

Согласованно



Директор МКОУ «Талицкая СОШ №1»

С.В. Новикова

2023г

Утверждаю директор

ООО «ЭКОНОМ» Соколов К.В



Примерное 10-ти дневное меню

(завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, в возрастной категории с 7-12 лет, 12 лет и старше.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я. Талешкина Н.В.

2	завтрак	200		24,6	113,2	0,3	0,1	23,8	227,3	155,5	5,1	
												Сок фруктовый
Обед	42	100	2,0	6,3	98,0	0,08	8,8	4,5	69,6	17,7	0,7	
	100	250/10	2,5	5,4	131,1	0,1	7,2	26,0	123,6	125,9	1,0	
	348/ 404	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	59,7	215,3	17,7	1,9
	380	180	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8	95,8	34,7	1,2	
	496	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	4,5	1,1	0,2	
	-	50	3,4	1,5	14,9	81,2	-	-	-	-	-	-
	-	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-
		940	27,18	31,19	105,4	888,87	0,28	60	222,5	424,5	219,1	9,4
	214	250/5	5,9	6,7	35,5	289,7	0,1	0,5	102,8	17,2	2,05	0,9
	462	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	110,6	27,0	0,9	0,9
	63	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	206,8	113,5	13,9	1,2
	Завтрак		555	15,4	19,1	77,9	684,65	0,13	0,16	432,3	113,5	58,1
2		200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	32	16	22,0	4,4
		100	0,8		3,9	15		12,5	7	13	10	0,5
123		250/10	2,2	5,3	14,7	112,0	0,1	8,0	30,3	17,7	0,7	0,7
322		200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,1	1,3	53,1	213,6	53,1	2,9
457		200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7
		50	3,4	1,5	14,9	81,2						
-		50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-
		860	21,0	25,89	94,0	744,0	0,2	21,8	122,7	251,4	107,1	9,2
223		200/5	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	97,5	31,1	31,1	1,1
457		200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7
69		20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	66,9	134,1	6,8	0,4
	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	610	12,2	18,89	68,8	697,7	0,14	0,4	164,7	143,9	42,1	2,2	
8 день	Завтрак											
	Итого за завтрак											

7 День вторник

8 день

		5 день пятница																
		Завтрак																
		Обед																
		Завтрак																
		6 день																
124	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	9,3	8,15	14,8	169,7	0,1	6,9							64,1		21,7	0,7
339/404	Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0						106,4	256,3	26,7	2,65
386	Рис припущенный	180	4,3	4,5	43,6	271,3	0,4	0,0	0,0						11,2	125,6	0,0	0,2
495	Компот из сухофрукт	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0						0,3		20,0	0,7
-	Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2												
-	Хлеб пшенич с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2												
	ИТОГО за обед	960	28,1	24,19	130,1	1075,7	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15				
282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	299	0,1	0,5	0,0						184,9	36		0,8
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0						0,3	9,8	4,2	0,7
63	Бутерброд с сыром на батоне	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1						206,8	113,5	13,9	1,2
	Итого за завтрак	570	40,8	31,42	5,5	634	0,13	1,1	0,1	1,3	302,4	123,3	49,2	2,1				
29	Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0						32	16	22,0	4,4
29	Салат из отварной свеклы с сухофруктом	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0,0						125,6	36,0	20,5	1,37
95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8							10,8	156,3	21,1	0,9
256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	199,9	0,1	0,0	9,0						12,5		7,3	0,7
327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237,0	0,03	0,0							14,0	196,3	21	2,56
	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1						23,8	227,3	155,5	5,1
	Хлеб пшенич с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2												
	Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2												
	ИТОГО за обед	940	29,9	31,4	119,9	988,7	0,46	15,3	9,1	186,7	615,9	225,4	10,63	0,4				
226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	200/5	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0						86,9	153,2	20,3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0						0,3	9,8	4,2	0,7
69	Бутерброд с маслом на батоне	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60						66,9	134,1	6,8	0,4
	Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4												
	Итого за завтрак	610	10,7	19,39	62,6	705,6	0,14	0,4	60	154,1	297,1	31,3	1,5					

