

Согласовано:
Директор МБОУ КСОШ №19



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для пришкольного летнего оздоровительного лагеря 2025года

в работе использованы :

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

Первый день
Первая неделя

Первый день (первая неделя)

Open

закуска	ТТК 71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	ТТК 293	Птица запеченая	100	16,60	12,00	0,41	175,00	0,10	0,00	0,38	14,00	125,00	17,00	1,60
гарнир	302	Рис отварной	150	3,70	4,12	35,60	194,00	0,01	0,00	0,00	1,27	61,10	16,20	0,48
сладкое	348	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,77	0,04	27,3	113	0,02	0,4	0	51,5	28,6	20,6	0,69
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	28,04	22,89	107,43	751,20	0,39	38,00	0,58	140,85	294,51	96,02	5,09
		Итого за день	1937,00	44,88	48,31	195,15	1412,70	0,56	48,09	52,72	371,89	715,44	265,73	12,66

Меню пришкольный лагерь

Первая неделя

Второй день (первая неделя)

Obed

закуска	ТТК 71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1-е блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,69	4,91	12,40	101,00	0,10	11,00	14,40	33,40	24,10	49,20	1,04
2-е блюдо	ТТК 268	Котлета из говядины 70/30	100	11,10	14,50	13,00	227,00	0,10	0,00	0,07	16,10	112,00	19,20	1,57
гарнир	309	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	4,20	34,70	201,00	0,20	0,00	0,03	21,50	192,50	61,56	0,00
сладкое	348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	24,19	25,24	113,12	781,20	0,52	15,50	14,50	119,76	383,76	159,41	4,99
		Итого за день	1365	41,91	48,91	180,5	1350,8	0,645	27,51	17,341	271,9	589,09	215,33	10,44

Меню

пришкольный лагерь

Третий день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энерге	Витамины		Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Третий день (первая неделя)														

Третий день (первая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	ТТК212	Омлет натуральный с овощами	150	10,90	10,50	2,80	153,00	0,10	2,60	0,00	88,20	193,50	18,70	2,20
гор. напиток	382	Какао с молоком	200	3,90	3,10	25,00	144,00	0,10	0,00	0,01	125,00	116,00	31,00	0,98
хлеб черный		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,50	96,80	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19	0,39	10,90	56,10	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	12,00	0,00	24,00	19,00	13,20	10,80	2,64
	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
		Вода питьевая	500											
		Итого завтрак	1050,00	20,85	22,16	69,74	577,20	12,30	2,60	24,05	246,98	351,31	75,07	6,96

Обед

закуска	ТТК 71	Овощи свежие (помидор)	60	0,70	0,10	1,14	14,50	0,01	0,02	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	101	Суп картофельный с пшеном	250	2,97	5,50	23,80	156,00	0,10	8,30	0,00	14,00	69,80	27,50	0,93
2-е блюдо	ТТК234	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	9,48	12,00	9,91	182,00	0,06	0,30	0,00	31,00	103,00	12,00	0,68
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,13	5,25	20,30	141,00	0,02	10,20	0,30	11,30	64,60	25,60	1,00
сладкое	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	0,63	0,10	28,70	118,00	0,00	0,00	0,00	13,00	6,79	19,60	0,23
хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,32	7,96	40,20	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	820	22,55	25,07	109,21	761,30	0,29	18,82	0,30	94,74	294,67	107,56	4,28
		Итого за день	1870	43,40	47,23	178,95	1338,50	12,60	21,42	24,35	341,72	645,98	182,63	11,24

Меню

пришкольный лагерь

Четвертый день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества				
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Четвертый день(первая неделя)														
Завтрак														
горячее блюдо гор.напиток хлеб фрукты масло сыр	384*	Каша вязкая молочная манная 200/10/10	220	9,19	8,01	54,10	325,00	0,20	1,07	0,56	189,00	150,00	22,70	0,28
	379	Кофейный напиток с молоком	200	2,86	2,60	19,00	111,00	0,00	0,00	0,00	111,00	85,80	12,60	0,09
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	19,00	13,20	10,80	2,64
	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	2,60	88,00	50,00	3,50	0,10
		Вода питьевая	500											
		Итого завтрак	1100,00	18,18	22,63	97,78	681,70	0,33	13,08	3,20	415,84	324,13	53,91	3,45
Обед														
закуска 1-е блюдо 2-е блюдо гарнир напиток хлеб белый хлеб черный	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,70	0,10	1,14	14,50	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20	0,01
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	5,24	19,40	137,00	0,10	13,00	1,38	13,20	49,80	19,06	0,77
	ТТК 295	Биточки из птицы 70/30	100	11,02	12,00	12,10	200,00	0,1	0	1,8	18,1	68,2	17,6	1,07
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,15	5,19	35,9	223	0,2	0	0,2	13,2	180	120	4,03
	1010*	Напиток из свежих яблок	200	0,12	0,05	25,20	103,00	0,00	1,50	0,00	4,70	2,80	2,20	0,60
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	27,27	24,15	116,72	806,1	0,514	14,5	14,88	82,58	333,41	173,58	7,595
	Итого за день	1910	45,45	46,78	214,50	1487,80	0,84	27,58	18,08	498,42	657,54	227,49	11,04	

