

Согласовано:
Начальник лагеря

29

апреля 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
Для Детских оздоровительных лагерей на базе общеобразовательных школ города Сосновы Бор (7-11 лет)

Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"

Н.С. Беличева

№ п/п	Наименование блюда	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					
	ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)																	
	ЗАВТРАК																	
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				
Итого за Завтрак			21,41	19,47	110,09	0,37	19,07	80,00	1,74	466,67	563,15	148,93	8,55	699,58				
	ОБЕД																	
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	200	4,70	5,11	18,46	0,14	5,59		2,35	39,82	132,26	36,72	1,75	138,65				
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 микроэлементами	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	0	9	34	26,6	1,12	107,8				

Итого за Обед				32,484	39,562	93,546	1,839	122,538	81,8	2,942	182,866	536,344	153,34	9,052	916,118
Всего	ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)			53,89	59,03	203,64	2,21	141,61	161,80	4,68	649,54	1099,49	302,27	17,60	1615,70
	ЗАВТРАК														
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	160	8,85	9,55	39,86	0,21	0,00	40,00	0,5	26,39	210	140,52	4,73		280
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	
Итого за Завтрак			24,48	25,79	102,57	0,36	25,2	83,42	3,73	271,13	497,28	225,8	14,76	749,51	
	ОБЕД														
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"	200	6,97	2,03	11,65	0,12	12,46	0,06	0,12	39,38	200,42	30,80	0,95		92,8
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	Кежс 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
Итого за Обед			40,01	29,24	135,78	0,43	89,83	67,75	2,45	178,05	673,964	154,95	66,637	969,64	
Всего	СРЕДА (ДЕНЬ 3-й)		64,49	55,03	238,35	0,79	115,03	151,17	6,18	449,18	1171,24	380,75	81,40	1719,15	
	ЗАВТРАК														
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	Макароньы отварныы с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06						1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
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		
Итого за Завтрак			26,2	27,47	77,11	0,16	18,26	107,3	3,61	365,74	340,3	96,37	6,4	664,15			
ОБЕД																	
(Помидор, огурец или редис, перец болгар с маслом)		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	200/10	7,6	6,96	9,28	0,09	8,8	84,32	0,2	51,9	225,9	33	0,99	175,38			
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	80/5	15,58	6,75	0,74	0,048	1,536	39,2	1,84	35,07	147,97	17,072	0,48	123,2			
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 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	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			
Итого за Обед			40,53	20,27	110,51	0,50	139,34	137,32	3,62	153,10	626,20	132,74	6,70	850,96			
Всего			66,73	47,74	187,62	0,66	157,60	244,62	7,23	518,84	966,50	229,11	13,10	1515,11			
ЧЕТВЕРГ(ДЕНЬ 4-й)																	
ЗАВТРАК																	
209	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	63			
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	0,034		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	136			
497	Пудинг из творога со сгущенным 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			
Итого за Завтрак			39,47	32,91	116,87	0,224	18,43	265	2,87	406,6	570,9	92,8	5,57	923,4			
ОБЕД																	

