	
Булочка домашняя с повидлом	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
•		5,825	9,9	60,675	353,5	
		42,845	58,94	296,275	1880,9	
Макароны с сыром	200/30	14,66	24,05	56,78	488,8	333
	200	0,2	0,0	15	58	685
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
		17,02	24,47	84,98	612,5	
Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85	19
	250			20,5	121,0	133
Капуста тушеная с мясом	200	5,0	9,2	21,4	188	214
Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
•				1	609,7	
Булочка с маком	75			·		772
						685
		6,275	23,25	54,45	264,25	200
		24.157	67.44	226.92	1407 45	
		34,130	0/,44	430,83	1480,48	
	Рагу из овощей  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  Салат из моркови Суп с макаронными изделиями Оладьи с повидлом Компот из свежих яблок Хлеб ржано-пшеничный  Булочка домашняя с повидлом Чай с сахаром Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный  Салат из свежих помидоров Суп картофельный Капуста тушеная с мясом Кисель из повидла	Рагу из овощей         200           Хлеб ржано-пшеничный         30           Чай с сахаром         200           Салат из моркови         100           Суп с макаронными изделиями         250           Оладьи с повидлом         200/30           Компот из свежих яблок         200           Хлеб ржано-пшеничный         30           Булочка домашняя с повидлом         75           Чай с сахаром         200           Макароны с сыром         200           Чай с сахаром         200           Хлеб ржано-пшеничный         30           Салат из свежих помидоров         100           Суп картофельный         250           Капуста тушеная с мясом         200           Кисель из повидла         200           Хлеб ржано-пшеничный         30	Рагу из овощей         200         4,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Чай с сахаром         200         0,2           15,66           Салат из моркови         100         1,5           Суп с макаронными изделиями         250         2,9           Оладьи с повидлом         200/30         14,6           Компот из свежих яблок         200         0,2           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Булочка домашняя с повидлом         75         5,625           Чай с сахаром         200         0,2           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Макароны с сыром         200/30         14,66           Чай с сахаром         200         0,2           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Салат из свежих помидоров         100         0,9           Суп картофельный         250         2,8           Капуста тушеная с мясом         200         5,0           Кисель из повидла         200         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Булочка с маком         75         6,075           Чай	Рату из овощей         200         4,0         16,6           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           Чай с сахаром         200         0,2         0,0           15,66         28,12           Салат из моркови         100         1,5         4,0           Суп с макаронными изделиями         250         2,9         2,5           Оладьи с повидлом         200/30         14,6         14,0           Компот из свежих яблок         200         0,2         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           Булочка домашняя с повидлом         75         5,625         9,9           Чай с сахаром         200         0,2         0,0           Чай с сахаром         200         0,2         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           17,02         24,47         24,47           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1           Суп картофельный         250         2,8         3,0           Капуста тушеная с мясом         200         5,0         9,2           Кисель из повидла         200         0,0 </td <td>Рагу из овощей         200         4,0         16,6         23,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15,0           Салат из моркови         100         1,566         28,12         62,4           Салат из моркови         100         1,566         28,12         62,4           Суп с макаронными изделиями         250         2,9         2,5         21,0           Оладьи с повидлом         200/30         14,6         14,0         92,2           Компот из свежих яблок         200         0,2         0,0         35,8           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2           Булочка домашняя с повидлом         75         5,625         9,9         45,675           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15           42,845         58,94         296,275           Макароны с сыром         200/30         14,66         24,05         56,78           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16</td> <td>Рату из овощей         200         4,0         16,6         23,0         250           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2         65,7           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15,0         58           15,66         28,12         62,4         557,7           Салат из моркови         100         1,5         4,0         11,0         86,0           Суп с макаронными изделиями         250         2,9         2,5         21,0         120,0           Олады с повидлом         200/30         14,6         14,0         92,2         556,0           Компот из свежих яблок         200         0,2         0,0         35,8         142,0           Хлеб ржано-пшенчный         30         2,16         0,42         13,2         65,7           Булочка домашияя с повидлом         75         5,625         9,9         45,675         295,5           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15         58           42,845         58,94         296,275         1880,9           Макароны с сыром         200/30         14,66         24,05         56,78         488,8</td>	Рагу из овощей         200         4,0         16,6         23,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15,0           Салат из моркови         100         1,566         28,12         62,4           Салат из моркови         100         1,566         28,12         62,4           Суп с макаронными изделиями         250         2,9         2,5         21,0           Оладьи с повидлом         200/30         14,6         14,0         92,2           Компот из свежих яблок         200         0,2         0,0         35,8           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2           Булочка домашняя с повидлом         75         5,625         9,9         45,675           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15           42,845         58,94         296,275           Макароны с сыром         200/30         14,66         24,05         56,78           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16	Рату из овощей         200         4,0         16,6         23,0         250           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2         65,7           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15,0         58           15,66         28,12         62,4         557,7           Салат из моркови         100         1,5         4,0         11,0         86,0           Суп с макаронными изделиями         250         2,9         2,5         21,0         120,0           Олады с повидлом         200/30         14,6         14,0         92,2         556,0           Компот из свежих яблок         200         0,2         0,0         35,8         142,0           Хлеб ржано-пшенчный         30         2,16         0,42         13,2         65,7           Булочка домашияя с повидлом         75         5,625         9,9         45,675         295,5           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15         58           42,845         58,94         296,275         1880,9           Макароны с сыром         200/30         14,66         24,05         56,78         488,8

