

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/ И.А. Горелова /

2026 г.



Примерное меню 21-дневное питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей

12 лет и ст

Сезон: Лето

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Летний лагерь 12 лет и ст

Летний лагерь 12 лет и ст													Витамины									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
1 день																						
Завтрак																						
	Каша ячневая молочная с	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42					
5/4	маслом сливочным	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21					
1/3	Сыр (порциями)	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,05	59,13	2,38	0,57	1,02	0,07	0	0,1	0,01	0	0,8					
9/10	Чай с лимоном	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	55	3,63	0,00	0,66	0,66	22,94	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0					
	Хлеб ржаной	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Йогурт стакан	650,00	21,73	10,24	14,36	1,62	99,80	606,41	436,84	70,16	451,29	3,16	82,20	107,65	1,54	0,21	1,43					
Итого за 'Завтрак'																						
Обед																						
8/2	Суп крестьянский с крупой и с мясом кур	265	5,74	3,77	8,51	5,16	15,23	157,06	30,4	22,11	92,83	1,02	8,69	216,55	2,44	0,06	8,15					
1/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	11,63	7,14	19,26	0,22	13,28	283,50	35,62	22,12	120,2	1,39	24	26,93	0,54	0,28	2,54					
9/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,5	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0					
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4					
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,00	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0					
	Хлеб пшеничный	62	4,10	0,00	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за 'Обед'	838	34,48	10,96	35,42	8,57	139,36	1006,37	115,27	208,66	485,52	11,33	56,69	272,28	4,27	0,69	14,69					
Итого за день			56,21	21,20	49,78	10,19	239,16	1612,78	552,11	278,82	936,81	14,49	138,89	379,93	5,81	0,90	16,12					

2 день

Завтрак

1/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,9	0,76	57,66	318,97	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	1	0,08	0,04
6/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	550	21,07	6,31	17,44	3,28	135,17	764,69	251,9	99,57	388,7	4,75	63,35	118,42	1,88	0,34	0,98

Обед

1/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
2/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	7,59	363,67	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
3/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	33,3	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	823	29,12	12,05	42,01	1,97	138,24	981,87	137,11	87,78	339,45	4,93	55,30	499,19	3,25	0,53	7,67
	Итого за день		50,19	18,36	59,45	5,25	273,41	1746,56	389,03	187,35	728,17	9,68	118,65	617,61	5,13	0,87	8,65

3 день

Завтрак

4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,7	50,24	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
13	Бутерброд с маслом	60	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'	550	18,03	5,32	22,51	3,32	100,86	672,77	234,5	77,64	302,6	2,56	101,6	129,9	1,2	0,22	0,94

Обед

2	Борщ со сметаной	250	3,6	0	5,25	5,22	24,72	142,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
	Колбаски "Витаминные"	100	15,57	15,61	19,24	0,01	8,41	252,29	15,3	15,79	128,1	1,25	53,35	239,71	0,53	0,05	0,76
61	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
10	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	19,94	79,96	14,26	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
	Хлеб ржаной	39	2,58	0	0,47	0,47	16,27	75,42	13,71	18,37	61,65	1,52	0	0,39	0,54	0,08	0
	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
	Итого за 'Обед'	800	29,94	15,65	33,37	7,70	152,31	982,13	121,13	109,22	354,08	10,62	85,24	515,78	4,39	0,29	35,17
	Итого за день		47,97	20,97	55,88	11,02	253,17	1654,90	355,65	186,86	656,68	13,18	186,84	645,68	5,59	0,51	36,11

4 день

Завтрак

	Запеканка (сырники) из творога	50	8,45	8,11	4,80	0,51	6,72	104,63	70,76	10,37	92,24	0,25	27,55	31,57	0,38	0,02	0,12
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,2	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,30	47,93	12,88	76,82	0,78	39,66	74,21	1,13	0,09	0,16
	Итого за 'Завтрак'	600,00	27,87	13,43	26,11	3,06	135,04	869,12	320,1	134,11	457,6	5,04	115,61	160,88	2,35	0,35	1,78

