

«Согласовано»

Директор МКОУ «СШ №10»

_____ Петрушина Н.С

« »

2024 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «Барбус»

_____ Филиппских Т.В.

2024 г.



**Примерное 14-дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием в период летних
каникул в 2024 году**

	Наименование блюда	Выход гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
		Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы		
		7-10 лет	11 лет и старше					
1 день	Завтрак							1 день
	Масло сливочное шоколадное	15	15	0.225	9.300	2.770	97.500	105
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	200	8.560	14.120	31.520	287.440	247
	Чай каркаде	200	200	0	0.01	14	56	461*
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	475	475	15.385	28.610	58.870	556.340	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Булочка Российская	60	60	4.3	5	35.3	203	567
	Итого второй завтрак:		260.000	14.300	11.400	52.300	377.000	
	Обед							
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				0.950	0.150	3.150	38.000	
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2.300	4.250	15.13	108.000	144
	Птица в соусе с томатом	110	120	12.470	12.380	3.760	176.000	405
				13.600	13.500	4.100	192.000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	820	900	24.870	23.450	95.790	653.100	
				27.420	25.830	102.810	721.700	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Конфета шоколадная	15	15	0.410	1.550	11.600	59.700	
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	Итого полдник:	365	365	2.760	2.050	23.950	216.200	
	Итого за день:			57.315	65.510	230.910	1,802.640	
				59.865	67.890	237.930	1,871.240	
2 день	Завтрак							2 день
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Плов из отварного мяса	240	280	18.15	17.85	47.23	422.40	370
				21.17	20.83	55.1	492.80	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	520	600	21.530	19.690	70.410	546.200	
				24.960	22.710	79.270	622.140	
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	7.300	5.580	19.880	158.400	
	Обед							
	Салат витаминный	60	100	0.660	6.060	6.360	82.800	2
				1.100	10.100	10.600	138.000	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	100	8.510	4.600	4.030	91.520	343
				9.36	5.06	4.43	100.67	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	18.120	23.400	80.070	607.020	
				20.04	29.22	87.98	698.97	
	Полдник							
	Чай с сахаром	200	200	0.100	0.000	15.000	60.000	493

	Печенье	18	18	1.690	2.210	16.740	93.830	590	
	Банан (поштучно)	200	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112	
	Итого полдник:	418	418	5.090	2.810	56.940	269.030		
	Итого за день:			52.040	51.480	227.300	1,580.650		
				57.390	60.320	244.070	1,748.540		
3 день	Завтрак							3 день	
	Бутерброд с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90	
	Запеканка из творога сгущенным молоком	180	200	24.000	25.200	23.900	325.000	313	
				31.920	33.520	31.790	390.000		
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0	15.2	61	494	
	Итого завтрак:	425	445	30.800	34.700	49.000	539.000		
				38.720	43.020	56.890	604.000		
	Второй завтрак								
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого второй завтрак:	220	220	11.500	6.980	27.280	226.400		
	Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	100	0.420	6.060	1.200	61.200	17	
				0.700	10.100	2.000	102.000		
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2.600	2.800	18.60	109.800	158	
	Котлета мясная	90	100	16.020	15.750	12.870	257.400	381	
				17.8	17.5	14.3	286		
	Капуста тушеная	150	180	5.550	5.400	5.850	94.500	423	
				6.660	6.480	7.020	113.400		
	Компот из изюма	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	800	880	28.370	30.950	79.100	710.600		
				31.540	37.820	82.500	798.900		
	Полдник								
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112	
	Итого полдник:	300	300	1.400	0.600	10.000	139.000		
	Итого за день:			72.070	73.230	165.380	1,615.000		
				83.160	88.420	176.670	1,768.300		
4 день	Завтрак							4 день	
	Бутерброд с маслом	30	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94	
	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	200	9.200	28.160	39.820	179.600	261	
	Котлета рыбная	90	100	12.510	1.890	8.640	101.700	345	
				13.900	2.100	9.600	113.000		
	Какао с молоком	200	200	3.6	3.3	25	144	496	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого завтрак:	540	550	28.010	46.430	91.140	624.700		
				29.400	46.640	92.100	636.000		
	Второй завтрак								
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого второй завтрак:	220	220	7.300	5.580	19.880	158.400		
	Обед								
	Икра свекольная	60	100	1.440	4.260	6.240	69.000	119	
				2.400	7.100	10.400	115.000		
	Суп фасолевый	250	250	0.900	4.350	2.500	52.750	130*	
	Печень говяжья по-строгановски	110	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291	
				6.79	6.79	34.85	174		
	Кисель	200	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	820	890	31.110	29.720	96.810	736.200		
				33.200	33.790	106.780	811.200		
	Полдник								
	Чай с джемом	200	200	0.400	0.100	14.900	62.000	458*	
	Вафли	15	15	0.250	0.300	6.960	31.500	588	
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112	
	Итого полдник:	365	365	2.000	0.700	34.010	158.000		
	Итого за день:			68.420	82.430	241.840	1,677.300		
				71.900	86.710	252.770	1,763.600		
5 день	Завтрак							5 день	
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106	
				0.950	0.150	3.150	38.000		
	Омлет натуральный	150	200	12.880	20.010	3.450	243.800	301	

