

УТВЕРЖАЮ

Директор

Директор
ГБОУ Ярославского государственного колледжа

М.И.Зыба



2025r

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Категория: Учасился

№ рецептуры	Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У										
День 1																
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая (вязкая)	200/10	6.300	10.440	37.420	266.880	0.2	0.2	1.28	1.08	141.74	0.02	65.96	0.12	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порция)	30	7.800	7.950	1.050	106.680	0.009	0.09	0.84	0.27	301.5	0.12	15	0	
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.080	3.540	17.580	118.680	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порция)	20	0.260	12.300	0.340	113.200	0.002	0.026	0	0.06	5.8	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	0.630	70.140	0.03	0	0	0.33	6.9	0	9.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				480	20.81	34.53	677.5	0.301	0.496	3.7	2.22	608.16	0.16	112.2	0.12	
389	ЗАВТРАК 2	Сояи овощи, фруктовые и ягодные	200	20.000	2.000	58.000	330.000	0.56	0.56	200	10	140	0	240	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	20	58	330	0.56	0.56	200	10	140	0	240	0	
67	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1.220	10.160	7.170	125.920	0.05	0.04	9.2	0.77	21.9	0	10.23	0.01	
17	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/20	11.680	7.750	19.080	194.650	0.2	0.15	10.5	2.65	43.675	0	18.55	0.025	
312	ОБЕД	Пюре картофельное	200	4.380	5.940	29.400	189.280	0.22	0.18	34.6	1.6	55.14	0	39.34	0.06	
279	ОБЕД	Тертый	100	8.720	16.030	18.390	253.650	0.1	0.12	4.99	1.51	17.15	0	8.52	0.02	
14	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0.120	0.060	24.880	97.960	0	0	3.76	0.22	4.22	0	3.76	0	
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.360	0.660	1.440	137.940	0.06	0	0	1.86	13.8	0	15	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	0.630	70.140	0.03	0	0	0.33	6.9	0	9.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				940	31.85	40.9	1069.54	0.66	0.49	63.05	8.94	162.785	0	105.3	0.115	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1620	72.66	77.43	2161.01	1.521	1.546	266.75	21.16	910.945	0.16	457.5	0.235	
День 2																
21	ЗАВТРАК	Каша молочная (геркулесовая жидкая)	200/10	5.840	10.980	21.780	209.360	0.14	0.2	1.46	0.88	151.06	0	0.72	0.08	
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.080	3.540	17.580	118.680	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порция)	20	0.260	12.300	0.340	113.200	0.002	0.026	0	0.06	5.8	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	0.630	70.140	0.03	0	0	0.33	6.9	0	9.9	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порция)	30	7.800	7.950	1.050	106.680	0.009	0.09	0.84	0.27	301.5	0.12	15	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				480	20.35	35.07	617.98	0.241	0.496	3.88	2.02	617.46	0.14	46.96	0.08	
388	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	0.03	15	3.3	24	0	13.5	0.015	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				150	0.6	0.6	70.5	0.045	0.03	15	3.3	24	0	13.5	0.015	
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (супы)	20	0.160	0.020	0.500	2.800	0.006	0.008	2	0.12	4.6	0.002	2.8	0.004	
19	ОБЕД	Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	7.980	7.300	8.770	133.650	0.075	0.125	29	1.575	35.675	0	21.95	0.025	
285	ОБЕД	Плов	250	20.430	15.920	52.180	433.930	0.125	0.2	1.75	3	19.7	0	52.775	0.075	
2	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.060	0.000	22.860	86.920	0	0	0	0.06	0.6	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.360	0.660	1.440	137.940	0.06	0	0	1.86	13.8	0	15	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	0.630	70.140	0.03	0	0	0.33	6.9	0	9.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				810	34.36	24.2	865.38	0.286	0.333	32.75	6.945	81.275	0.002	102.425	0.104	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1440	55.31	59.87	142.46	1553.86	0.582	0.859	51.63	12.265	722.755	0.142	162.885	0.199
День 3																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (со стученным молоком)	150/25	27.720	18.900	37.530	427.920	0.105	0.57	0.975	0.96	329.295	0.135	45.48	0.015	
1	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.200	0.000	15.020	58.760	0	0	0.1	0.86	5.4	0	4.4	0.1	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порция)	30	7.800	7.950	1.050	106.680	0.009	0.09	0.84	0.27	301.5	0.12	15	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порция)	20	0.260	12.300	0.340	113.200	0.002	0.026	0	0.06	5.8	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	0.630	70.140	0.03	0	0	0.33	6.9	0	9.9	0	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	38,35	39,45	54,57	776,7	0,146	0,686	1,915	2,48	648,895	0,255	74,78	0,115	
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	
26	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,780	20,110	2,320	193,140	0,05	0,08	18,15	0,91	31,92	0,13	19,6	0,02
99	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной	250/20	9,570	7,450	14,600	163,230	0,15	0,125	20,5	2,3	31,9	0	23,15	0,05
24	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (из филе, высушенного промышленностью)	100	10,040	11,350	6,800	166,490	0,1	0,07	0,34	0,59	16,67	0,04	15,79	0,29
310	ОБЕД	Картофель отварной	200	4,100	5,100	32,720	193,620	0,24	0,14	40	1,82	22,04	0	46	0,06
342	ОБЕД	Сливя, персики или абрикосы)	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	30,66	45,13	86,71	1041,16	0,63	0,415	81,69	8,61	143,79	0,17	140,5	0,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	89,01	86,58	199,28	2147,86	1,336	1,661	283,605	21,09	932,685	0,425	455,28	0,535	
День 4		150/30	14,150	13,530	69,520	457,940	0,66	0,84	1,62	1,29	114,315	0,015	0,48	0	
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	152,22	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0
15	ЗАВТРАК	Ветчина (порция)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	28,4	25,32	87,78	753,36	0,759	1,11	4,04	2,37	574,935	0,155	46,72	0	
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015	
25	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,550	10,170	3,820	108,070	0,14	0,15	40,95	2,09	18,2	0,18	18,2	0,02