Обед

	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом кур	265	6,75	3,77	5,8	2,45	23,6	171,72	19,41	26,07	89,05	1,28	8,69	257	1,25	0,11	6,27
	Голубцы с курицей и рисом (ленивые)	100	5,34	0,01	4,46	0,76	5,57	82,75	23,13	7,28	19,61	0,26	9	17,62	0,41	0,01	1,45
	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	938,00	24,05	4,43	19,22	5,26	123,37	785,55	121,86	111,94	301,31	7,78	40,19	437,99	3,20	0,40	42,76
	Итого за день		51,92	17,86	45,33	8,32	258,41	1654,67	442,00	246,05	758,87	12,82	155,80	598,87	5,55	0,75	44,54

Завтрак

Завтрак																	
4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,7	33,73	154,2	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	550,00	15,69	6,59	12,26	1,57	92,15	533,06	276,93	70,53	316,91	2,72	50,30	79,09	0,88	0,21	1,18
Обед																	
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	7,25	3,17	10,04	71,60	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,05	13,86
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,12	1,94	0,06	37,56
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	942,00	30,16	13,48	24,28	9,86	116,70	740,35	246,88	129,44	389,72	6,41	48,44	859,98	6,43	0,31	61,87
	Итого за день		45,85	20,07	36,54	11,43	208,85	1273,41	523,81	199,97	706,63	9,13	98,74	939,07	7,31	0,52	63,05

6 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,7	38,24	130,1	0,9	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0	0	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
Каша с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
Итого за 'Завтрак'	550	27,54	17,75	23,39	2,04	97,26	700,65	691,1	111,11	572,2	3,88	133,14	179,33	1,03	0,19	1,37

Обед

Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Виточки (котлеты) из мяса свинны	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,83	21,39	129,5	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Паштет из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Хлеб ржаной	38	2,05	0	0,45	0,45	15,85	73,49	13,36	17,9	60,06	1,48	0	0,38	0,53	0,07	0
Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	830,00	28,66	11,39	31,60	8,74	121,85	875,75	124,70	113,17	382,82	6,49	26,50	353,32	4,74	0,82	51,26
Итого за день		56,20	29,14	54,99	10,78	219,11	1576,40	815,77	224,28	955,06	10,37	159,64	532,65	5,77	1,01	52,63

7 день

Завтрак

Макаронные изделия	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,84	100,5	13,02	98,11	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
отварные с сыром																
Булочка школьная	100	8,28	0,04	3,36	2,01	55,87	285,71	16,97	11,11	60,12	0,87	6,06	11,32	1,64	0,1	0
Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'	550	20,71	2,71	10,09	3,31	131,98	697,08	126,7	34,09	190,8	2,61	30,66	57,92	2,99	0,19	0,81

Обед

Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
Ворст с мясом кур и со																
сметаной	265	7,14	2,51	7,48	5,22	24,72	186,91	40,43	23,22	66,68	1,1	8,8	217,84	2,47	0,05	10,91
Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,73	29,7	14,25	224,1	4,63	4849,2	5846,97	3,75	0,15	6,86
Рис припущенный г	150	3,99	0,03	5,85	0,52	36,16	213,76	5,98	22,63	69,05	0,48	24,07	44,4	0,28	0,03	0
Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	29,90	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	927,00	33,60	15,02	32,97	17,52	135,14	963,85	93,69	83,60	438,88	8,17	4882,05	6109,71	8,96	0,32	17,77
Итого за день		54,31	17,73	43,06	20,83	267,12	1660,93	220,43	117,69	629,71	10,78	4912,71	6167,63	11,95	0,51	18,58

В день

Завтрак

Каши яичная молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
Бутерброд с маслом и сыром	75	14,68	12,14	19,75	0,3	15,76	303,57	461,1	25,23	278,2	0,34	136,33	154,17	0,28	0,01	0,32
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'	550	25,69	14,49	25,69	1,5	92,89	701,25	587,1	66,57	509	2,27	155,53	190,07	1,34	0,16	0,74

Обед

Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Рассольник домашний со металлой	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,63	59,27	0,92	3	208,95	2,39	0,08	10,51
Котлеты (котлеты) из мяса свинины	100	14,1	10,74	22,14	1,67	26,79	284,54	34,83	21,39	129,5	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07
Карпуста тушеная	180	4,2	0	3,89	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,12	1,94	0,06	37,56
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	840	29,21	10,74	33,00	12,31	144,48	889,80	206,85	122,92	365,48	10,55	7,00	586,07	6,74	0,65	62,14
Итого за день		54,90	25,23	58,69	13,81	237,37	1591,05	793,97	189,49	874,48	12,82	162,53	776,14	8,08	0,81	62,88

