

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Гусева С.А.
Исметарева М.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ПРОФИ"



/О.Н. Щенникова/

«15» апреля 2025 г.

МЕНЮ

примерное, перспективное меню летних оздоровительных пришкольных лагерей

Сезон: ЛЕТНИЙ

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Энергетич. ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя:														
	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	Завтрак													
243	Сосиска отварная	100	175.8	9.4	0.8	0.4	0.1			0.6	32.88	98.6	10.6	1.2
203	Вермишель отварная	150	189.4	5.37	5.6	36.55	0.06		27.65		11.75	36.36	7.88	0.79
101	Икра кабачковая (консервированная)	40	36.3	0.6	2.5	3	0.02	6	16	1	11	13	8.24	0.36
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
376	Чай с сахаром	180	50.23	0.06	0.02	12.56		0.03			9.29	2.34	1.17	0.23
	ИТОГО завтрак:	520	565.53	19.05	9.48	75.67	0.32	6.13	43.65	1.7	85.32	193.7	39.46	3.46
	Обед													
101	Суп картофельный с рисом и зеленью	200	41	0.46	3.84	1.38	0.01	0.6	0.28	0.2	17.6	10.02	4.42	0.16
274	Зразы рубленые с яйцом	90	255.86	12.29	15.94	15.57	0.06	1.7	32.05	1.57	51.8	159.8	30.86	8.6
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	262.5	8.3	8.95	37.37	25.31		37.5	0.42	24.74	197.2	131.74	4.43
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
349	Компот из сухофруктов	180	119.52	0.6	0.08	28.81	0.01	0.65			29.23	21.1	15.71	0.63
	ИТОГО обед:	720	883.08	27.98	29.8	125.73	25.63	8.35	69.83	2.39	160.03	465.28	206.98	15.45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1448.61	47.03	39.28	201.4	25.95	14.48	113.48	4.09	245.35	658.98	246.44	18.91
	ВТОРНИК:													
	Завтрак:													
181	Каша манная молочная жидкая	200	264.55	5.55	9.75	38.51	0.07	1.06	52.73		121.88	107.45	18.45	0.45
15	Сыр на порцию	20	90	5.8	7.38		0.01	0.18	65		220	125	8.75	0.25
12.19	Кондитерское изделие	30	124.9	2.25	2.94	22.31					1.4	0.35	0.7	0.14
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
5.11	Кефир	200	100	5.6	5	8	0.1	0.4	342		260	210	24	0.1
	ИТОГО завтрак:	500	693.25	22.82	25.63	91.98	0.32	1.74	459.73	0.1	623.68	486.2	63.47	1.82
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
82	Борщ с капустой и картофелем	200	73	1.28	3.88	6.84	0.02	8.74			42.02	36.88	18.5	0.88