23	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,970	4,630	18,170	142,620	0,15	0,125	21,95	1,75	19,55	0	29,6	0,05
23	ОБЕД	Котлеты из филе курицы панированные жареные	1/1/100	22,730	15,980	0,420	236,360	0,01	0,04	0	0,2	4,4	0,02	0,96	0
304	ОБЕД	Рис отварной	180	4,640	5,630	48,100	261,630	0,054	0,036	0	0,666	7,524	0	32,4	0,036
2	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,060	0,000	22,860	86,920	0	0	0	0,06	0,6	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	40,68	37,37	95,44	1043,62	0,444	0,351	62,9	0	6,956	0,2	106,06	0,106	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	69,68	63,29	197,92	1867,48	1,244	1,491	81,94	12,626	669,909	0,355	166,28	0,121	
День 5		200	10,520	14,520	22,560	259,800	0,12	0,06	4,26	0,84	15,64	0	3,08	0,04	
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,000	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порция)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порция)	20	0,280	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	21,21	35,07	39,8	610,96	0,161	0,196	8	2,4	338,04	0,12	33,22	0,14	
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	
20	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,730	10,080	2,280	102,640	0,03	0,04	9,1	0,55	20,93	0,01	12,74	0,02
18	ОБЕД	Жаркое с макаронными изделиями и говядиной	250/20	8,680	4,950	2,370	143,770	0,075	0,075	1,575	4,275	18,95	0	7,05	0,025
32	ОБЕД	Компот по-домашнему	250	19,350	18,450	28,820	359,600	0,25	0,3	35,1	3,95	37,3	0	55,6	0,1
24	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	109,760	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		890	34,65	34,5	63,42	923,85	0,465	0,415	49,775	11,925	105	0,01	103,89	0,145	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	75,86	71,57	161,22	1864,81	1,186	1,171	257,775	24,325	583,04	0,13	377,11	0,285	
День 6		100	15,560	24,520	4,130	299,570	0,15	0,2	5	2,44	16,38	0,02	24,31	0,06	
309	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,800	4,660	42,700	244,560	0	0	0	0,018	1,818	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,900	5,380	23,620	160,560	0,06	0,22	1,96	0,2	184,16	0	0,82	0,08
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	29,63	34,86	71,08	774,85	0,24	0,42	6,96	2,988	209,258	0,02	35,03	0,14	
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
67	ОБЕД	Внемерет овощной	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
23	ОБЕД	Суп рыбный (филе хека или трески)	100	1,220	10,160	7,170	125,920	0,045	0,04	9,2	0,77	21,9	0	10,23	0,01
416	ОБЕД	Котлеты рубленые из говядины	250/20	5,980	5,170	24,530	169,100	0,125	0,075	16,5	0,77	21,9	0	10,23	0,01
143	ОБЕД	Раву овощные из говядины	100/8	12,110	18,740	9,960	255,850	0,05	0,05	0,31	0,39	35,26	0	22,65	0,025
24	ОБЕД	Компот из яблок	180	6,930	11,320	26,060	232,600	0,252	0,108	0	33,786	3,006	69,894	0	21,636
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,160	0,160	27,880	109,760	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0,036
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	32,73	46,51	97,67	1101,31	0,587	0,273	63,756	8,316	171,974	0	83,015	0,071
День 7			1580	62,96	81,97	183,45	1946,66	0,872	0,723	85,746	14,604	405,232	0,02	131,546	0,226
35	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200/10	6,480	10,440	31,560	246,200	0,18	0,18	1,32	1	138,86	0	34,72	0,08
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,280	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (попозим)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (попозим)	20	0,280	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	480	17,17	30,99	48,8	597,36	0,221	0,316	5,06	2,56	461,26	0,12	64,86	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
25	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
21	ОБЕД	Суп гороховый с говядиной	100	0,550	10,170	3,820	108,010	0,14	0,15	40,95	2,09	18,2	0,18	18,2	0
37	ОБЕД	Гуляш из говядины	250/20	12,070	7,650	19,280	194,700	0,275	0,15	11,5	2,875	31,475	0	37,55	0,02
302	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100/50	31,300	19,530	2,780	312,410	0,11	0,33	0,56	4,43	17,65	0	37,55	0,05
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персик или абрикосы)	180	10,510	6,610	47,390	290,680	0,36	0,18	0	5,562	18,396	0	34,98	0,1
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	60,6	45,08	103,54	1230,48	0,975	0,81	55,71	17,947	126,991	0,18	292,29	0,188
День 8			1600	97,17	78,07	210,34	2157,84	1,756	1,686	280,77	30,507	728,241	0,3	597,15	0,368
30	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (со сливочным маслом)	150/30	21,750	19,840	57,500	488,340	0,135	0,51	0,78	1,845	280,545	0,135	45,6	0,03
36	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
22	ОБЕД	Расолный ленинградский с говядиной	100	2,060	10,250	10,590	143,140	0,12	0,08	15,31	0,76	17,81	0,01	18,52	0,015
255	ОБЕД	Рис по-строгановски	250/20/10	8,760	9,000	17,300	186,030	0,175	0,15	16,8	1,85	28,775	0,025	30	0,05
304	ОБЕД	Рис отварной	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,2	145,02	8,45	5	33,24	5,78	17,47	0
29	ОБЕД	Компот из яблок	180	4,640	5,630	48,100	261,630	0,054	0,036	0	0,666	7,524	0	32,4	0,036
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,560	0,120	32,900	127,560	0,04	0,02	0	0,64	16,28	0	8,24	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	35	37,19	114,48	1111,44	0,629	0,45	40,56	11,106	124,329	5,815	131,53	0,106
День 9			1500	68,04	78,18	203,92	2021,44	0,85	145,982	60,08	17,811	751,274	6,07	220,77	0,251
173	ЗАВТРАК	Каша пшенная (вязкая)	200/10	8,780	11,000	43,100	306,540	0,26	0,18	1,3	1,5	139,78	0	42,22	0,08
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,630	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (попозим)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (попозим)	20	0,280	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	480	23,29	35,09	62,7	715,16	0,361	0,476	3,72	2,64	606,2	0,14	88,46	0,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
16	ОБЕД	Салат из редиса со свежими огурцами	200	2,040	21,200	2,300	208,500	0,02	0	14,75	0,88	29,99	0,03	10,63	0
99	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной	250/20	9,570	7,450	14,600	165,230	0,15	0,125	20,5	2,3	31,9	0	23,15	0,05