9 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,7	33,73	154,2	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Масло сливочное	25	0,20	0,20	18,13	0,00	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
Итого за 'Завтрак'	550,00	14,24	6,79	30,09	1,27	82,06	649,87	274,18	58,78	284,91	1,80	150,30	191,34	0,78	0,17	1,18

Обед

Пирог из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	7,25	3,17	10,04	71,60	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,05	13,86
Филе куриное тушеное в соусе	100	18,61	0	15,77	11,27	8,41	256,17	6,84	7,19	17,96	0,35	0	24	2,36	0,01	1,85
Макаронные изделия отварные	200	9,96	0,04	4,97	1,14	58,84	319,11	24,41	12,76	69,65	1,3	12	22,5	1,37	0,11	0
Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	19,94	79,96	14,26	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	862	38,25	0,04	29,35	16,94	147,16	962,35	102,72	71,21	219,29	6,24	15,00	359,48	5,89	0,28	19,31
Итого за день		52,49	6,83	59,44	18,21	229,22	1612,22	376,90	129,99	504,20	8,04	165,30	550,82	6,67	0,45	20,49

10 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная

с маслом сливочным

чай с сахаром AP

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого за 'Завтрак'

Обед

Помидор

Суп-пюре из разных овощей

Грибки (сухарики)

Гуляш из мяса свинины

Каша гречневая рассыпчатая

Сок

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Итого за 'Обед'

Итого за день

250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,7	62,8	208,8	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,33
200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,2	0,09	0
550,00	14,69	2,95	10,21	3,74	95,49	522,19	147,6	86,3	287,8	3,53	27	50,63	1,48	0,37	0,33
100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	1,11	0,7	0,06	0,13
250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,38	0,07	0,33
30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,01	0
100	12,38	10,91	32,64	0,09	7,59	363,67	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,13
180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,5	4,91	24	28,49	0,66	0,17	0
200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,3	0,07	0
31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
922,00	34,30	12,06	45,49	3,80	140,38	1077,20	151,60	233,06	533,88	12,34	68,50	523,83	3,18	0,81	1,33
	48,99	15,01	55,70	7,54	235,87	1599,39	299,21	319,36	821,63	15,87	95,50	574,46	4,63	1,08	1,63

11 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,7	48,4	181,4	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
Булочка с маком	100	8,45	0,00	1,55	1,71	56,33	271,73	25,37	14,2	64,82	0,94	0	0	1,37	0,1	0
Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Масло сливочное	14	0,11	0,11	10,15	0,00	0,18	92,49	3,36	0	4,2	0,03	56	63	0,14	0	0
Итого за 'Завтрак'	564,00	23,57	3,05	20,08	4,28	156,69	894,15	165,74	81,96	314,59	3,90	80,00	109,50	2,28	0,35	1,30

Обед

Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,17	0,1	6,06
Суфле итгичка AP	100	16,04	1,67	15,6	0,21	14,82	238,14	20,11	11,6	55,39	0,47	66	120,14	0,3	0,02	0,43
Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
Паштет из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Итого за 'Обед'	870	34,31	3,15	27,66	2,56	157,37	981,97	126,10	94,96	329,94	4,35	114,89	463,37	2,17	0,29	45,49
Итого за день		57,88	6,20	47,74	6,84	314,06	1876,12	291,84	176,92	644,53	8,25	194,89	572,87	4,45	0,64	46,79

12 день
Завтрак

Ванили рисовая молочная	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
Мастика с маслом сливочным	100	7,59	1,05	6,9	0,76	57,66	318,967	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	1	0,08	0,04
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Чай пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'	550,00	16,16	3,22	13,70	1,65	130,35	701,16	126,50	50,66	220,44	2,19	64,75	93,70	1,51	0,18	0,43

