

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю.



« 7 » июля 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____ /

« _____ » _____ 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИВЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ

С. С. Сидорова

Михайлова М.



« 11 » июля 2026 г.

**Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
15	Сыд порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150						
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,224	7,565	68,407	250,609	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980							
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,280	20,800	14,300	11,700	2,860							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300				0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак		630	15,124	14,015	116,227	530,239	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860							
обед																					
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560							
102	Суп картофельный с горохом и зеленым	250/1	5,541	4,884	17,602	136,528	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020							
268/	Котлеты из мяса с томатным соусом	50/50	7,224	13,567	7,598	181,391	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060							
505	Вермишель отварная с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640							
203	Компот из кураги и свежих яблок	200	1,026	0,098	24,064	101,242	0,020	2,100		1,130	34,530	30,630	22,170	0,970							
344	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
Итого за обед		926	28,173	29,440	142,761	937,106	0,820	53,500	29,500	21,650	169,200	305,320	150,450	7,830							
полдник																					
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640							
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
Итого за полдник		300	8,960	11,170	80,650	478,270	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950							
Итого за день		1856	52,257	54,625	339,638	1945,615	1,340	70,790	163,500	26,500	557,370	715,600	269,580	14,640							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 1																	
Возраст: 7-11 лет																	
завтрак																	
268/505	Биточки из мяса с томатным соусом	50/50	7,224	13,567	7,598	181,391	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,171	5,919	48,902	293,563	0,290		0,040	0,820	19,133	276,000	184,500	6,150			
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак		555	24,185	22,323	96,378	678,539	0,630	3,950	10,040	4,690	107,273	400,320	228,390	8,150			
обед																	
31	Салат из свежих огурцов с редисом и яйцом	60	1,410	5,850	1,580	64,800	0,010	9,650	17,500	2,290	20,310	35,160	7,530	0,600			
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,289	5,623	15,614	122,803	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010			
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят	280	19,260	12,395	31,354	314,000	0,300	44,670	20,400	5,720	41,310	257,110	64,750	3,150			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед		916	30,359	26,168	110,508	785,763	0,570	71,860	45,400	12,060	119,860	378,190	135,920	6,720			
полдник																	
406	Пирожок с капустой	100	7,490	7,380	41,130	261,580	0,160	26,160	7,400	3,666	64,760	98,060	35,320	1,620			
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400			
Итого за полдник		300	7,750	7,480	62,990	352,820	0,170	78,160	7,400	3,846	74,720	106,640	43,380	2,020			
Итого за день		1771	62,294	55,971	269,876	1817,122	1,370	153,970	62,840	20,596	301,853	885,150	407,690	16,890			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720												
209	Мясо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,040		40,000	0,100	2,400	3,000	6,000	1,250				
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,064	7,194	48,799	288,198	0,090	1,630	125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250				
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
Итого за завтрак			582	17,384	21,654	599,578	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900				
обед																		
84	Салат "Пестрый" из свеклы со свежим яблоком	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920				
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	6,485	5,728	18,971	143,648	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500				
235/	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50	8,234	7,956	7,762	135,588	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710				
505	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,668	4,492	24,056	151,324	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440				
312	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
349	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
Итого за обед			901	25,357	23,176	785,050	0,560	62,480	54,100	9,620	161,440	381,890	145,700	6,460				
полдник																		
701	Рулет с мясом	100	8,980	12,640	46,000	333,830	0,150	0,330	12,500	3,250	215,960	182,950	72,530	2,300				
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320				
Итого за полдник			300	9,300	12,780	435,430	0,160	130,330	12,500	3,590	222,160	184,550	74,130	2,620				
Итого за день			1783	52,041	57,610	1820,058	0,940	197,240	286,100	14,710	589,310	868,090	290,540	11,980				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
224	Запеканка из творога с морковью и спущенным молоком	150/20	19,128	15,886	39,203	376,298	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак																	
		560	23,548	17,906	87,023	602,178	0,210	15,320	52,080	3,970	281,510	297,480	71,130	4,520			
обед																	
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780			
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,895	5,456	8,520	90,764	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810			
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	7,423	11,393	6,411	157,873	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
505	Гороховое пюре с маслом	180/5	18,847	4,415	38,139	267,679	0,190		0,040	0,500	500,400	91,200	37,200	3,120			
199	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,560	8,060	0,400			
345	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед																	
		931	35,965	33,424	125,050	940,956	0,510	97,000	18,640	11,910	618,340	283,730	132,730	7,710			
полдник																	
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560			
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070			
Итого за полдник																	
		317	8,420	5,750	63,740	341,620	0,180	3,000	8,000	2,410	43,170	99,330	33,810	1,630			
Итого за день																	
		1808	67,933	57,080	275,813	1884,754	0,900	115,320	78,720	18,290	943,020	680,540	237,670	13,860			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340			7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