табл	Увелич натуральные убавил (Помидор, огурец или 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
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98	83,0
	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 микроэлементами	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
Итого за Обед			28,8024	38,656	102,2964	0,303	100,481	57,3	3,69	201,995	447,41	156,345	67,71	939,34
Всего			68,2724	71,566	219,1664	0,527	118,911	322,3	6,56	608,595	1018,31	249,145	73,28	1862,74
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5й)														
ЗАВТРАК														
	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
Итого за Завтрак			25,7	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
ОБЕД														
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"	200/10	2,29	3,20	13,87	0,08	6,03	8,56	2,38	39,36	43,92	19,44	0,83	91,3
	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	
Итого за Обед			36,108	37,98	114,312	0,418	158,677	119,31	8,704	192,755	508,57	130,175	9,582	980,72	
Всего			61,808	64,31	174,682	0,588	179,207	409,71	10,024	464,155	856,9	200,465	16,282	1638,43	
День 6-й															
ЗАВТРАК															
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	
Итого за Завтрак			24,49	21,93	123,49	0,31	18,93	80	1,48	446,73	536,36	149,06	6,45	755,31	
ОБЕД															
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	
89	Щи из шпината	200	2,18	5,30	7,16	0,14	15,30	10,00	3,44	47,00	83,52	59,22	1,66	91,4	
	с яйцом	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32	
	со сметаной	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	
260	Гуляш из говядины	75/50	23,325	25,185	4,335	0,045	1,38		3,915	32,775	231,225	33,045	4,59	331,5	
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6	
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	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8	
Итого за Обед			37,265	50,449	102,885	0,533	156,926	70,7	8,245	169,605	594,975	200,835	12,58	1046,24	
Итого			61,76	72,38	226,38	0,84	175,86	150,70	9,73	616,34	1131,34	349,90	19,03	1801,55	

День 7-й																
ЗАВТРАК																
223	Запеканка из творога, соус абрикосовый	150/75	26,82	18,15	82,23	0,099	1,41	111,3	213,75	244,02	333,6	42,54	1,71	600		
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40		
ПП	Йогурт 2,5%	1/125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75		
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		
Итого за Завтрак			33,66	22,75	131,96	0,169	17,56	136,3	214,31	446,22	519,88	102,37	5,99	872,51		
ОБЕД																
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	Суп картофельный с рыбой, яйцом, зеленым луком	200	1,874	2,262	13,496	0,106	9,6		1,02	24,36	62,18	25,12	0,96	91,2		
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		
Итого за Обед			28,104	46,022	101,536	0,606	103,675	62,7	9,96	225,84	466	139,5	67,365	949,77		
Всего																
День 8-й			61,764	68,772	233,496	0,775	121,235	199	224,27	672,06	985,88	241,87	73,355	1822,28		
ЗАВТРАК																
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	75/5	12,25	17,40	7,16	0,04	0,17	22,40	1,78	21,57	94,40	27,89	1,70	208,0		
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		

з/у	Напиток кофеинный 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	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			22,63	23,87	99,02	1,67	30,39	66,6	2,54	276,84	387,4	133,42	7,71	679,3
	Обед													
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	200/10	2,42	7,47	10,11	0,09	22,21	10,7	2,88	49,57	63,01	27,54	1,01	117,57
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	150	8,9	4,103	39,84	0,203				14,603	210	140	5,01	231,862
ПП	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
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
Итого за Обед			47,08	46,573	115,98	0,428	122,48	15,5	7,375	127,148	612,17	224,6	12,565	1034,172
Всего			69,71	70,44	215,00	2,10	152,87	82,10	9,92	403,99	999,57	358,02	20,28	1713,47
День 9-й														
	Завтрак													
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

Итого за Завтрак			23,99	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
ОБЕД														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом)	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	200	2,24	4,64	11,12	0	1,84	168,8	0,48	24,48	47,76	12,16	0,8	96
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	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
Итого за Обед			28,23	42,47	113,04	0,28	83,51	196,63	5,74	140,15	422,76	120,56	66,93	952,44
Всего			52,22	68,80	173,41	0,45	104,04	487,03	7,06	411,55	771,09	190,85	73,63	1610,15
День 10-й														
ЗАВТРАК														
239	Тестели 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	11,0
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
Итого за Завтрак			26,28	19,813	113,348	0,375	28,46	48,9	5,22	128,08	266,07	88,725	4,195	740,373
ОБЕД														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом)	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
куп совет	Суп 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	Печень 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	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9

ПР	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	Кеос 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
Итого за Обед			47,37	45,43	128,17	0,60	126,66	9549,00	4,89	145,48	504,31	498,90	14,38	1109,79
Всего			73,65	65,243	241,518	0,9775	155,115	9597,9	10,1075	273,56	770,375	587,62	18,57	1850,163