Неделя 2							
день 1							
	Каша вязкая (гречневая) с маслом	200	6,0	9,4	31,0	240,0	302
завтрак	Бутерброд с сыром	30\15	5,22	4,64	14,49	117,5	№ 3
•	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за			11,42	14,04	60,49	415,5	
завтрак							
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			21,06	28,74	96,18	734,1	
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за			7,25	1,65	57,75	280	
полдник				,	,		
итого за день			39,73	44,43	214,42	1429,6	
Неделя 2						·	
день 2							
	Плов		21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	11,42   1,42	0,0	15	58	685		
итого за			23,96	12,22	66	473,7	
завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	126	138
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			27,16	33,22	127,2	940,1	
полдник	Булочка домашняя	75		9,9	45,675	295,5	769
	-		· ·	0,0	15	58	685
	A			9,9	60,675	353,5	
итого за							
полдник							
итого за день			56,945	55,34	253,875	1767,3	

Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	5.8	9.2	31.8	240	302
,						692
				•		0,2
			ļ	·		
		10,20	13,07	, 5,1	165,0	
Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
Тефтели мясные	90	9,3	11,1	11,2	184	461
Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,0	250	224
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
		22,76	40,82	88,6	809,7	
Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
		6,175	23,25	65,65	307,25	
		39,515	77,14	229,65	1576,75	
Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
		29,56	26,22	103,6	774,7	
Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	49
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	160
Оладьи с повидлом	200/30	14,6	14,0	92,2	556,0	732
	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
			26,32	167,3	949,7	
Булочка молочная	75	7,05	1,65		222	779
	200	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0,0	15	58	685
1		7,25	1,65	57,75	280	
				ĺ		
		62,17	54,19	328,65	2004,4	
	Тефтели мясные Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный  Булочка с маком Напиток из варенья  Котлета мясная Каша рассыпчатая (гречневая) Соус томатный Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный  Салат из моркови Суп молочный с макаронными изделиями Оладьи с повидлом Напиток из варенья	Кофейный напиток         200           Хлеб пшеничный         30           Салат из свежих помидоров         100           Суп картофельный с бобовыми         250           Тефтели мясные         90           Рагу из овощей         200           Чай с сахаром         200           Хлеб ржано-пшеничный         30           Булочка с маком         75           Напиток из варенья         200           Котлета мясная         90           Каша рассыпчатая (гречневая)         200           Соус томатный         50           Чай с сахаром         200/15           Хлеб ржано-пшеничный         30           Салат из моркови         100           Суп молочный с макаронными         250           изделиями         200/30           Напиток из варенья         200           Хлеб ржано-пшеничный         30	Кофейный напиток         200         2,5           Хлеб пшеничный         30         2,28           10,58         10,58           Салат из свежих помидоров         100         0,9           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2           Тефтели мясные         90         9,3           Рагу из овощей         200         4,0           Чай с сахаром         200         0,2           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Булочка с маком         75         6,075           Напиток из варенья         200         0,1           Котлета мясная         90         14,3           Каша рассыпчатая (гречневая)         200         11,6           Соус томатный         50         1,3           Чай с сахаром         200/15         0,2           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Салат из моркови         100         1,5           Суп молочный с макаронными         250         7           изделиями         200/30         14,6           Напиток из варенья         200         0,1           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16           Соронка молочная <td>Кофейный напиток         200         2,5         3,6           Хлеб пшеничный         30         2,28         0,27           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2         5,6           Тефтели мясные         90         9,3         11,1           Рагу из овошей         200         4,0         16,6           Чай с сахаром         200         0,2         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           Булочка с маком         75         6,075         23,25           Напиток из варенья         200         0,1         0,0           Котлета мясная         90         14,3         13,0           Каша рассыпчатая (гречневая)         200         11,6         10,4           Соус томатный         50         1,3         2,4           Чай с сахаром         200/15         0,2         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           Сул молочный с макаронными         250         7         7,9           изделиями         0лады с повидлом         200/30         14,6         14,</td> <td>Кофейный напиток         200         2,5         3,6         28,7           Хлеб пшеничный         30         2,28         0,27         14,9           10,58         13,07         75,4           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1         3,9           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2         5,6         22,3           Тефтели мясные         90         9,3         11,1         11,2           Рагу из овощей         200         4,0         16,6         23,0           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2           22,76         40,82         88,6           Булочка с маком         75         6,075         23,25         39,45           Напиток из варенья         200         0,1         0,0         26,2           Котлета мясная         90         14,3         13,0         14,4           Каша рассыпчатая (гречневая)         200         11,6         10,4         56,8           Соус томатный         50         1,3         2,4         4,2           Чай с сахаром</td> <td>Кофейный напиток         200         2,5         3,6         28,7         152           Хлеб пшеничный         30         2,28         0,27         14,9         67,8           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1         3,9         85           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2         5,6         22,3         167           Тефтели мясные         90         9,3         11,1         11,2         184           Рагу из овощей         200         4,0         16,6         23,0         250           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15         58           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2         65,7           Булочка с маком         75         6,075         23,25         39,45         206,25           Напиток из варенья         200         0,1         0,0         26,2         101           Котлета мясная         90         14,3         13,0         14,4         235,0           Котлета мясная         90         14,3         13,0         14,4         235,0           Котлета мясная         90         14,3         13,0</td>	Кофейный напиток         200         2,5         3,6           Хлеб пшеничный         30         2,28         0,27           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2         5,6           Тефтели мясные         90         9,3         11,1           Рагу из овошей         200         4,0         16,6           Чай с сахаром         200         0,2         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           Булочка с маком         75         6,075         23,25           Напиток из варенья         200         0,1         0,0           Котлета мясная         90         14,3         13,0           Каша рассыпчатая (гречневая)         200         11,6         10,4           Соус томатный         50         1,3         2,4           Чай с сахаром         200/15         0,2         0,0           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42           Сул молочный с макаронными         250         7         7,9           изделиями         0лады с повидлом         200/30         14,6         14,	Кофейный напиток         200         2,5         3,6         28,7           Хлеб пшеничный         30         2,28         0,27         14,9           10,58         13,07         75,4           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1         3,9           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2         5,6         22,3           Тефтели мясные         90         9,3         11,1         11,2           Рагу из овощей         200         4,0         16,6         23,0           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2           22,76         40,82         88,6           Булочка с маком         75         6,075         23,25         39,45           Напиток из варенья         200         0,1         0,0         26,2           Котлета мясная         90         14,3         13,0         14,4           Каша рассыпчатая (гречневая)         200         11,6         10,4         56,8           Соус томатный         50         1,3         2,4         4,2           Чай с сахаром	Кофейный напиток         200         2,5         3,6         28,7         152           Хлеб пшеничный         30         2,28         0,27         14,9         67,8           Салат из свежих помидоров         100         0,9         7,1         3,9         85           Суп картофельный с бобовыми         250         6,2         5,6         22,3         167           Тефтели мясные         90         9,3         11,1         11,2         184           Рагу из овощей         200         4,0         16,6         23,0         250           Чай с сахаром         200         0,2         0,0         15         58           Хлеб ржано-пшеничный         30         2,16         0,42         13,2         65,7           Булочка с маком         75         6,075         23,25         39,45         206,25           Напиток из варенья         200         0,1         0,0         26,2         101           Котлета мясная         90         14,3         13,0         14,4         235,0           Котлета мясная         90         14,3         13,0         14,4         235,0           Котлета мясная         90         14,3         13,0