Меню

пришкольный лагерь

Пятый день

Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.		Витамины			Минеральные вещества		
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	В1	С	A	Ca	P	Mg	Fe

Пятый день (первая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	ТТК 224	Запеканка творожная с молоком	150	17,0	7,8	37,1	284,2	0,1	0,0	0,5	158,3	193,0	26,3	0,2
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	0,00	0,00	14,00	27,50	69,80	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	12,00	0,00	24,00	19,00	13,20	10,80	2,64
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,1	66,2	0,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,1	0,0
		Вода питьевая	500											
		Итого завтрак	1035	21,15	16,87	75,44	550,19	12,1	0	24,54	200,14	258,83	111,21	4,865

Обед

закуска	ТТК 71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,67	5,27	21,9	158,0	0,1	5,81	0,15	29,30	86,90	35,30	2,02
2-е блюдо	ТТК291	Плов из птицы 80/160	240	16,70	17,40	42,90	395,0	0,10	0,00	2	25,6	258	27,9	0,25
сладкое	348	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,77	0,04	27,3	113,0	0,02	0,4	0	51,5	28,6	20,6	0,69
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	27,9	24,3	116,2	801,2	0,3	10,4	2,2	129,0	417,1	106,7	4,4
		Итого за день	1845,00	49,04	41,21	191,66	1351,39	12,44	10,41	26,69	329,12	675,94	217,93	9,24

Меню

пришкольный лагерь

Первый день
Вторая неделя

пришкольный лагерь											
прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества		
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р
			Масса порций								

Первый день (вторая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из крупы рис 200/10	210	6,28	2,94	43	256,00	0,1	0	0,2	125	157	35,6	0,56
гор. напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	2,86	2,60	19,00	111,00	0,10	0,01	10,00	111,00	85,80	12,60	0,09
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	19,00	13,20	10,80	2,64
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	2,60	88,00	50,00	3,50	0,10
		вода питьевая бутилированная												
		Итого завтрак	590,00	15,27	17,56	86,68	612,70	0,33	12,02	12,84	351,84	331,13	66,81	3,73

Обед

закуска	ТТК 71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,69	4,91	12,40	101,00	0,10	11,00	14,40	33,40	24,10	49,20	1,04
2-е блюдо	ТТК 268	Котлеты из говядины 70/30	100	11,10	14,50	13,00	227,00	0,10	0,00	0,07	16,10	112,00	19,20	1,57
гарнир	309	Макароны отварные	150	5,55	4,20	34,20	197,00	0,01	0,00	0,20	3,00	60,80	24,50	0,48
сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	23,54	25,24	112,62	777,20	0,33	15,50	14,67	101,26	252,06	122,35	5,47
		Итого за день	1400	38,81	42,80	199,30	1389,90	0,66	27,52	27,51	453,10	583,19	189,16	9,19

Меню

пришкольный лагерь

Меню

пришкольный лагерь

Второй день

Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Fe

Второй день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	ТТК225	Запеканка творожная с молоком сгущенным 120/30	150	17,0	7,8	37,1	284,0	0,1	0,0	0,5	158,3	193,0	26,3	0,2
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,90	57,60	0,00	0,33	0,00	14,10	69,80	27,50	0,90
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,60	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	19,00	13,20	10,80	2,64
масл	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	2,60	88,00	50,00	3,50	0,10
		Вода питьевая бутелированная	500											
		Итого завтрак	552,00	22,79	18,77	77,14	577,70	0,19	12,34	3,14	288,24	351,13	72,41	4,18

Обед

закуска	ТТК 71	Овоши свежие (помидор)	60	0,70	0,10	1,14	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,67	5,27	21,9	158	0,1	11	0,15	29,30	86,90	35,30	2,02
2-е блюдо	ТТК 237	Жаркое по -домашнему 50/125	175	14,10	18,00	17,20	285,00	0,10	0,10	3,00	19,00	107,00	36,20	1,80
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,12	0,05	25,20	103,00	0,01	1,50	0,00	4,70	2,80	2,20	0,60
хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,50	96,80	0,04	0,00	0,00	22,00	71,50	15,40	1,21
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19	0,39	10,90	56,10	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	745	26,02	24,21	95,84	713,30	0,32	21,60	3,15	93,94	293,68	108,36	6,93
		Итого за день	1297	48,81	42,98	172,98	1291,00	0,51	33,94	6,29	382,18	644,81	180,77	11,11

Меню

пришкольный лагерь

Третий день
Вторая неделя

	№ ред	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Третий день (вторая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	ТТК212	Омлет натуральный с овощами	150	10,90	10,50	2,80	153,00	0,10	2,60	0,00	88,20	193,50	18,70	2,20
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,90	3,10	25,00	144,00	0,10	0,00	0,01	125,00	116,00	31,00	0,98
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,50	96,80	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19	0,39	10,90	56,10	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	12,00	0,00	24,00	19,00	13,20	10,80	2,64
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
		Вода питьевая бутилированная	500											
		Итого завтрак	1050,00	20,85	22,16	69,74	577,20	12,30	2,60	24,05	246,98	351,31	75,07	6,96