	Сметана 15% к блюду	15	24	0.39	2.25	0.54								
235	Шницель рыбный	90	139.95	12.28	6.8	7.34	0.05	3.02	14.13		76.05	190.82	33.07	2.66
128	Картофельное пюре	150	181.5	3.26	9.62	18.89	0.15	18.69	52.5		43.74	91.38	28.77	1.08
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
354	Кисель из сухофруктов	180	136.08	0.21	0.01	29.54		0.22			16.45	9.7	4	0.61
	ИТОГО обед:	735	758.73	23.75	23.55	105.75	0.46	36.07	66.63	0.2	214.92	405.94	108.59	6.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	1451.98	46.57	49.18	197.73	0.78	37.81	526.36	0.3	838.6	892.14	172.06	8.68
	СРЕДА:													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с морковью	150	432	24.6	24.78	40.83	0.1	1.2	111.3		234.42	324.75	49.6	1.71
382	Какао с молоком цельным	180	106.74	3.67	3.19	15.82	0.05	1.43	21.96	0.01	137	112.1	19.21	0.43
21	Фрукты свежие	120	41.36	0.4	0.4	9.8	0.06	20			32	22	18	4.4
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
	ИТОГО завтрак:	500	693.9	32.29	28.93	89.61	0.35	22.73	133.26	0.11	423.82	502.25	98.38	7.42
	Обед:													
71	Салат из свежей капусты с огурцом	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
113	Суп-лапша домашняя	200	92.6	2.05	4.43	9.29	0.04	0.4	10	0.17	22.84	30.8	8.54	0.52
288	Мясо цыпленка отварное	90	295.2	21.13	23.24	0.43	0.04	2.12	88.38		50.4	150.3	18.25	1.71
139	Капуста тушеная	150	115.5	3.06	5.52	11.84	0.05	25.62			88.13	61.04	31.34	1.25
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
389	Сок фруктовый	180	76.32	0.9		18.18	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	2.52
	ИТОГО обед:	720	783.82	33.47	34.18	82.34	0.39	37.14	98.38	0.37	210.63	331.9	89.58	7.63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	1477.72	65.76	63.11	171.95	0.74	59.87	231.64	0.48	634.45	834.15	187.96	15.05
	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
182	Каша овсяная молочная жидкая	200	271.43	7.45	12.22	32.64	0.2	1.11	55.24		145.49	219.34	57.77	1.63
21	Фрукты свежие	120	41.36	0.4	0.4	9.8	0.06	20			32	22	18	4.4
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	100.6	3.17	2.68	15.95	0.04	1.3	20		125.78	90	14	0.13
	ИТОГО завтрак:	570	527.19	14.64	15.86	81.55	0.44	22.51	75.24	0.1	323.67	374.74	101.34	7.04
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27

102	Суп картофельный с горохом	200	254	6.24	38.42	12.75	0.24	10.65	0.24	0.19	42.42	76.34	29.62	2.14
	Гренки	40	153.24	4.44	1.52	30.46	0.25				84.71		9.15	1.37
229	Рыба тушеная с овощами	100	105	9.75	4.95	3.8	0.05	3.73	5.82		39.07	162.19	48.53	0.85
125	Картофель отварной	150	150	2.89	5.66	19.99	0.16	20.6	28.57	0.16	19.51	79.7	29.03	1.17
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
342	Компот из свежих плодов	180	102.6	0.32	0.04	25.09	0.01	1.62			12.76	3.96	4.63	0.32
	ИТОГО обед:	770	969.04	29.97	51.58	134.69	0.95	42	34.63	0.55	235.13	399.35	145.21	7.48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1496.23	44.61	67.44	216.24	1.39	64.51	109.87	0.65	558.8	774.09	246.55	14.52
	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак:													
212	Омлет натуральный	150	289.66	13.94	24.83	2.64	0.1	0.26	324.57		103.09	225.78	16.14	2.64
101	Икра кабачковая (консервированная)	40	36.3	0.6	2.5	3	0.02	6	16	1	11	13	8.24	0.36
377	Чай с сахаром и лимоном	200	62	0.13	0.36	15.2		2.47		0.07	8.45	10	5.36	0.91
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
	ИТОГО завтрак:	440	501.76	18.29	28.25	44	0.26	8.83	340.57	1.17	142.94	292.18	41.31	4.79
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
108	Суп картофельный с клецками	200	115.4	2.85	3.67	15.03	0.08	4.6	16.84	0.19	26.72	57.78	20.28	0.94
263	Рагу из птицы	250	310	17.94	16.74	21.71	0.1	16.19	20.86		52.57	154.57	55.29	2.74
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
349	Компот из сухофруктов	180	119.52	0.6	0.08	28.81	0.01	0.65			29.23	21.1	15.71	0.63
	ИТОГО обед:	730	749.12	27.72	21.48	108.15	0.43	26.84	37.7	0.39	145.18	310.61	115.53	5.94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	1250.88	46.01	49.73	152.15	0.69	35.67	378.27	1.56	288.12	602.79	156.84	10.73
	СУББОТА:													
	Завтрак:													
182	Каша ппшенная молочная жидкая	200	271.43	7.15	11.16	35.29	0.18	1.11	55.24		131.52	175.59	45.33	62.74
15	Сыр на порцию	20	90	5.8	7.38		0.01	0.18	65		220	125	8.75	0.25
12.19	Кондитерское изделие	30	124.9	2.25	2.94	22.31					1.4	0.35	0.7	0.14
5.11	Кефир	200	100	5.6	5	8	0.1	0.4	342		260	210	24	0.1
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
	ИТОГО завтрак:	500	700.13	24.42	27.04	88.76	0.43	1.79	462.24	0.1	633.32	554.34	90.35	64.11
	Обед:													