Неделя 2 день 5							
	Каша вязкая (гречневая) с маслом	200	6,0	9,4	31,0	240,0	302
завтрак	Бутерброд с сыром	30\15	5,22	4,64	14,49	117,5	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			11,42	14,04	60,49	415,5	
обед	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	6,9	73	124
	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	216
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			13,76	31,72	102,7	708,7	
полдник	Булочка домашняя с повидлом	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за	•		5,825	9,9	60,675	353,5	
полдник				,		,-	
итого за день							
Неделя 3 цень 1							
	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230	302
завтрак	Запеканка из творога	75	11,25	10,0	10,3	192,75	366
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			21,63	24,27	80,3	642,55	
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
, ,	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			26,76	24,52	94,2	707,7	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			6,275	23,25	54,45	264,25	
итого за день			54,665	72,04	228,95	1614,5	

Неделя 3							
день 2							
	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
завтрак	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			29,56	26,22	103,6	774,7	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
обед	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			21,56	26,94	116,98	802,1	
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
итого за полдник			7,15	1,65	68,95	323	
итого за день			58,27	54,81	289,53	1899,8	
Неделя 3 день 3				,	Ź	,	
завтрак	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200	3	7,8	30,6	218	302
•	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			10,18	13,07	78	475,8	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Биточки мясные	90	14,3	13,0	18,3	235,0	451
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			26,26	43,02	106,5	912,1	
полдник	Булочка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
, 1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за		200	5,825	9,9	60,675	353,5	302
							l
полдник			2,025	7,7	00,072	220,2	

Неделя 3 день 4							
завтрак	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	216
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за	1		6,56	13,22	65,2	365,7	
завтрак				,	,	,	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188	214
	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,8	413
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			23,24	41,44	88,28	819,5	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за	•		6,275	23,25	54,45	264,25	
полдник					ŕ		
итого за день			36,075	77,91	207,93	1449,45	