

Согласовано:  
Начальник лагеря

" \_\_\_\_\_ " 2026г

Утверждаю  
Директор МАУ "ЦОШ"  
Н.С.Белыева

" 29 " апреля 2026 г



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
Для Детских оздоровительных лагерей на базе общеобразовательных школ города Сосновый Бор (12-18 лет)**

№ реч.	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,73	12,2	46,33	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,63	326,02					
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2					
ПР	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76					
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,41</b>	<b>19,47</b>	<b>110,09</b>	<b>0,37</b>	<b>19,07</b>	<b>80,00</b>	<b>1,74</b>	<b>466,67</b>	<b>563,15</b>	<b>148,93</b>	<b>8,55</b>	<b>699,58</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,39	23,07	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	173,31					
288	Филе курицы отварное в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6					
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,12	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4	315					
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3					

ПР	Сок т/л	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100		7,73	2,13	2,67	0,53	72,8	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	1,68	0,33	14,82	0,035		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97	
ПР	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	9	34	26,6	1,12	107,8	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,66</b>	<b>40,84</b>	<b>98,16</b>	<b>1,875</b>	<b>123,936</b>	<b>81,8</b>	<b>3,53</b>	<b>192,82</b>	<b>569,41</b>	<b>162,52</b>	<b>9,49</b>	<b>950,78</b>
<b>Всего</b>			<b>55,07</b>	<b>60,31</b>	<b>208,25</b>	<b>2,25</b>	<b>143,01</b>	<b>161,80</b>	<b>5,27</b>	<b>659,49</b>	<b>1132,56</b>	<b>311,45</b>	<b>18,04</b>	<b>1650,36</b>
<b>ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл	Помидор свежий	50		0,10	1,90	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,0	
280/331	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	55/50	8,79	11,54	11,08	0,05	0,3	18,42	2,67	35,54	88	15,45	5,3	186
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,94	49,83	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,50	175,65	5,91	350,00
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Йогурт 2,5%	125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,6925</b>	<b>28,1775</b>	<b>112,535</b>	<b>0,4125</b>	<b>25,2</b>	<b>93,42</b>	<b>3,855</b>	<b>277,728</b>	<b>549,78</b>	<b>260,93</b>	<b>15,9425</b>	<b>819,51</b>
<b>ОБЕД</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	17,0	
180	Уха "Ростовская"	250	8,71	2,54	14,56	0,15	15,58	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19	116,0
82	с рыбой (судак)	25	4,43	1,92	0,21	0,02	0,44	11,14	0,52	9,98	42,04	4,85	0,14	35,0
291	Плов из филе индейки	75/150	20,02	16,875	41,01	0,12	6,3	7,545	0,66	49,29	267,3	61,2	2,175	396
375	Компот из ягод	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>41,75</b>	<b>29,75</b>	<b>138,69</b>	<b>0,46</b>	<b>92,95</b>	<b>67,77</b>	<b>2,48</b>	<b>187,90</b>	<b>724,07</b>	<b>162,65</b>	<b>66,875</b>	<b>992,84</b>

Всего			68,44	57,92	251,23	0,88	118,15	161,19	6,34	465,63	1273,85	423,58	82,82	1812,35
<b>СРЕДА (ДЕНЬ 3-й)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл	Огурец свежий	50	0,05	0,95	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	6,0		
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3		107,49
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	10,93	10,47	2,93	0,04	0,33	29,3	0,95	29,04	73,27	29,04	0,95	150
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	0,072		2,34	14,4	41,4	9	0,9		242,28
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02		0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15	0,3	34	28	24	1,8		112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,22</b>	<b>28,97</b>	<b>82,81</b>	<b>0,172</b>	<b>18,26</b>	<b>107,3</b>	<b>4</b>	<b>368,14</b>	<b>347,2</b>	<b>97,87</b>	<b>6,55</b>	<b>704,53</b>
<b>ОБЕД</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70		107,0
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	9,5	8,7	11,6	0,113	11	105,4	0,25	64,88	282,375	41,25	1,24	219,23
288	Курица отварная в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	35,04
227	Рыба припущенная (судак) с маслом сливочным	100/5	19,48	8,44	0,92	0,06	1,92	49	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6	154
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПР	Сок т/л	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100		7,73	2,13	2,67	0,53		72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микроулучшителями	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Сдоба с маковой начинкой	1/50	4,39	1,63	22,05	0,07		9	0,8	11	44,2	16,2	0,76	157
<b>Итого за Обед</b>			<b>46,33</b>	<b>23,70</b>	<b>113,01</b>	<b>0,53</b>	<b>141,92</b>	<b>168,20</b>	<b>4,13</b>	<b>174,85</b>	<b>719,67</b>	<b>145,26</b>	<b>7,07</b>	<b>925,61</b>
<b>Всего</b>			<b>73,55</b>	<b>52,67</b>	<b>195,82</b>	<b>0,70</b>	<b>160,18</b>	<b>275,50</b>	<b>8,13</b>	<b>542,99</b>	<b>1066,87</b>	<b>243,13</b>	<b>13,62</b>	<b>1630,14</b>

