

«Согласовано»

Директор МБОУ «Средняя школа №6»



(подпись)

/Старостина С.В./

(расшифровка)

« » 2025 г.

«Утверждаю»

Организатор питания



(подпись)

/Кузнецов Д.Г./

(расшифровка)

«20» мая 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Летний лагерь дневного пребывания

МБОУ «Средняя школа №6»

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.5.2409-08), САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная рисовая	220	3,63	9,46	25,32	201,70	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	53,74	0,008	0,105	39,000	0,075	132,000	75,000	5,200	0,015
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	128,59	0,050	0,000	0,000	0,715	12,650	47,850	18,150	0,605
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Итого:	500	15,16	24,31	81,21	604,95	0,49	3,48	110,69	1,19	395,62	384,75	79,42	4,32
Обед:														
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268	Шницель мясной с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	30,36	35,42	132,72	969,28	0,39	26,55	5,25	6,96	195,61	646,82	161,50	8,24
	Всего за день:		45,52	59,73	213,93	1574,23	0,880	30,029	115,940	8,150	591,232	1031,570	240,920	12,563

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
223	Запеканка творожная с джемом	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,110	0,360	108,000	1,440	234,000	338,400	39,60	1,620
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	Кондитерское изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300
	Итого:	500	27,88	18,29	84,68	614,85	0,190	0,630	127,500	2,480	271,400	430,130	72,33	4,600
Обед:														
73	Огурец порционный	30	0,36	0,12	2,52	12,60	0,025	7,830	0,000	1,520	8,180	15,010	8,09	0,350
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015
234	Котлеты рыбные	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,51	0,680
304	с рисом отварным	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,01	0,530
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Итого:	780	24,03	18,01	128,02	769,86	0,285	27,531	37,925	5,710	115,794	377,300	139,31	5,028
	Всего за день:		51,91	36,30	212,70	1384,71	0,475	28,161	165,425	8,190	387,194	807,430	211,64	9,628

М Е Н Ю №3

Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром Российским	150/ 20	5,10 4,64	7,50 5,90	28,50 0,00	201,90 71,66	0,060 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	1,950 0,100	12,000 176,000	34,500 100,000	7,500 7,000	0,750 0,020
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Выпеч.изделие (булочка)	50	2,69	3,57	22,03	131,00	0,030	0,000	20,540	0,410	13,000	27,500	4,740	0,320
	Итого:	500	24,27	24,64	99,33	716,12	0,200	1,610	172,540	3,220	390,870	405,600	66,570	4,930
Обед:														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур. бульоне	250	2,90 6,50	2,50 2,60	21,00 0,20	120,00 50,00	0,100 0,020	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
260	Филе куриное в соусе	90/	9,47	9,20	3,00	132,67	0,070	3,730	0,000	0,470	15,400	46,330	14,070	1,530
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:	800	31,88	22,05	105,48	749,58	0,45	12,86	0,02	2,56	107,14	391,23	396,35	12,09
	Всего за день:		56,15	46,69	204,81	1465,70	0,652	14,474	172,560	5,780	498,007	796,830	462,920	17,018

М Е Н Ю № 4
Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная Дружба	220	3,63	9,46	25,32	201,70	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт	200	2,26	1,00	31,00	141,76	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого:	670	10,47	18,16	90,07	566,08	0,48	9,67	71,69	1,35	123,40	216,53	86,47	4,43
Обед:														
73	Икра кабачковая	30	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690
101	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	8,71 4,50	2,54 1,10	14,56 0,56	115,96 30,35	0,150 0,030	15,590 0,450	0,080 5,550	0,150 0,550	49,230 10,800	250,530 66,350	38,500 10,700	1,190 0,200
291	Плов	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	760	31,69	21,21	109,38	755,33	0,33	46,55	42,63	4,43	200,76	567,72	112,38	5,30
	Всего за день:		42,16	39,37	199,45	1321,41	0,810	56,220	114,320	5,780	324,160	784,250	198,850	9,730

М Е Н Ю №5

Пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
278	Тефтели мясные с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,06	1,80	26,25	0,45	36,15	184,13	24,53	3,38
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,00	5,010
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,56	2,000
	Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,00	0,200
	Итого:	510	25,34	15,83	111,55	689,99	0,340	3,130	39,250	1,230	201,480	557,440	206,29	11,030
Обед:														
73	Овощи порционные	30	0,36	0,12	2,52	12,60	0,025	7,830	0,000	1,520	8,180	15,010	8,09	0,350
82	Борщ из свежей капусты	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,20	1,180
	на м/к бульоне		1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015
259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	0,360	24,470	0,000	1,410	31,640	247,770	49,41	3,880
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Итого:	740	27,41	29,51	102,41	784,56	0,509	43,431	0,003	5,980	96,804	415,610	150,20	8,048
	Всего за день:		52,75	45,34	213,96	1474,55	0,849	46,561	39,253	7,210	298,284	973,050	356,49	19,078

