

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 11

Начальник лагеря
Е. В. Ростенко - Колесник

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В. И.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет
ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	2,21	8,2	21	172	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	16,82	26,1	100,01	701,2	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	203
	Сердце в соусе	90	19,2	19,6	1,5	260	262/330
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	33	42,35	116,8	985,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,82	68,45	216,81	1686,7	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/30	19,35	13,05	44,25	372	222
ДЕНЬ 2	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	460
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,7	0	17,5	76	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27,25	15,45	112,05	697,2	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	54-11г
	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	18	13	1,8	200	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,18	33,6	98,3	910	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,43	49,05	210,35	1607,2	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 3	Каша молочная (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238	303
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	19,01	25,9	96,91	693	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Суп кудрявый	250	2,8	3	20,5	121	120
	Овощное рагу с кабачками	180	1,62	7,38	15,3	136,8	182
	Котлета из курицы	90	26,2	6,12	0,45	167,4	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Фрукты свежие	100	11	0	14,7	62	338
	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,7	1,6	17,5	90,5	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1025	50,12	26	135,85	942,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69,13	51,9	232,76	1635,9	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 4	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5	54-2о/70
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	61	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	28,71	42,8	105,36	802	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5	303
	Котлеты (особые)	90	22,41	1,6	0,9	105,3	269
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,31	19	132,6	939	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,02	61,8	237,96	1741	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 5	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	5,4	8,2	46	282	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	18,41	25,9	109,71	737	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159
	Жаркое по-домашнему	240	21,36	11,76	25,92	300	54-9м
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	32,96	26,56	99,52	941,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,37	52,46	209,23	1678,5	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150/30	21,8	18,35	22,55	346,95	217
	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	31,41	31,25	75,46	704,15	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	29,16	199,8	348
	Рыба запеченая	100	9,6	11,4	16,3	210	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	2,1	18,1	97,7	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	25,2	31,18	146,06	976,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,61	62,43	221,52	1680,85	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
			15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
НЕДЕЛЯ 2		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	200	4,8	8,2	30,4	222	182
ДЕНЬ 2		Каша жидкая молочная (манка)	200	4,9	5	32,5	190	303
ЗАВТРАК		Какао с молоком	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,3	0	8,6	40	338
		Фрукты свежие	585	18,11	25,9	102,71	717	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
			100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
ОБЕД		Салат из свежих помидоров	250	2	2,4	14,8	90	145
		Суп овощной с курицей	150	4,5	6,15	24,9	178,5	303
		Каша вязкая (пшеничная)	100	18,4	10,6	12,1	220	294
		Котлета из курицы	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
		Компот из смеси сухофруктов	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
		Хлеб ржаной	880	32	27,05	120,1	859,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД				50,11	52,95	222,81	1576,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	дети 7-11л.						
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 3	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5	54-20/70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	26,81	42,5	65,36	746,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	203
	Сердце в соусе	90	19,2	19,6	1,5	260	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	34,6	39,35	102,5	909,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,41	81,85	167,86	1656,1	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 4	Каша молочная (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238	303
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,31	25,9	105,51	733	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	54-11г
	Котлеты (особые)	90	22,41	1,6	0,9	105,3	269
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,3	21,2	88	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	50	0	4,25	36,2	195,5	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	34,89	20,85	123,5	936,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,2	46,75	229,01	1669,8	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	150/30	21,8	16,3	22,4	328,95	242/378
	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
		200	0,2	0	15	58	376
ДЕНЬ 5	Чай с сахаром	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Хлеб ржаной	100	0,3	0	8,6	40	338
	Фрукты свежие	585	31,71	29,2	83,91	726,15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Суп-лапша домашняя	150	2,25	6	23,7	163,5	303
	Каша вязкая (рисовая)	90	16,2	11,7	1,62	180	259
	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	1,1	0	14,7	62	338
	Фрукты свежие	200	0,6	0	20,2	144	386
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Хлеб ржаной	970	29,45	31,4	111,02	916,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД			61,16	60,6	194,93	1642,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	2,21	8,2	21	172	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	16,82	26,1	100,01	701,2	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	70
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	48,2	260,4	182
	Биточек из курицы	90	16,83	15,57	10,71	200,7	54-23м
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,43	34,37	133,31	886,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,25	60,47	233,32	1587,5	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 2		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5	54-20/70
ЗАВТРАК		Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			575	26,81	42,5	65,36	746,6	
ОБЕД		Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-53
		Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159
		Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	29,16	199,8	348
		Котлеты «Московские»	100	13,1	22,7	11,5	305	303
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			910	28,3	44,88	106,56	1112,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,11	87,38	171,92	1858,9	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 3	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	5,4	8,2	46	382	182
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	14,01	20,9	100,81	745	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,7	2,7	16,2	97	156
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	203
	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240	54-16м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	22,8	37,85	127,8	946,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,81	58,75	228,61	1691,7	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 4	Каша жидкая молочная (манка)	200	4,8	8,2	30,4	222	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	18,91	25,9	108,81	739	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5	303
	Котлета из курицы	100	18,4	10,6	12,1	220	294
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,1	30,3	137,9	963,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,01	56,2	246,71	1702,5	

Прием пищи дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/30	19,35	13,05	44,25	372	222
	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
ДЕНЬ 5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	27,26	25,55	95,36	710,1	
ОБЕД	Икра из кабачков	60	0,7	3,7	5,8	59	25
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90	145
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	57,5	293	348
	Рыба запеченая	100	9,6	11,4	16,3	210	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	20,8	25,48	140,9	924	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,06	51,03	236,26	1634,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			815,5	902,07	3260,06	25050,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ			54,37	60,14	217,34	1670,02	