71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.41	3.96	6.32	0.05	12.62		0.18	39.4	39.2	17.7	0.66
	Сметана 15% к блюду	15	24	0.39	2.25	0.54								
265	Плов мясной	200	544	16.83	37.56	34.52	0.52	1.71			16.56	232.81	52.85	2.41
389	Сок фруктовый	180	76.32	0.9		18.18	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	2.52
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
	ИТОГО обед:	695	920.32	25.86	44.76	102.16	0.83	23.33	0	0.38	105.22	361.77	102	7.22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1195	1620.45	50.28	71.8	190.92	1.26	25.12	462.24	0.48	738.54	916.11	192.35	71.33
Вторая неделя:														
	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	Завтрак													
243	Сосиска отварная	100	175.8	9.4	0.8	0.4	0.1			0.6	32.88	98.6	10.6	1.2
203	Вермишель отварная	150	189.4	5.37	5.6	36.55	0.06		27.65		11.75	36.36	7.88	0.79
101	Кукуруза (консервированная)	40	38.4	0.8	3.6	5.82	0.02	1.87		0.46	36.4	22.32	7.24	0.3
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
376	Чай с сахаром	180	50.23	0.06	0.02	12.56		0.03			9.29	2.34	1.17	0.23
	ИТОГО завтрак:	520	567.63	19.25	10.58	78.49	0.32	2	27.65	1.16	110.72	203.02	38.46	3.4
	Обед													
101	Суп картофельныйс рисом и зеленью	200	41	0.46	3.84	1.38	0.01	0.6	0.28	0.2	17.6	10.02	4.42	0.16
279	Тефтели из свинины с соусом	100	395	21.38	24.67	187.23	0.33	2.38	28.32		50.92	139.03	29.12	8.5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	262.5	8.3	8.95	37.37	25.31		37.5	0.42	24.74	197.2	131.74	4.43
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
349	Компот из сухофруктов	180	119.52	0.6	0.08	28.81	0.01	0.65			29.23	21.1	15.71	0.63
	ИТОГО обед:	730	1022.22	37.07	38.53	297.39	25.9	9.03	66.1	0.82	159.15	444.51	205.24	15.35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	1589.85	56.32	49.11	375.88	26.22	11.03	93.75	1.98	269.87	647.53	243.7	18.75
	ВТОРНИК:													
	Завтрак:													
181	Каша манная молочная жидкая	200	264.55	5.55	9.75	38.51	0.07	1.06	52.73		121.88	107.45	18.45	0.45
15	Сыр на порцию	20	90	5.8	7.38		0.01	0.18	65		220	125	8.75	0.25
12.19	Кондитерское изделие	30	124.9	2.25	2.94	22.31					1.4	0.35	0.7	0.14
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6