36	ОБЕД	"Ежики" мясные	100/100	3,280	5,290	14,760	120,370	0,09	0,07	4,5	0,85	22,77	0,01	21,35	0,02
24	ОБЕД	Колот из яблос	200	0,160	0,000	27,880	109,760	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0
429	ОБЕД	Булочка "Веснушка" (масса 100 г)	100	8,240	5,160	58,250	310,040	0,14	0,06	0	1,09	18,67	0,01	13,76	0,02
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,620	0,840	22,620	120,600	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0,012
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	30,28	40,39	141,04	1102,64	0,57	0,309	43,75	9,11	137,15	0,05	116,59	0,102
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1520	73,57	77,48	261,74	2147,8	1,491	1,345	247,47	21,75	883,35	0,19	445,05	0,182
День 10															
21	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная (жидкая)	200/10	9,200	9,760	44,620	294,020	0,14	0,4	1,24	1,14	245,24	0	25,46	0,08
15	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	38,760	0	0	0,1	0,86	5,4	0	4,4	0,1
14	ЗАВТРАК	Масло (подливки)	30	7,600	7,960	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,3	0,12	15	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	0,260	0,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	3,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	480	19,83	30,31	61,66	642,8	0,181	0,516	2,18	2,66	564,84	0,12	54,76	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
27	ОБЕД	Салат картофельный с яблоками	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
33	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	100	1,070	20,270	9,110	224,020	0,06	0,04	12,45	1,07	19,95	0,05	16,98	0,02
31	ОБЕД	Котлета рубленая из филе рыбы	250/20	8,030	4,770	12,470	125,070	0,075	0,125	19,975	1,975	36,425	0	25,05	0,05
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	19,590	6,640	9,000	170,410	0,09	0,05	1,39	1,42	11,47	0,05	66,48	0,13
36	ОБЕД	Чай с сахаром и лимоник	180	6,800	4,660	42,700	244,580	0	0	0	0,018	1,818	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200/15/7	0,260	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	0,1
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,620	0,840	22,620	120,600	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	42,74	37,48	111,75	1015,96	0,375	0,289	36,715	8,413	104,563	0,1	157,85	0,312
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			15430	728,03	742,83	1964,45	1729,26	0,601	0,835	53,895	14,373	693,403	0,22	226,11	0,507
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			1543	72,8	74,28	196,44	1951,4	1,14	157,299	1649,671	190,511	7280,834	8,012	3239,681	2,909
				14,92	34,26	40,27									0,29

Заведующий столовой:

Котова С.Ю.