Обед

закуска	ТТК 71	Овощи свежие (помидор)	60	0,70	0,10	1,14	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	103	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	2,95	5,24	19,40	137,00	0,10	13,00	1,38	13,20	49,80	19,06	0,77
2-е блюдо	ТТК 293	Птица запеченая	100	16,60	12,00	0,41	175,00	0,10	0,00	0,38	14,00	125,00	17,00	1,60
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,13	5,25	20,30	141,00	0,02	10,20	0,30	11,30	64,60	17,50	1,17
сладкое	348	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,60	0,20	34,20	141,00	0,10	0,40	0,02	20,00	20,30	25,00	0,79
хлеб белый		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,70	48,40	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19	0,39	10,90	56,10	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	800	27,77	23,38	96,05	712,90	0,43	32,60	2,08	83,88	307,31	102,08	5,95
		Итого за день	1850	48,62	45,54	165,79	1290,1	12,74	35,2	26,131	330,86	658,62	177,15	12,9

Меню

пришкольный лагерь

Четвертый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества белки жиры углеводы	Энергетическая ценность	Витамины B1 C A	Минеральные вещества Ca P Mg Fe
Четвертый день (вторая неделя)							
Завтрак							
гор.блюдо	173	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,13 10,00 42,30	284,00	0,10 0,70 0,05	125,00 97,00 15,40 0,23
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32 0,00 13,70	56,47	0,00 0,00 0,00	14,00 27,50 69,80 1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,24 0,40 19,50	96,80	0,04 0,00 0,00	6,44 22,13 4,26 0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52 0,52 11,44	61,10	0,03 0,02 0,80	19,00 13,20 10,80 2,64
бутерброд	14	Масло сливочное	10	0,10 7,25 0,10	66,20	0,00 0,00 0,04	2,40 3,00 0,05 0,02
сыр	15	Сыр Российский	20	4,60 5,80 0,00	72,40	0,04 0,01 2,60	88,00 50,00 3,50 0,10
		Вода питьевая	500				
		Итого завтрак	1135,00	14,91 23,97 87,04	636,97	0,22 0,73 3,49	254,84 212,83 103,81 5,00

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42 0,06 1,14	6,60	0,01 4,20 0,00	10,20 18,00 8,40 0,30
1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой и сметаной 250/8	258	2,32 6,60 17,20	138,00	0,60 8,08 1,20	15,60 63,00 26,30 0,27
2-е блюдо	279	Тефтели с соусом 60/50	110	7,60 12,10 7,90	171,00	0,10 1,20 0,01	17,20 90,30 15,00 1,10
гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15 4,20 34,70	201,00	0,20 0,00 0,03	21,50 192,50 61,56 0,00
напиток	348	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	0,77 0,04 27,3	113	0,02 0,4 0	51,5 28,6 20,6 0,69
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,43 0,30 14,60	72,60	0,04 0,00 0,00	6,44 22,13 4,26 0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19 0,39 10,90	56,10	0,06 0,00 0,00	5,94 3,48 10,26 0,80
		Итого обед	828	21,88 23,69 113,74	758,30	1,03 13,9 1,24	128,38 418,01 146,38 3,48
			1963	36,79 47,66 200,78	1395,3	1,248 14,6 4,731	383,22 630,84 250,19 8,47

Меню

пришкольный лагерь

Пятый день

Вторая неделя

прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
			порций	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Ca	P

Пятый день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо		Плов из птицы 80/160	240	16,70	17,40	42,90	395,0	0,10	0,00	2	25,6	258	27,9	0,25
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	0,00	0,00	14,00	27,50	69,80	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,60	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,00	0,02	0,00	19,00	13,20	10,80	2,64
	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,70	0,10	1,14	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
		вода пить	500											
		Итого завтрак	1175	20,67	18,32	83,78	599,59	0,153	9,02	2,001	78,04	342,83	121,76	5,395

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1-е блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,90	5,10	71,60	0,03	20,00	0,05	40,50	36,60	17,80	0,60
2-е блюдо	294	Котлета из птицы 70/30	100	11,02	12,00	12,10	200,00	0,1	0	1,8	18,1	68,2	17,6	1,07
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,15	5,19	35,9	223	0,2	0	0,2	13,2	180	120	4,03
сладкое		Напиток из шиповника	200	0,66	0,25	26,80	112,00	0,01	4,00	0,00	12,30	3,33	3,30	0,60
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,60	72,60	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19	0,39	10,90	56,10	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	26,57	23,09	106,54	741,90	0,45	28,20	2,05	106,68	331,74	181,62	7,72
		Итого за день	1985	47,24	41,41	190,32	1341,5	0,606	37,22	4,052	184,72	674,57	303,38	13,11