	Чай с молоком	200	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого завтрак:	430	520	16.540	22.010	31.910	391.600		
				21.123	28.760	33.920	496.380		
	Второй завтрак								
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	
	Булочка дорожная	60	60	4.20	8.30	33.50	226.000	565	
	Итого второй завтрак:	260	260	14.200	14.700	50.500	400.000		
	Обед								
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106	
				0.890	0.100	2.490	13.940		
	Суп с рыбными консервами	250	250	9.300	11.400	10.050	180.000	122*	
	Биточек из курицы припущенный	90	100	13.500	9.600	8.360	169.700	412	
				14.850	10.560	9.190	186.670		
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429	
				3.780	7.920	19.620	165.600		
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	800	880	30.210	28.800	81.840	705.800		
				32.600	31.120	86.930	755.910		
	Полдник								
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	
	Конфета шоколадная	15	15	0.410	1.550	11.600	59.700		
	Банан (поштучно)	200	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112	
	Итого полдник:	415	415	4.710	2.350	37.000	266.900		
	Итого за день:			65.660	67.860	201.250	1,764.300		
				72.633	76.930	208.350	1,919.190		
6 день	Завтрак								6 день
	Бутерброд с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90	
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300	
	Каша манная с изюмом	200	200	6.420	11.660	44.200	307.400	263	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого завтрак:	505	505	21.120	27.540	76.080	638.800		
	Второй завтрак								
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого второй завтрак:	220	220	11.500	6.980	27.280	226.400		
	Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.960	6.060	5.760	81.600	4	
				1.600	10.100	9.600	136.000	4	
	Рассольник ленинградский	250	250	2.310	6.750	16.60	137.500	134	
	Гуляш мясной	110	120	18.880	20.170	3.850	272.250	367	
				20.600	22.000	4.200	297.000		
	Рис отварной	150	180	3.690	6.100	33.810	204.600	414	
				4.43	7.32	40.57	245.52		
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	820	900	29.820	40.220	102.700	895.650		
				32.920	47.310	113.650	1,015.720		
	Полдник								
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518	
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112	
	Итого полдник:	300	300	1.400	0.600	10.000	139.000		
	Итого за день:			63.840	75.340	216.060	1,899.850		
				66.940	82.430	227.010	2,019.920		
7 день	Завтрак								7 день
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94	
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	200	18.000	13.880	23.250	289.500	321	
				24.000	18.500	31.000	386.000		
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0	15.2	61	494	
	Итого завтрак:	410	430	19.300	26.380	45.850	497.500		
				25.300	31.000	53.600	594.000		
	Второй завтрак								
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515	
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	

	Итого второй завтрак:	220	220	7.300	5.580	19.880	158.400	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.600	3.720	2.160	44.400	19
				1.000	6.200	3.600	74.000	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Оладьи из печени	90	100	15.570	10.530	10.620	199.800	399
				17.300	11.700	11.800	222.000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.800	17.100	34.500	253.050	237
				9.36	20.52	41.4	303.66	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	30.490	38.790	102.860	813.150	
				34.180	45.860	112.380	915.560	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	Итого полдник:	350	350	2.350	0.500	12.350	156.500	
	Итого за день:			59.440	71.250	180.940	1,625.550	
				69.130	82.940	198.210	1,824.460	
8 день	Завтрак							8 день
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Плов из отварного мяса	240	280	18.15	17.85	47.23	422.40	370
				21.17	20.83	55.1	492.80	
	Чай с молоком	200	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	520	600	21.630	19.790	74.910	564.200	
				43.690	22.270	83.770	640.140	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	11.500	6.980	27.280	226.400	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	100	0.900	3.300	5.040	53.400	50
				1.500	5.500	8.400	89.000	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2.600	2.800	18.60	109.800	158
	Рыба, запеченная с яйцом	90	100	12.960	5.460	8.190	157.500	341
				14.4	6.07	9.1	175	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Кисель	200	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	24.490	19.100	97.660	594.400	
				27.16	23.23	105.20	675.10	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Банан (поштучно)	200	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112
	Итого полдник:	400	400	4.300	0.800	25.400	207.200	
	Итого за день:			61.920	46.670	225.250	1,592.200	
				86.650	53.280	241.650	1,748.840	
9 день	Завтрак							9 день
	Бутерброд с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Пудинг из творога паровой с джемом	180	200	20.900	16.300	33.000	362.000	317
				27.870	21.730	44.000	482.670	
	Чай каркаде	200	200	0	0.01	14	56	461*
	Итого завтрак:	425	445	27.600	25.810	56.900	571.000	
				34.570	31.240	67.900	691.670	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	11.500	6.980	27.280	226.400	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	60	100	0.600	6.120	2.100	66.000	22
				1.000	10.160	3.490	109.560	
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2.300	4.250	15.13	108.000	144
	Котлета мясная	90	100	16.020	15.750	12.870	257.400	381
				17.8	17.5	14.3	286	
	Капуста тушеная	150	180	5.550	5.400	5.850	94.500	423