5.11	Кефир	200	100	5.6	5	8	0.1	0.4	342		260	210	24	0.1
	ИТОГО завтрак:	500	693.25	22.82	25.63	91.98	0.32	1.74	459.73	0.1	623.68	486.2	63.47	1.82
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
82	Борщ с капустой и картофелем	200	73	1.28	3.88	6.84	0.02	8.74			42.02	36.88	18.5	0.88
	Сметана 15% к блюду	15	24	0.39	2.25	0.54								
235	Котлета рыбная	90	139.95	12.28	6.8	7.34	0.05	3.02	14.13		76.05	190.82	33.07	2.66
49	Рис отварной	150	226.88	3.54	7.29	36.84	0.03		37.5		15.98	77.23	26.15	0.55
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
354	Кисель из сухофруктов	180	136.08	0.21	0.01	29.54		0.22			16.45	9.7	4	0.61
	ИТОГО обед:	735	804.11	24.03	21.22	123.7	0.34	17.38	51.63	0.2	187.16	391.79	105.97	6.33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	1497.36	46.85	46.85	215.68	0.66	19.12	511.36	0.3	810.84	877.99	169.44	8.15
	СРЕДА:													
224	Запеканка из творога с морковью	150	432	24.6	24.78	40.83	0.1	1.2	111.3		234.42	324.75	49.6	1.71
382	Какао с молоком цельным	180	106.74	3.67	3.19	15.82	0.05	1.43	21.96	0.01	137	112.1	19.21	0.43
21	Фрукты свежие	120	41.36	0.4	0.4	9.8	0.06	20			32	22	18	4.4
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
	ИТОГО завтрак:	500	693.9	32.29	28.93	89.61	0.35	22.73	133.26	0.11	423.82	502.25	98.38	7.42
	Обед:													
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	93.6	1.91	4.06	10.4	0.04	0.76		0.17	21.84	29.42	12.18	0.58
295	Котлета рубленая из мяса птицы	90	349.2	13.77	26.46	13.91	0.09	0.94	82.26		49.99	87.79	18.72	1.28
139	Капуста тушеная	150	115.5	3.06	5.52	11.84	0.05	25.62			88.13	61.04	31.34	1.25
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
389	Сок фруктовый	180	76.32	0.9		18.18	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	2.52
	ИТОГО обед:	690	832.22	25.64	36.97	95.79	0.42	31.07	82.26	0.32	204.12	259.01	87.69	6.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1190	1526.12	57.93	65.9	185.4	0.77	53.8	215.52	0.43	627.94	761.26	186.07	14.41
	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
182	Каша овсяная молочная жидкая	200	271.43	7.45	12.22	32.64	0.2	1.11	55.24		145.49	219.34	57.77	1.63
21	Фрукты свежие	120	41.36	0.4	0.4	9.8	0.06	20			32	22	18	4.4
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6

379	Кофейный напиток с молоком	200	100.6	3.17	2.68	15.95	0.04	1.3	20		125.78	90	14	0.13
	ИТОГО завтрак:	570	527.19	14.64	15.86	81.55	0.44	22.51	75.24	0.1	323.67	374.74	101.34	7.04
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
102	Суп картофельный с горохом	200	254	6.24	38.42	12.75	0.24	10.65	0.24	0.19	42.42	76.34	29.62	2.14
	Гренки	40	153.24	4.44	1.52	30.46	0.25				84.71		9.15	1.37
229	Рыба тушеная с овощами	100	105	9.75	4.95	3.8	0.05	3.73	5.82		39.07	162.19	48.53	0.85
125	Картофель отварной	150	150	2.89	5.66	19.99	0.16	20.6	28.57	0.16	19.51	79.7	29.03	1.17
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
342	Компот из свежих плодов	180	102.6	0.32	0.04	25.09	0.01	1.62			12.76	3.96	4.63	0.32
	ИТОГО обед:	770	969.04	29.97	51.58	134.69	0.95	42	34.63	0.55	235.13	399.35	145.21	7.48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1496.23	44.61	67.44	216.24	1.39	64.51	109.87	0.65	558.8	774.09	246.55	14.52
	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак:													
212	Омлет натуральный	150	289.66	13.94	24.83	2.64	0.1	0.26	324.57		103.09	225.78	16.14	2.64
101	Икра кабачковая (консервированная)	40	36.3	0.6	2.5	3	0.02	6	16	1	11	13	8.24	0.36
377	Чай с сахаром и лимоном	200	62	0.13	0.36	15.2		2.47		0.07	8.45	10	5.36	0.91
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
	ИТОГО завтрак:	440	501.76	18.29	28.25	44	0.26	8.83	340.57	1.17	142.94	292.18	41.31	4.79
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
108	Суп картофельный с клецками	200	115.4	2.85	3.67	15.03	0.08	4.6	16.84	0.19	26.72	57.78	20.28	0.94
263	Рагу из птицы	250	310	17.94	16.74	21.71	0.1	16.19	20.86		52.57	154.57	55.29	2.74
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
349	Компот из сухофруктов	180	119.52	0.6	0.08	28.81	0.01	0.65			29.23	21.1	15.71	0.63
	ИТОГО обед:	730	749.12	27.72	21.48	108.15	0.43	26.84	37.7	0.39	145.18	310.61	115.53	5.94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	1250.88	46.01	49.73	152.15	0.69	35.67	378.27	1.56	288.12	602.79	156.84	10.73
	СУББОТА:													
	Завтрак:													
182	Каша пшеничная молочная жидкая	200	271.43	7.15	11.16	35.29	0.18	1.11	55.24		131.52	175.59	45.33	62.74
15	Сыр на порцию	20	90	5.8	7.38		0.01	0.18	65		220	125	8.75	0.25
12.19	Кондитерское изделие	30	124.9	2.25	2.94	22.31					1.4	0.35	0.7	0.14
5.11	Кефир	200	100	5.6	5	8	0.1	0.4	342		260	210	24	0.1