Обед

Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
Суп картофельный с бобовыми	270	6,51	0	5,93	5,93	25,86	177,20	33,91	39,2	95,04	2,25	0	272,48	2,62	0,25	6,1
Грибы картофельные с мясом и грибами	230	15,09	10,4	21,8	6,18	40,56	416,50	30,43	55,29	206,9	2,84	6,9	18,2	3,55	0,39	3,38
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Чай ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Чай пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	800	32,27	10,40	32,83	17,21	145,07	974,15	132,77	158,52	468,92	8,38	6,90	457,78	9,93	0,86	19,60
Итого за день		48,43	13,62	46,53	18,86	275,42	1675,31	259,27	209,18	689,36	10,57	71,65	551,48	11,44	1,04	20,03

13 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
Каша с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'	550,00	13,51	5,26	10,56	2,52	77,51	446,02	226,51	89,29	325,77	3,90	33,60	63,92	0,88	0,26	0,94

Обед

Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
Рисолик со сметаной	250	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,41	22,56	22,72	53,57	0,8	4,5	410,55	2,41	0,07	6,11
Бифстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	14,31	370,39	67,12	25,69	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
Макронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	940,00	30,32	12,45	44,26	7,20	141,64	1030,65	156,36	102,24	407,54	8,41	40,80	474,80	4,75	0,60	20,26
Итого за день		43,83	17,71	54,82	9,72	219,15	1476,67	382,87	191,53	733,31	12,31	74,40	538,72	5,63	0,86	21,20

14 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,7	50,24	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
Бутерброд с маслом	60	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'	550	18,03	5,32	22,51	3,32	100,86	672,77	234,5	77,64	302,6	2,56	101,6	129,9	1,2	0,22	0,94

Обед

Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
Суп картофельный с мясорными изделиями и с мясом кур	265	6,75	3,77	5,8	2,45	23,6	171,72	19,41	26,07	89,05	1,28	8,69	257	1,25	0,11	6,27
Суфле рыба AP	100	16,43	15,94	13,35	0,22	22,74	238,94	65,65	56,01	248,5	1,22	71,76	129,72	0,58	0,09	0,63
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	807	33,60	20,36	32,01	8,82	129,60	923,21	141,03	134,21	491,94	5,28	102,95	482,19	4,49	0,41	52,44
Итого за день		51,63	25,68	54,52	12,14	230,46	1595,98	375,55	211,85	794,54	7,84	204,55	612,09	5,69	0,63	53,38

15 день

Завтрак

Пудинг из творога с морковью	50	6,02	5,83	4,62	1,05	8,17	97,94	48,95	11,02	72,45	0,32	18,45	283,38	0,65	0,02	0,15
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
Чай с сахаром AP	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Бутерброд с повидлом	60	2,56	0,00	0,42	0,48	27,19	116,48	14,78	17,57	56,55	1,58	0	0,4	0,56	0,05	0,04
Итого за 'Завтрак'	600,00	20,72	9,62	12,59	2,64	126,66	686,18	247,78	72,03	387,77	3,49	46,05	328,98	2,17	0,22	0,81

Обед

Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,17	0,1	6,06
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Рагу из мяса кур	280	27,66	25,32	30,53	14,79	29,86	501,65	44,44	57,27	278,1	3,07	38,95	608,92	8,03	0,18	7,96
Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	19,94	79,96	14,26	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	872	41,18	26,76	35,80	16,76	133,46	1009,07	152,95	118,89	474,48	8,09	58,95	838,27	9,48	0,42	17,62
Итого за день		61,90	36,38	48,39	19,40	260,12	1695,25	400,73	190,92	862,25	11,58	105,00	1167,25	11,65	0,64	18,43

16 день

Завтрак

Капша куриная молочная с маслом сливочным	250	5,41	3,68	7,77	0,00	9,96	129,79	135,5	15,34	99,91	0,15	30	55,63	0,06	0,04	0,65
Булочка вафельная	100	8,87	1,7	7,76	0,88	56,75	329,72	50,65	13,88	86,99	0,93	33,24	60,9	1,14	0,1	0,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'	550	20,42	8,22	19,16	1,32	103,95	661,24	309,82	51,92	302,20	1,99	83,24	138,73	1,48	0,21	1,33