	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	28.250	32.660	81.525	735.600	
				31.540	39.530	85.515	826.660	
	Полдник							
	Чай с сахаром	200	200	0.100	0.000	15.000	60.000	493
	Печенье	18	18	1.690	2.210	16.740	93.830	590
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	Итого полдник:	368	368	3.140	2.510	43.890	218.330	
	Итого за день:			70.490	67.960	209.595	1,751.330	
				80.750	80.260	224.585	1,963.060	
10 день	Завтрак							10 день
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				1.100	0.150	3.780	23.900	
	Котлета рыбная	90	100	12.510	1.890	8.640	101.700	345
				13.900	2.100	9.600	113.000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	520	600	21.730	9.350	61.640	376.500	
				24.690	10.820	69.910	426.300	
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	7.300	5.580	19.880	158.400	
	Обед							
	Винегрет овощной	60	100	0.780	6.480	4.080	78.000	76
				1.290	10.760	6.770	129.480	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Гуляш мясной	110	120	18.880	20.170	3.850	272.250	367
				20.600	22.000	4.200	297.000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.800	17.100	34.500	253.050	237
				9.36	20.52	41.4	303.66	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	820	900	33.260	49.890	95.760	898.000	
				37.050	59.420	105.700	1,024.840	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Итого полдник:	300	300	1.400	0.600	10.000	139.000	
	Итого за день:			63.690	65.420	187.280	1,571.900	
				70.440	76.420	205.490	1,748.540	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Омлет натуральный	150	200	12.880	20.010	3.450	243.800	301
				17.173	26.73	4.59	324.98	
	Чай с молоком	200	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	430	520	16.360	21.950	31.130	385.600	
				21.063	28.710	33.260	472.320	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	11.500	6.980	27.280	226.400	
	Обед							
	Салат витаминный	60	100	0.660	6.060	6.360	82.800	2
				1.100	10.100	10.600	138.000	
	Суп с рыбными консервами	250	250	9.300	11.400	10.050	180.000	122*
	Птица отварная	90	100	14.580	10.800	0.270	186.600	366*
				16.200	12.000	0.300	204.000	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Компот из чернослива	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	31.470	35.800	73.610	775.100	

	Полдник			34.160	42.360	81.150	875.300	
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Вафли	15	15	0.250	0.300	6.960	31.500	588
	Итого полдник:	215	215	1.250	0.500	7.160	123.500	
	Итого за день:			60.580	65.230	139.180	1,510.600	
				67.973	78.550	148.850	1,697.520	
12 день	Завтрак							12 день
	Бутерброд с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша "Дружба"	200	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Какао с молоком	200	200	3.6	3.3	25	144	496
	Итого завтрак:	485	485	20.640	29.060	60.260	586.200	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	11.500	6.980	27.280	226.400	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.600	3.720	2.160	44.400	19
				1.000	6.200	3.600	74.000	
	Рассольник ленинградский	250	250	2.310	6.750	16.60	137.500	134
	Оладьи из печени	90	100	15.570	10.530	10.620	199.800	399
				17.300	11.700	11.800	222.000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Кисель	200	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	29.020	27.500	107.900	662.400	
				32.280	32.380	116.330	743.200	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	Итого полдник:	350	350	2.350	0.500	12.350	156.500	
	Итого за день:			63.510	64.040	207.790	1,631.500	
				66.770	68.920	216.220	1,712.300	
13 день	Завтрак							13 день
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94
	Сырники из творога с джемом	180	200	18.000	13.880	23.250	289.500	321
				24.000	18.500	31.000	386.000	
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0	15.2	61	494
	Итого завтрак:	410	430	19.300	26.380	45.850	497.500	
				25.300	31.000	53.600	594.000	
	Второй завтрак							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого второй завтрак:	220	220	7.300	5.580	19.880	158.400	
	Обед							
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				1.100	0.150	3.780	23.900	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Жаркое по-домашнему	240	280	28.360	25.310	18.110	413.450	369
				33.090	29.530	21.130	482.360	
	Компот из кураги	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	800	880	35.340	32.870	69.070	714.750	
				40.510	37.120	73.590	793.160	
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Итого полдник:	300	300	1.400	0.600	10.000	139.000	
	Итого за день:			63.340	65.430	144.800	1,509.650	
				74.510	74.300	157.070	1,684.560	
14 день	Завтрак							14 день
	Закрытый бутерброд с сыром	60	60	7.400	13.700	14.800	212.000	94
	Суп молочный с крупой	250	250	6.030	6.450	20.650	164.750	164
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Итого завтрак:	510	510	14.830	21.350	46.850	439.750	
	Второй завтрак							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517

