

СОГЛАСОВАНО:


Директор
МБОУ Слободищенской СОШ



И.С. Пузанкова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛОЛ

 О.А. Ягченко

22.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ОЛИМПИА"



Т.Ю. Бабаева

22.05.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МБОУ СЛОБОДИЩЕНСКОЙ СОШ
(возрастная категория с 7 до 11 лет)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
243	Сосиски отварные (Лето)	50	5	14	1	148	0,1		0,05		11	67	8	1
309	Макароны отварные. (Лето)	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			14	20	60	491	0,3	10,5	0,24		52	157	38	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	80	12	19	11	267	0,1		0,07		21	122	18	2
304	Рис отварной. (Лето)	150/5	4	6	41	235			0,07		5	85	28	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма. (Лето)	200			1	4						1		
338	Яблоки (Лето)	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			22	32	92	754	0,3	44,6	209,09		122	324	98	9
Итого за день			36	52	152	1245	0,6	55,1	209,33		174	481	136	13

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92	10	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Лето)	100/30	15	22	34	406	0,1	0,1	0,19		116	181	19	1
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
Итого за Завтрак			24	30	71	659	0,1	1,6	0,4		389	389	60	2
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
256	мясо тушеное	100/50	12	25	12	306	0,1		0,08		11	124	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
341	Мандарин свежий	130	1		29	127	0,1	49,4			47	14	33	22
Итого за Обед			40	41	168	1206	1	67,8	201,63		151	700	390	37
Итого за день			64	71	239	1865	1,1	69,4	202,03		540	1089	450	39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12	23	11	299	0,1	1	38,85		15	108	15	1
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			20	30	85	694	0,2	11,4	39,04		50	249	66	3
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
267	Шницель натуральный рубленный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309	Макаронь отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56	84	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			31	34	136	987	0,5	43,4	201,83		121	383	160	7
Итого за день			51	64	221	1681	0,7	54,8	240,87		171	632	226	10

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (Минтай)	100	18	9		151	0,1	0,9	11,36		47	274	63	1
251	Картофельное пюре	150	3	7	16	155	0,1	5,1	0,11		46	81	28	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92	10	
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			29	21	57	558	0,3	16,7	11,67		272	499	122	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
260	Гуляш из свинины	100/50	22	25	6	337	0,1	6,2	0,24		28	230	34	4
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
341	Апельсин	200			66	278	0,1	104,3			61	40	23	1
Итого за Обед			46	40	212	1424	0,8	122,4	303,29		193	887	389	17
Итого за день			75	61	269	1982	1,1	139,1	314,96		465	1386	511	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
256	мясо тушеное	50/50	8	17	8	204			0,05		7	83	12	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Печенье	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			30	27	123	864	0,5	10,5	0,24		75	562	318	13
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
288	Птица отварная.	80	11	10	3	163		1,1	7,15		20	60	9	1
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
309	Макаронные отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма.	200			1	4						1		
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			24	22	77	634	0,3	48,4	216,27		125	223	73	8
Итого за день			54	49	200	1498	0,8	58,9	216,51		200	785	391	21

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
291	Плов из птицы (Лето)	75/150	24	31	42	541	0,1	6,1	317,91		29	275	55	3
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
475	Печенье 30 (Лето)	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			28	32	79	723	0,2	16,5	318,05		61	327	76	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
97	Суп картофельный (Лето)	250	3	3	20	116	0,1	23,2	203,38		17	76	31	1
279	Тефтели мясные (2-й вариант) (Лето)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
309	Макаронные отварные. (Лето)	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов. (Лето)	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
338	Яблоки (Лето)	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			23	20	131	803	0,5	48,1	313,63		103	303	98	9
Итого за день			51	52	210	1526	0,7	64,6	631,68		164	630	174	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
243	Сосиски отварные (Лето)	50	5	14	1	148	0,1		0,05		11	67	8	1
309	Макароны отварные. (Лето)	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
475	Печенье 30 (Лето)	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			15	20	68	529	0,3	10,5	0,24		52	157	38	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	80	12	19	11	267	0,1		0,07		21	122	18	2
331	Соус с томатом (Лето)	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов. (Лето)	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
338	Яблоки (Лето)	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			23	32	126	888	0,3	48,8	309,21		128	333	104	9
Итого за день			38	52	194	1417	0,6	59,3	309,45		180	490	142	13

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92	10	
222	Пудинг из творога(запеченный) (Лето)	100/30	15	21	44	422	0,1	0,4	0,17		122	185	24	1
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
Итого за Завтрак			24	29	81	675	0,1	1,9	0,38		395	393	65	2
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины	100/50	22	25	6	337	0,1	6,2	0,24		28	230	34	4
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
341	Мандарин свежий	130	1		29	127	0,1	49,4			47	14	33	22
Итого за Обед			50	41	162	1237	1	74	201,79		168	806	406	39
Итого за день			74	70	243	1912	1,1	75,9	202,17		563	1199	471	41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			32	21	132	868	0,6	16,8	0,39		85	601	330	14
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
234	Котлеты рыбные	80	9	8	5	135	0,1	0,5	5,28		16	121	20	1
251	Картофельное пюре	150	3	7	16	155	0,1	5,1	0,11		46	81	28	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
344	Компот из свежих яблок	200			6	23		0,8			1	1	1	
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56	84	1
Итого за Обед			21	22	99	708	0,4	30,9	5,42		118	340	158	5
Итого за день			53	43	231	1576	1	47,7	5,81		203	941	488	19

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
267	Шницель натуральный рубленый	80	18	24	8	328	0,1		0,17		23	189	27	3
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
309	Макаронны отварные.	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92	10	
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
Итого за Завтрак			33	34	84	803	0,3	10,6	0,4		209	378	70	5
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
291	Плов из птицы	75/150	24	31	42	541	0,1	6,1	317,91		29	275	55	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
341	Апельсин	200			66	278	0,1	104,3			61	40	23	1
Итого за Обед			29	36	165	1114	0,4	133,8	519,53		165	428	121	6
Итого за день			62	70	249	1917	0,7	144,4	519,93		374	806	191	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: лагерь

День:пятница

Сезон:03.01-09.30 (Лето)

Неделя:2

Возраст:Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
241	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	16	15	2	212	0,1	0,3	0,03		16	171	20	2
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
	Печенье	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			39	25	122	898	0,6	13,4	0,34		85	659	330	13
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
101	Суп картофельный с крупой	250	2	3	17	109	0,1	16,5	202,25		14	62	25	1
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	80	12	19	11	267	0,1		0,07		21	122	18	2
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма.	200			1	4						1		
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			24	29	88	730	0,4	30,8	210,37		98	291	81	9
Итого за день			63	54	210	1628	1	44,2	210,71		183	950	411	22

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: лагерь

День:суббота

Сезон:03.01-09.30 (Лето)

Неделя:2

Возраст:Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
256	мясо тушеное	100	8	17	8	204			0,05		7	83	12	1
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
	Печенье	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			18	23	74	579	0,2	10,4	0,24		47	172	41	3
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22	1
288	Птица отварная.	80	11	10	3	163		1,1	7,15		20	60	9	1
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			21	21	72	598	0,3	84,5	76,32		202	255	97	8
Итого за день			39	44	146	1177	0,5	94,9	76,56		249	427	138	11

Итого за период	660	682	2564	19424	9,9	908,3	3140,0		3466	9816	3729	234		
Среднее значение за период	55	56,8	213,7	1618,7	0,8	75,7	261,7		288,8	818	310,8	19,5		

Составил:_____ Филина Ирина

Утвердил:_____

М.П.