Обед

Уха рыбачья из минтая	250	8,00	6,46	2,62	0,30	14,99	113,77	21,26	17,68	96,89	0,88	10,73	20,25	0,27	0,08	1,67
Гарни из мяса свинины в томатном соусе	100	11,63	7,14	19,26	0,22	13,28	283,50	35,62	22,12	120,2	1,39	24	26,93	0,54	0,28	2,54
Капша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,5	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
Воспит из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	33,3	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Воспит	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'	840	38,68	13,65	30,40	4,78	182,00	1093,82	162,11	243,11	554,76	14,18	58,73	202,77	3,67	0,80	24,53
Итого за день		59,10	21,87	49,56	6,10	285,95	1755,06	471,93	295,03	856,96	16,17	141,97	341,50	5,15	1,01	25,86

17 день

Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
Булочка ванильная	100	8,87	1,70	7,76	0,88	56,75	329,72	50,65	13,88	86,99	0,93	33,24	60,9	1,14	0,1	0,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'	550,00	21,55	6,90	17,99	2,64	126,55	745,72	272,72	75,40	347,97	2,89	74,84	124,40	1,59	0,31	1,10

Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками из свинины	250	6,96	4,71	11,8	2,84	13,12	184,95	9,96	12,4	60,37	0,7	3,21	201,86	1,28	0,13	0,94
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	830,00	34,39	18,23	32,43	6,05	132,54	953,88	88,79	88,01	365,86	7,25	77,54	314,42	3,83	0,34	5,27
Итого за день		55,94	25,13	50,42	8,69	259,09	1699,60	361,51	163,41	713,83	10,14	152,38	438,82	5,42	0,65	6,37

18 день

Завтрак

Каши молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,7	38,24	130,1	0,9	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0	0	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,12
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,01	0,52
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
Итого за 'Завтрак'	550	27,54	17,75	23,39	2,04	97,26	700,65	691,1	111,11	572,2	3,88	133,14	179,33	1,03	0,19	1,37

Обед

Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,21	5,65
Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,67	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,1	0,45
Макаронные изделия отварные	200	9,96	0,04	4,97	1,14	58,84	319,11	24,41	12,76	69,65	1,3	12	22,5	1,37	0,11	0
Чай с сахаром АР	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	39	2,58	0	0,47	0,47	16,27	75,42	13,71	18,37	61,65	1,52	0	0,39	0,54	0,08	0
Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'	820,00	33,10	10,95	43,79	7,41	133,70	1048,22	83,43	88,55	358,05	6,43	29,00	297,67	4,82	0,72	6,10
Итого за день		60,64	28,70	67,18	9,45	230,96	1748,87	774,50	199,66	930,29	10,31	162,14	477,00	5,85	0,91	7,47

Завтрак

20 день

Завтрак

5/4	Каша яичная молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
1/13	Бутерброд с маслом и сыром	75	14,68	12,14	19,75	0,3	15,76	303,57	461,1	25,23	278,2	0,34	136,33	154,17	0,28	0,01	0,32
7/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'	550	25,69	14,49	25,69	1,5	92,89	701,25	587,1	66,57	509	2,27	155,53	190,07	1,34	0,16	0,74
	Обед																

6/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
1/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,12	1,94	0,06	37,56
8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	14,31	370,39	67,12	25,69	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
0	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	29,90	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	840,00	30,61	12,28	43,98	10,38	114,84	916,73	211,93	121,91	411,74	6,76	25,50	652,40	5,45	0,69	43,56
	Итого за день		56,30	26,77	69,67	11,88	207,73	1617,97	799,05	188,48	920,74	9,03	181,03	842,47	6,79	0,85	44,30

21 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,7	48,4	181,4	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
Булочка с маком	100	8,45	0,00	1,55	1,71	56,33	271,73	25,37	14,2	64,82	0,94	0	0	1,37	0,1	0
Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Масло сливочное	14	0,11	0,11	10,15	0,00	0,18	92,49	3,36	0	4,2	0,03	56	63	0,14	0	0
Итого за 'Завтрак'	564,00	23,57	3,05	20,08	4,28	156,69	894,15	165,74	81,96	314,59	3,90	80,00	109,50	2,28	0,35	1,30

Обед

Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Компот из сухофруктов	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'	650	28,31	14,13	23,11	8,49	111,43	755,37	158,06	106,37	382,61	5,69	70,94	307,24	4,59	0,34	28,26
Итого за день		51,88	17,18	43,19	12,77	268,12	1649,52	323,80	188,33	697,20	9,59	150,94	416,74	6,87	0,69	29,56