279/	Тертые из мяса тушеные в томатном соусе	50/50	6,340	11,560	9,550	167,600	0,200	4,300			3,000	15,490	83,820	19,340	1,040		
203	Рожки с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390		23,710	75,530	28,790	1,640		
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000	0,820		60,450	45,000	7,000	0,100		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820		13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак																	
		565	20,042	21,898	97,095	661,330	0,490	7,290	39,500	22,600		158,900	236,630	82,770	3,990		
обед																	
34	Салат "Летний"	60	1,480	4,810	4,460	73,300	0,040	8,900	15,000	1,930		12,190	35,520	10,430	0,530		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,307	5,431	12,844	121,483	0,060	23,220	7,500	2,470		40,960	56,870	27,660	1,240		
291	Плов из птицы	280	20,723	12,792	55,470	419,900	0,130	4,020	20,400	5,850		32,500	269,450	64,790	2,180		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820		13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510		12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед																	
		896	33,810	24,933	125,434	854,983	0,360	36,140	42,900	11,580		111,890	369,780	132,850	5,560		
полдник																	
405	Пирожок с картошкой	100	8,220	11,050	53,900	367,870	0,230	14,130	7,000	4,880		40,790	122,420	42,930	1,950		
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	18,890	78,650	0,010	4,000		0,080		6,850	4,400	3,600	0,930		
Итого за полдник																	
		300	8,380	11,210	72,790	446,520	0,240	18,130	7,000	4,960		47,640	126,820	46,530	2,880		
Итого за день																	
		1761	62,232	58,041	295,319	1962,833	1,090	61,560	89,400	39,140		318,430	733,230	262,150	12,430		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энерге- тическая ценность	В1	Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)							С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	6	7										8	9	10
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370					
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	7,423	11,393	6,411	147,873	0,060	4,070		11,100	2,960	17,970	85,030	16,860					
505	Макаронны отварные с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640					
203	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330		10,000	126,600	92,800	15,400	0,410					
378	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Итого за завтрак	580	20,755	21,744	95,078	643,898	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,690	4,280					
обед																			
87	Салат "Школьный" из свежкы с огурцом соленым и зел. горошком	60	0,910	4,060	4,330	57,400	0,010	4,650		1,820	18,090	21,270	10,700	0,650					
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	5,780	6,538	15,923	145,654	0,120	18,900		6,600	1,550	24,700	106,550	31,120					
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	13,934	20,709	2,513	252,169	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450					
171	Каша пшеничная с маслом	180/5	7,821	5,281	43,630	253,333	0,300		29,500	0,270	22,250	169,160	59,890	1,970					
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
ТТК	Итого за обед	901	35,065	38,628	133,516	1010,556	0,970	155,950	36,100	7,910	105,960	437,520	156,000	7,250					
полдник																			
421	Глишока "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390		40,500	3,500	57,560	118,620	35,530					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900		0,390		40,500	3,500	57,860	118,620	35,530					
ТТК	Итого за полдник	310	8,950	11,170	71,720	423,350	0,200	0,390	40,500	3,500	57,860	118,620	35,530	1,670					
ТТК	Итого за День	1791	64,770	71,542	300,314	2077,804	1,540	164,080	127,200	33,970	391,350	841,780	280,220	13,200					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530				
1/73	Каша геркулесовая молочная вязкая	250/5	9,804	9,711	42,693	297,387	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330				
3/77	Чай с лимоном с маслом	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,890	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак																		
		577	19,544	24,771	93,483	672,547	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770				
обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,541	4,884	17,602	136,528	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020				
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	8,480	6,730	6,920	122,280	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950				
321	Калюста тушеная	180	4,548	7,425	15,866	148,480	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750				
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед																		
		941	27,469	31,599	121,868	875,788	0,610	176,840	40,900	13,420	222,880	326,330	159,320	7,830				
полдник																		
470	Пирожок с яблоками	100	5,670	5,130	50,770	273,000	0,140	4,600	5,000	2,700	20,220	65,880	25,130	2,110				
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
Итого за полдник																		
		300	5,680	5,130	69,680	367,820	0,150	6,760	5,000	2,700	25,180	67,460	26,710	2,420				
Итого за День																		
		1818	52,693	61,500	284,831	1916,155	1,210	188,140	198,400	18,630	593,570	802,290	296,190	14,020				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	14,175	8,932	61,082	309,416	0,070	0,390	65,000	0,360	105,710	216,320	40,330	1,240						
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак																				
		610	18,595	10,952	108,902	535,296	0,200	13,390	65,000	1,440	140,630	235,030	70,680	4,970						
обед																				
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	60	0,590	4,090	6,200	64,870	0,030	3,450	1,950	13,370	24,170	16,840	0,600							
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,895	5,456	8,520	90,764	0,070	31,920	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810							
258	Мясо духовое с картофелем	280	15,424	26,546	26,346	405,994	0,210	31,900	5,190	28,700	113,550	48,130	1,780							
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	18,890	78,650	0,010	4,000	0,080	6,850	4,400	3,600	0,930							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040		0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
Итого за обед																				
		886	24,369	38,152	102,636	840,678	0,450	71,270	7,500	10,950	117,170	200,180	120,890	5,700						
полдник																				
405	Гребешок со сливочным молоком	100	12,900	9,780	78,140	453,470	0,250	0,410	4,290	119,270	188,750	49,920	2,120							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
Итого за полдник																				
		317	12,960	9,790	88,330	495,750	0,250	3,210	4,300	122,370	190,290	50,760	2,190							
Итого за день																				
		1813	55,924	58,894	299,868	1871,724	0,900	87,870	92,400	16,690	380,170	625,500	242,330	12,860						