		3 день среда													4 день четверг													
		Завтрак													Завтрак													
		128	377	350	496		223	63	457		42	123	202	372/ 404	462		214	462	69		200							
		Суп гороховый с картофелем и гречками	Пюре картофельное	Тефтели из говяд с рисом	Напиток из шиповника	Хлеб пшеничный с валет	Хлеб ржано пшенич	ИТОГО за обед	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	Бутерброд на батоне с сыром	Чай с сахаром	ИТОГО за завтрак	Фрукт свежий (Б Ж У и ккал. взяты средний показатель	Салат картофельный с горошком зел	Суп с рыбными консервами	Каша гречневая рассыпчатая	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным	Какао с молоком «Витошка»	Хлеб пшеничный с валетэк	Хлеб ржано пшенич	ИТОГО за обед	Каша манная мол	Какао с сахаром и молоком	Бутерброд на батоне с маслом сливоч	Йогурт порционно	ИТОГО за завтрак	Сок фруктовый	Помидор свежий
		250/30	180	100	200	50	50	960	250/5	20/80	200	560	200	100	250	180	100	200	50	50	930	200/5	200	20/60	125	610	200	100
		6,6	3,9	12,9	0,2	1,9	3,4	28,1	6,5	6,9	0,1	13,5	0,8	2,0	9,7	6,9	17,5	3,9	1,9	3,4	41,2	5,9	2,6	5,6	6,8	14,5	0,6	
		2,2	9,3	10,8	0,1	0,0	1,5	28,4	6,0	9,1	3,09	18,19	0,8	6,3	4,8	3,5	18,38	3,1	0,0	1,5	36,08	6,7	3,3	9,8	6,9	24,4	0,2	
		21,8	23,2	9,10	19,5	18,6	14,9	115,3	32,6	18,3	9,8	60,7	19,6	8,3	13,1	39,6	12,2	25,16	18,6	14,9	130,0	35,5	24,1	26,4	9,4	93,1	4,2	
		126,9	156,3	220,0	74,3	99,2	81,2	897,0	288,4	249,95	56,4	594,75	94	98,0	139,0	258,9	270,2	145	99,2	81,2	1137,1	226,1	134,8	284,5	68,4	713,8	19	
		0,2	0,1	3,0	0,0	-	-	0,3	0,1	0,03	0,0	0,13	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	-	-	0,15	0,1	0,0	0,04	0,14	0,3	12,5	
		0,6	5,5	3,0	0,05	-	-	9,85	0,4	0,6	0,0	1,0	20	7,7	4,7	0,0	1,0	0,5	-	-	13,9	0,5	0,5	0,0	1,0	1,0	0,6	
		40,0	35,7	19,9	4,5	-	-	171,1	97,5	206,8	0,3	304,6	32	34,6	15,2	18,3	74,1	110,6	-	-	284,8	102,8	110,6	66,9	282,2	23,8	7	
		236,8	128,3	186,3	1,1	-	-	689,0	168,3	113,5	9,8	287,1	16	196,3	36,8	259,3	269,5	27,0	-	-	741,1	50,3	27,0	134,1	134,1	227,3	13	
		33,3	30,5	28,6	1,1	-	-	131,5	31,1	13,9	4,2	49,2	22	19,7	0,9	0,0	22,2	0,9	-	-	127,7	1,2	0,9	0,4	84,1	155,5	10	
		2,0	1,1	2,1	0,2	-	-	8,52	1,1	1,2	0,7	3,0	4,4	0,52	0,9	4,9	2,8	0,9	-	-	14,42	1,2	0,9	0,4	2,5	5,1	0,5	