<b>ЧЕТВЕРГ(ДЕНЬ 4-Й)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
209	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	0,03								
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	0,034								
497	Пудинг из творога со стученным молоком	200/20	29,22	20,2	51,24	0,13	0,6	125	1,62	323,4	421,8	50,8	1,84	503,64
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,13	0,02	15,2		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>39,47</b>	<b>32,91</b>	<b>116,87</b>	<b>0,224</b>	<b>18,43</b>	<b>265</b>	<b>2,87</b>	<b>406,6</b>	<b>570,9</b>	<b>92,8</b>	<b>5,57</b>	<b>923,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар с маслом <small>добавляем сливочное масло</small> )	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	103,8
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
287	Голубцы с мясом, рисом	237	15,00	12,33	25,38	0,11	21,29	41,55	0,80	80,12	191,45	51,23	1,80	303,0
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПР	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,163</b>	<b>39,64</b>	<b>104,483</b>	<b>0,313</b>	<b>102,616</b>	<b>57,3</b>	<b>4,17</b>	<b>211,94</b>	<b>458,33</b>	<b>161,57</b>	<b>67,955</b>	<b>960,09</b>
<b>ВСЕГО</b>														
			<b>68,633</b>	<b>72,55</b>	<b>221,353</b>	<b>0,537</b>	<b>121,046</b>	<b>322,3</b>	<b>7,04</b>	<b>618,54</b>	<b>1029,23</b>	<b>254,37</b>	<b>73,525</b>	<b>1883,49</b>
<b>ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Бутерброд с форелью с/с	30/16,6	6,6	2,09	10,35									160,85
211	Омлет с сыром	115/5	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278

табл	Салат овощной с маслом растительным	60	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,7</b>	<b>26,33</b>	<b>60,37</b>	<b>0,17</b>	<b>20,53</b>	<b>290,4</b>	<b>1,32</b>	<b>271,4</b>	<b>348,33</b>	<b>70,29</b>	<b>6,7</b>	<b>657,71</b>
<b>Обед</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
96	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,60	2,50	16,98	0,10	7,50		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	97,9
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
258	Мясо духовое	48/230	18,07	19,16	23,93	0,16	41,37	46	5,14	69,27	258,44	58,35	4,2	376
ПП	Сок фруктовый или овощной т/л	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,42</b>	<b>37,28</b>	<b>117,42</b>	<b>0,438</b>	<b>160,145</b>	<b>110,75</b>	<b>9,27</b>	<b>193,795</b>	<b>513,45</b>	<b>134,135</b>	<b>9,77</b>	<b>987,32</b>
<b>Всего</b>			<b>62,12</b>	<b>63,61</b>	<b>177,79</b>	<b>0,608</b>	<b>180,675</b>	<b>401,15</b>	<b>10,59</b>	<b>465,195</b>	<b>861,78</b>	<b>204,425</b>	<b>16,47</b>	<b>1645,03</b>
<b>День 6-й</b>														
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,71	12,26	46,34	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,65	326,3
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112



табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
97	Сул картофельный с рыбой, яйцом, зеленым луком	250	2,34	2,83	16,87	0,13	12,00		1,28	30,45	77,73	31,40	1,20	114
229	Рыба в 1 блюдо	20	3,03	0,73	0,38	0,02	0,3	3,7	0,37	7,2	44,23	7,13	0,14	20,23
209	Яйцо вареное в 1 блюдо	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32
256	Свинина тушеная	50/50	10,58	28,17	2,56	0,28	0,18		2,58	19,08	126,76	22,6	1,49	305
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	0,06	34,16		3,9	117,5	81,38	41,7	1,66	154
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	25	2,12	4,36	14,7	0,035	0,035	9,00	1,23	9,5	26,05	8,55	0,455	106,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,5725</b>	<b>46,5875</b>	<b>104,91</b>	<b>0,6325</b>	<b>106,075</b>	<b>62,7</b>	<b>10,215</b>	<b>231,93</b>	<b>481,545</b>	<b>145,78</b>	<b>67,605</b>	<b>972,57</b>
<b>Всего</b>			<b>62,2325</b>	<b>69,3375</b>	<b>236,87</b>	<b>0,8015</b>	<b>123,635</b>	<b>199</b>	<b>224,525</b>	<b>678,15</b>	<b>1001,425</b>	<b>248,15</b>	<b>73,595</b>	<b>1845,08</b>
<b>День 8-й</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл	Помидор свежий	50	0,00	0,10	1,90	0,03	8,75	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45	11,0
268	Котлета мясная	50/5	8,25	12,10	7,16	0,04	0,17	22,40	1,78	21,57	94,40	27,89	1,70	172,0
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/230	2,2	0,8	51,2	0,02	30		0,6	68	56	48	3,6	224
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,73</b>	<b>18,97</b>	<b>124,62</b>	<b>1,68</b>	<b>45,39</b>	<b>66,6</b>	<b>2,84</b>	<b>310,84</b>	<b>415,4</b>	<b>157,42</b>	<b>9,51</b>	<b>755,26</b>
<b>ОБЕД</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0