12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2.4	0.32	16.3	0.04				5.8	18.4	3.57	0.28
12.6	Хлеб ржаной	20	34.8	1.22	0.24	6.86	0.1	0.1		0.1	14.6	25	8	0.6
	ИТОГО завтрак:	500	700.13	24.42	27.04	88.76	0.43	1.79	462.24	0.1	633.32	554.34	90.35	64.11
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6.6	0.33	0.06	1.14	0.02	5.25		0.05	5.1	9	6	0.27
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.41	3.96	6.32	0.05	12.62		0.18	39.4	39.2	17.7	0.66
	Сметана 15% к блюду	15	24	0.39	2.25	0.54								
265	Плов мясной	200	544	16.83	37.56	34.52	0.52	1.71			16.56	232.81	52.85	2.41
389	Сок фруктовый	180	76.32	0.9		18.18	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	2.52
12.5	Хлеб пшеничный	50	131.6	4	0.53	27.16	0.06				9.66	30.66	6.25	0.46
12.6	Хлеб ржаной	20	66	2	0.4	14.3	0.16	0.15		0.15	21.9	37.5	12	0.9
	ИТОГО обед:	695	920.32	25.86	44.76	102.16	0.83	23.33	0	0.38	105.22	361.77	102	7.22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	1620.45	50.28	71.8	190.92	1.26	25.12	462.24	0.48	738.54	916.11	192.35	71.33
	Итого за завтрак	6060	7365.62	263.22	271.48	945.96	4.24	123.3	3013.38	6.02	4490.9	4816.14	867.62	177.2
	Среднее значение за завтрак	505.000	613.802	21.935	22.623	78.830	0.353	10.278	251.115	0.502	374.242	401.345	72.302	14.768
	Итого за обед	8720	10361.14	339.04	419.89	1520.7	57.56	323.4	579.49	6.94	2107.07	4441.89	1529.53	99.89
	Среднее значение за обед	726.667	863.428	28.253	34.991	126.725	4.797	26.948	48.291	0.578	175.589	370.158	127.461	8.324
	Итого день	15035	17726.76	602.26	691.37	2466.66	61.8	446.7	3592.87	12.96	6597.97	9258.03	2397.15	277.1
	Среднее значение за день	1252.92	1477.23	50.19	57.61	205.56	5.15	37.23	299.41	1.08	549.83	771.50	199.76	23.09