		8 день													9 день			
		Завтрак													Обед			
		Завтрак													Обед			
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7
		Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	1,15	0,0	16,1	96,1	0,2	21,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	122,7	251,4	107,1	9,2
		ИТОГО за обед	800	21	25,19	94	716	0,2	21,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	97,5	31,1	1,1	1,1
	223	Каша пшениная молочная с маслом сливоч	200/5	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7	
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,4	
	69	Бутерброд с маслом на батоне	15/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	66,9	134,1	6,8	0,4	
		Йогурт	125	6,8	6,9	9,4	68,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Итого за завтрак	605	12,2	18,89	68,8	697,7	0,14	0,4	60	0,1	0,0	0,0	23,8	143,9	42,1	2,2	
		Сок фруктовый	200	-	-	24,6	113,2	0,3	-	-	-	-	-	-	227,3	155,5	5,1	
		Итого за завтрак	200	1,4	6,0	8,3	89,0	0,0	0,7	10,0	0,0	0,0	0,0	39,0	83,6	16,0	0,52	
	1	Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	11,8	21,1	0,9	
	367	Кура тушенная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,0	0,3	28,3	0,0	0,0	0,0	10,2	10,2	0,0	0,2	
	386	Рис припущенный	150	3,9	4,2	42,5	262,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	20,0	0,7	
	495	Компот из с/ф	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	-	-	
	-	Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	-	Хлеб пшеничный с валет	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Итого за обед	850	23,1	30,4	116,3	937,0	0,3	12,3	38,3	0,1	0,5	0,0	104,1	99,6	88,1	7,52	
	282	Запеканка рисовая с творогом со стущ мол	200/20	33,8	19,23	26,4	249,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	184,9	184,9	36	0,8	
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7	
	63	Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	206,8	113,5	13,9	1,2	
		Итого за завтрак	515	40,8	31,42	54,5	547,7	0,13	1,1	0,1	20	0,1	0,1	392,0	123,3	54,1	2,7	
		Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	32	16	22,0	4,4	
		Помидор свежий или отурец	60	0,8	3,9	23,9	171,3	0,1	6,5	0,6	0,0	0,0	7	13	10	1,2		
	130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3	259,3	0,0	4,9		
	202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	273,2	0,0	0,3	19,0	0,0	0,0	106,4	256,3	26,7	2,65		
	372/	Биточки(котлеты) из мяса	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0	0,0	0,0	106,4	256,3	26,7	2,65		

		200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7		
8 День	Завтрак	457	Чай с сахаром	40	2,7	14,06	74,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Хлеб ржано пшенич	40	1,13	16,1	96,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Хлеб пшеничный	40	0,0	16,1	96,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			ИТОГО за обед	800	21	25,19	94	716	0,2	21,8	0,6	122,7	251,4	107,1	9,2
		223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200/5	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7
		69	Бутерброд с маслом на батоне	15/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60	66,9	134,1	6,8	0,4
			Йогурт	125	6,8	6,9	9,4	68,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Итого за завтрак	605	12,2	18,89	68,8	697,7	0,14	0,4	60	164,7	143,9	42,1	2,2
		2	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1
8 День	Обед		Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит	60	1,4	6,0	8,3	89,0	0,0	0,7	10,0	16,0	0,52		
		95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8	10,8	21,1	0,9		
		367	Кура тушенная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,0	0,3	28,3	11,8	9,0	0,8	
		386	Рис припущенный	150	3,9	4,2	42,5	262,1	0,3	0,0	0,0	10,2	0,0	0,2	
		495	Компот из с/ф	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0	0,3	20,0	0,7	
			Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Хлеб пшеничный с валет	40	1,15	0,0	16,1	96,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			ИТОГО за обед	850	23,1	30,4	116,3	937,0	0,3	12,3	38,3	104,1	99,6	88,1	7,52
		282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	200/20	33,8	19,23	26,4	249,0	0,1	0,5	0,0	184,9	36	0,8	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7
9 День	Завтрак	63	Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1	113,5	13,9	1,2	
			Итого за завтрак	515	40,8	31,42	54,5	547,7	0,13	1,1	0,1	392,0	123,3	54,1	2,7
			Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	32	16	22,0	4,4
		2	Помидор свежий или огурец	60	0,8	3,9	15	171,3	0,1	12,5	0,6	7	13	10	0,5
		130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	0,0	27,7	34,6	0,0	1,2
		202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0	18,3	259,3	0,0	4,9
		372/	Биточки(котлеты) из мяса	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0	106,4	256,3	26,7	2,65
		2	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1
		2	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, школы 12 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	1 Школы 11 лет и старше)	2 Школы 11 лет и старше)	3 Школы 11 лет и старше)	4 Школы 11 лет и старше)	5 Школы 11 лет и старше)	6 Школы 11 лет и старше)	7 Школы 11 лет и старше)	8 Школы 11 лет и старше)	9 Школы 11 лет и старше)	10 Школы 11 лет и старше)	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		37,45	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20	
в т.ч.жив., г		4,8	12,3	26,1	11,5	19,6	12,1	11,5	22,8	35,5	13,3	169,5	17,0	
Жиры, г		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21	
в т.ч. раст., г		6,4	6,7	14,5	7,3	15,5	7,3	6,2	10,2	8,7	12,6	95,4	9,5	
Углеводы, г		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69	
Моно- и дисахара, г		28,6	30,0	23,3	22,7	41,8	40,2	17,9	24,1	44,9	37,0	310,5	31,1	
Крахмал, г		94,3	87,1	111,4	104,9	80,4	77,5	69,9	95,6	67,6	102,2	890,9	89,1	
Пищевые волокна, г		5,2	9,6	5,9	12,0	7,4	11,5	5,0	6,8	4,1	11,5	79,0	7,9	
Витамин В1, мг		0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,5	2,9	0,3	
Витамин В2, мг		0,1	0,3	0,4	0,3	0,5	0,3	0,2	0,2	0,6	0,4	3,3	0,3	
Витамин С, мг		35,0	42,8	9,7	46,2	21,6	67,3	13,4	69,0	8,2	46,0	359,2	35,9	
Витамин А, мкг		309,6	351,3	292,4	424,3	255,2	643,4	667,1	297,5	382,4	797,9	4421,1	442,1	
Витамин Е (ток.экв), мг		3,8	4,3	7,6	3,5	5,7	4,9	3,1	5,3	4,0	7,8	50,0	5,0	
Са, мг		75,5	138,8	231,2	121,5	258,0	193,6	67,1	95,0	421,3	148,4	1750,4	175,0	
Р, мг		154,6	370,2	469,1	382,2	465,7	325,7	227,8	314,0	543,5	397,3	3650,1	365,0	
Мg, мг		40,1	105,7	95,7	165,7	129,9	102,9	60,7	78,4	94,4	134,7	1008,2	100,8	
Fe, мг		2,6	5,2	4,2	6,8	4,8	5,2	3,2	3,9	2,9	5,3	44,1	4,4	
Zn, мг														
I, мг														
Ккал		1507,45	1667,5	1808,65	1827,8	1593,55	1620,07	1508,35	1692	1407,05	1526,85	16159,27	1615,27	