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная пшенная	220	6,60	7,48	32,12	222,20	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	53,74	0,008	0,105	39,000	0,075	132,000	75,000	5,200	0,015
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	128,59	0,050	0,000	0,000	0,715	12,650	47,850	18,150	0,605
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:	500	14,53	19,66	58,81	470,25	0,50	2,20	117,85	1,23	246,18	265,55	52,76	2,05
Обед:														
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268	Биточки мясные с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,10	0,000	14,800	0,000	0,500	34,700	36,000	12,000	0,700
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,060	0,000	0,000	0,540	13,800	63,600	15,000	1,860
	Итого:	810	31,26	35,23	113,20	892,99	0,38	40,55	5,25	7,35	226,77	647,42	143,00	8,29
	Всего за день:		45,79	54,89	172,01	1363,24	0,880	42,749	123,100	8,580	472,952	912,970	195,760	10,343

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
222	Пудинг творожный с джемом	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,110	0,360	108,000	1,440	234,000	338,400	39,60	1,620
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	Кондитерское изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300
	Итого:	500	27,88	18,29	84,68	614,85	0,190	0,630	127,500	2,480	271,400	430,130	72,33	4,600
Обед:														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,80	1,030
98	Суп из овощей	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,25	0,725
234	Шницель рыбный с соусом	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,51	376,000
304	с рисом отварным	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,01	0,530
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,60	0,180
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Итого:	800	22,35	15,67	121,96	720,10	0,28	11,03	37,93	3,25	119,12	332,23	261,67	380,02
	Всего за день:		50,23	33,96	206,64	1334,95	0,472	11,660	165,430	5,730	390,515	762,360	334,00	384,615

М Е Н Ю № 8

Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная гречневая	220	6,60	7,48	32,12	222,20	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
338	Фрукт	200	2,26	1,00	31,00	141,76	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого:	660	15,62	11,55	111,64	612,68	0,540	11,060	78,760	1,260	275,400	328,600	103,400	4,720

Обед:

73	Огурец порционный	30	0,36	0,12	2,52	12,60	0,025	7,830	0,000	1,520	8,180	15,010	8,090	0,350
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20 1,90	5,20 0,70	15,58	117,90 13,00	0,150 0,000	14,300 0,024	0,000 0,000	2,430 0,000	16,550 1,922	34,950 0,000	28,000 15,000	1,030 0,113
278	Рагу овощное с мясом	180	18,56	18,94	41,14	409,20	0,070	2,160	31,500	0,540	43,380	220,960	29,440	4,060
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	710	26,35	25,51	93,41	707,65	0,30	24,58	31,50	4,94	95,13	346,05	104,76	9,23
	Всего за день:		41,97	37,06	205,05	1320,33	0,835	35,644	110,260	6,200	370,532	674,650	208,160	13,953

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром Российским	150/ 20	5,10 4,64	7,50 5,90	28,50 0,00	201,90 71,66	0,060 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	1,950 0,100	12,000 176,000	34,500 100,000	7,500 7,000	0,750 0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Выпечное изделие	75	4,71	1,92	27,53	146,00	0,080	0,620	6,250	0,000	18,030	46,520	18,280	0,880
	Итого:	500	18,24	22,92	84,95	618,80	0,190	1,030	58,340	2,570	228,830	239,850	57,750	4,220
Обед:														
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,020	24,430	0,000	2,310	43,000	28,320	16,000	0,520
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур. бульоне	250	2,90 6,50	2,50 2,60	21,00 0,20	120,00 50,00	0,100 0,020	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
244	Плов с курами	200	20,40	19,10	32,50	390,90	0,050	0,350	37,000	0,000	28,910	207,520	42,600	2,860
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Итого:	760	33,56	28,48	111,01	842,51	0,25	52,50	37,02	3,21	123,01	335,34	281,75	5,91
	Всего за день:		51,80	51,40	195,96	1461,31	0,440	53,534	95,360	5,780	351,837	575,190	339,500	10,128

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
310	Омлет натуральный	150/	14,71	20,70	2,87	256,67	0,075	0,262	318,500	0,700	112,900	249,000	19,000	2,730
45	Салат овощной	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,000	0,000	26,670	0,070	1,600	2,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:	510	22,05	30,13	40,18	518,19	0,145	41,252	345,170	5,140	208,970	355,130	70,600	6,170
Обед:														
73	Овощи порционные	30	0,36	0,12	2,52	12,60	0,025	7,830	0,000	1,520	8,180	15,010	8,090	0,350
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
			1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
278	Тефтели мясные с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530	3,380
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Итого:	810	21,25	24,47	127,48	814,83	0,27	20,76	26,25	6,97	113,31	386,47	132,82	8,30
	Всего за день:		43,30	54,60	167,66	1333,02	0,414	62,013	371,423	12,110	322,284	741,600	203,420	14,468