88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	3,03	9,34	12,64	0,11	27,76	13,38	3,60	61,96	78,76	34,43	1,26	146,96
288	Филе курицы отварное в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
256	Говядина в кисло-сладком соусе	75/75	22,8	26,07	3,84	0,045	0,27		3,915	31,845	239,03	34,59	3,675	337,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,9236	47,808	0,2436				17,5236	252	168	6,01	278,2
ПП	Сок фруктовый или овощной т/л	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
<b>Итого за Обед</b>			<b>49,465</b>	<b>49,2611</b>	<b>126,4755</b>	<b>0,4911</b>	<b>128,0325</b>	<b>18,175</b>	<b>8,095</b>	<b>142,4611</b>	<b>669,9225</b>	<b>259,485</b>	<b>13,8195</b>	<b>1109,9369</b>
<b>Всего</b>			<b>69,20</b>	<b>68,23</b>	<b>251,10</b>	<b>2,17</b>	<b>173,42</b>	<b>84,78</b>	<b>10,94</b>	<b>453,30</b>	<b>1085,32</b>	<b>416,91</b>	<b>23,33</b>	<b>1865,20</b>
<b>День 9-й</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл	Бутерброд с форелью с/с	30/16,6	4,89	2,09	10,35									160,85
211	Омлет паровой с сыром	115/5	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278
табл	Салат овощной с маслом растительным	60	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,99</b>	<b>26,33</b>	<b>60,37</b>	<b>0,17</b>	<b>20,53</b>	<b>290,4</b>	<b>1,32</b>	<b>271,4</b>	<b>348,33</b>	<b>70,29</b>	<b>6,7</b>	<b>657,71</b>
<b>ОБЕД</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом растительным)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
113	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	0	2,3	211	0,6	30,6	59,7	15,2	1	120
288	Филе курицы отварное в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6

289	Рагу из филе индейки	50/125	12,67	14,95	15,2	0,06	11	5,03	2,02	34,37	173,5	37,5	1,88	246
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	50	4,24	8,71	29,39	0,07	0,07	18,00	2,46	19	52,1	17,1	0,91	213
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,79</b>	<b>43,63</b>	<b>115,82</b>	<b>0,28</b>	<b>83,97</b>	<b>238,83</b>	<b>5,86</b>	<b>146,27</b>	<b>434,70</b>	<b>123,60</b>	<b>67,13</b>	<b>976,44</b>
<b>Всего</b>			<b>52,78</b>	<b>69,96</b>	<b>176,19</b>	<b>0,45</b>	<b>104,50</b>	<b>529,23</b>	<b>7,18</b>	<b>417,67</b>	<b>783,03</b>	<b>193,89</b>	<b>73,83</b>	<b>1634,15</b>
<b>День 10-й</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
239	Тедтели рыбные	75/50	11,90	9,87	14,12	0,09	1,88	21,90	4,05	65,67	142,07	26,72	0,84	193,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,423	36,668	0,225		27	0,6	2,61	61,5	19,005	0,525	210,113
табл	Помидор свежий	50	0,00	0,10	1,90	0,03	8,75	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45	20,1
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,13	0,02	15,2		2,83		0,01	14,2	4,1	2,4	0,36	62
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,28</b>	<b>19,813</b>	<b>113,348</b>	<b>0,375</b>	<b>28,46</b>	<b>48,9</b>	<b>5,22</b>	<b>128,08</b>	<b>266,07</b>	<b>88,725</b>	<b>4,195</b>	<b>749,473</b>
<b>ОБЕД</b>														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
Кул совет	Сул картофельный с яичными хлопьями	250	11,00	9,25	15,00	0,06	1,43		0,49	51,75	304,88	23,63	0,83	182,75
255	Печенья по-строгановски	50/50	22,80	10,20	9,40	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	22,00	424,00	9,20	219,4
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	0,072			2,34	14,4	41,4	9	0,9	242,28
ПР	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94