		Итого за завтрак	610	13,9	22,3	73,1	700,3	0,13	12,1	413,0	113,5	58,3	1,5
2	завтрак	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3	0,1	23,8	227,3	155,5	5,1
26		Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,08	8,8	4,5		17,7	0,7
128	Обед	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6	40,0		33,3	2,0
299		Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1	28,9		14,2	0,5
377		Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	153,6	0,1	5,6	36,5		30,5	1,1
496		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	4,5		1,1	0,2
		Хлеб ржано пшеничный	50	3,4	1,5	14,9	81,2						
-		Хлеб пшенич с валеэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2						
		ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	785,4	1,1	15,15	146,4		118,8	4,5

Дни	№ Технологической	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				С 12 лет и старше	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																	г	г
1 день понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	5,0	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3		0,4	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2		0,7	
		63	Бутерброд на батоне с сыром	20/60	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9		1,2	
				Йогурт	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
				Итого за завтрак	610	12,0	18,6	54,4	671,05	0,13	1	0,2		294	276,5	38,4		2,3
	2		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0		4,4	
	завтрак		Помидор или огурец свежий	100	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10		0,5	
		104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	3,0	9,3	88,4	0,0	13,6			13,6	128,6	19,2		0,7	
	Обед	256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0		12,5	186,3	7,3		0,7	
		368/419	Суфле из птицы с соусом томатным	100	13,55	15,64	5,29	233,2	0,04	1,5	47		44,33	258,36	21,2		1,53	
	459	Напиток «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0	12,8	0,1		67,2		45,8		0,9		
		Хлеб пшенич с валежкой	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-		-	-	-	-	-		
		Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2											
		Итого за обед	940	24,55	21,64	104,9	832,5	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5		8,73		
2 день вторник	завтрак	214	Каша манная молочная	250/5	5,9	6,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2		0,4	
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3		0,1	
		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8		0,4	
				Итого за завтрак	555	14,6	19,7	76,3	677,0	0,14	1,0	72,0		292,4	515,7	37,3		0,9
	2		Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5		5,1	
	завтрак	1	Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,0	0,7	10,0		39,0	123,6	16,0		0,52	