

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря



УТВЕРЖДАЮ:
ООО «НЕМАН»



И.В.Лехман

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ «РАДУГА»
при МБОУ «Октябрьская школа №1»
Красногвардейского района Республики Крым**

(возрастная категория 11 лет и старше)

1 день

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					
ЗАВТРАК																		
177	Каша пшеничная с изюмом	260	10,14	14,73	60,9	403,62	0,22	1,19	67,84	0,28	181,28	255,50	67,96					
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5					
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3					
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	2388,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,1				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,1				
416	Рулет с орехами	100	0,91	1,71	4,75	158,0	0,02	0,06	0,9	0,28	3,15	11,57	4,3	0,1				
Итого за завтрак:			32,79	30,75	151,73	1177,52	0,61	13,02	171,14	2,79	656,03	717,11	167,62	9,0				
ОБЕД																		
71	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0					
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,77	5,88	7,31	121,5	0,05	11,84	0	2,76	405,6	40,28	17,0					
294	Котлета мясная с маслом сливочным	110	15,9	24,96	16,58	394,0	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21,0					
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	210	11,7	13,16	52,44	375,15	0,28	0	27,09	0,89	21,70	278,28	32,11					
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46					
Итого за обед:			37,05	44,99	148,88	1273,45	0,63	18,35	139,89	8,38	554,68	523,5	127,97	11,1				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,24	75,74	300,61	2450,97	1,24	31,37	211,03	11,11	1210,6	1251,61	295,59	20,1				



И.В. Деханин

2 день

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
ЗАВТРАК																	
235	Шницель из мнгтав натур маслом сливочным	110	13,84	15,34	9,14	290,0	0,06	4,1	56,0	5,82	71,38	220,78	38,78	1			
309	Макаров. изделия отварные с маслом слив.	210	7,53	11,04	35,93	273,13	0,08	0	27,09	1,38	8,21	52,43	28,58				
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	189,2	0,01	1,83	0	0,06	11,46	6,62	3,64				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
	Итого за завтрак:		30,57	28,22	128,98	1079,63	0,41	15,93	83,09	9,08	141,85	437,87	127,96	1			
ОБЕД																	
71	Овощи натуральные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0				
111	Суп вермишелевый	300	8,76	7,56	59,16	389,72	0,12	0,6	28,08	0,36	236,76	200,28	29,88				
288	Птица(курица) отварная	110	23,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28				
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	286,15	0,04	0	36,0	0,8	3,48	82,0	25,35				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4				
	Итого за обед:		48,32	42,39	183,03	1400,94	0,52	20,49	162,28	4,78	363,14	656,73	154,26				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,29	70,61	312,01	2480,57	0,93	36,42	245,37	13,86	504,99	1094,6	282,2	2			



И.В.Лещман

3 день

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са						Р
ЗАВТРАК																	
223	Запеканка из творога	200	22,05	15,17	34,03	390,0	0,08	1,0	92,75	0,65	195,35	270,62	31,0				
337	Соус яблочный	40	0,04	0,04	6,8	27,72	0,00 1	0,36	0	0,01	3,5	1,92	0,81				
386	Реженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0				
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4*	69,6	26,4				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
444	Булочка «Новинка»	60	6,79	3,72	24,0	257,0	1,18	0,65	21,0	1,18	103,7	119,0	22,0				
	Итого за завтрак		41,4	25,13	121,67	1061,72	1,47	12,61	153,75	3,08	584,95	656,14	117,21				

ОБЕД

45	салат белок.капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,3	0,02	17,2	0	8,38	24,96	28,3	15,08			
99	Суп из овощей	300	1,89	5,97	10,98	114,3	0,08	12,44	0	2,78	41,82	59,12	24,9			
290	Птица, тушенная в соусе	100	20,1	15,95	5,86	319,9	0,05	0,66	24,8	0,64	28,84	117,16	17,19			
331	Соус сметанный с томатом	100	1,76	4,99	7,02	80,1	0,03	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,79			
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	210	4,2	11,42	27,73	330,86	0,19	24,66	27,09	0,31	51,72	119,36	37,66			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,09	0	0	14,2	4,4	5,14			
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4			
срд	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55			
	Итого за обед		41,02	43,5	151,29	1397,13	0,68	56,39	85,69	14,57	237,18	553,77	173,71	10,0		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		82,42	68,63	272,96	2458,85	2,15	69,0	239,4	17,6	822,13	1209,9	290,92	10,0		



ЗАВТРАК

1990

LEVIATHAN

H. B. Lewis



5 день

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К				
ЗАВТРАК																		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным и сахаром	250	9,44	14,9	54,1	388,63	0,2	1,09	62,27	0,7	170,36	267,02	80,48	2,0				
15	Сыр (попийам)	30	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5					
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0					
445	Булочка обогащенная	50	4,39	1,63	22,05	195,0	0,07	0	9,0	0,8	11,0	44,2	16,2					
	Ничего за завтрак:		27,64	26,6	139,79	1038,63	0,45	14,13	149,27	2,9	493,96	546,22	144,98	7,1				
ОБЕД																		
52	Салат из свежих овощей 100		1,4	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,69	1				
102	Суп картофельный с горохом	300	6,48	6,24	19,8	197,9	0,26	6,96	0	2,88	51,12	105,72	42,68	2,1				
302	Каша пшеничная рассып. с маслом слив	210	8,6	11,01	52,8	335,28	0,16	0	27,09	1,31	30,24	192,6	46,33	3,1				
294	Котлета мясная с маслом сливочным	110	15,9	24,96	16,58	384,0	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21,0	1,1				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0					
	Ничего за обед:		39,7	49,02	156,28	1332,78	0,70	18,49	139,89	11,21	208,7	504,45	176,51	13,1				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,34	75,62	296,07	2371,41	1,15	32,62	289,1	14,11	702,66	1050,6	310,08	20,1				



ООО

И.В.Иванов

6 день

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg			
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,0	2,34	66,6	0,03	4,69	0	0,4	22,32	39,59	13,18	0,5		
211	Омлет натуральный с сыром	150	17,92	29,42	2,55	387,5	0,1	0,32	363,0	0,82	261,5	312,25	21,82	2,72		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48		
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	232,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,5		
338	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого за завтрак:		37,13	45,44	90,45	1027,7	0,41	16,61	421,4	3,16	516,62	629,84	106,7	8,1		

ОБЕД

88	Шн из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	0,07	18,92	0	2,82	59,1	58,8	26,54	0,98		
316	Овощи припущенные	150	1,28	4,03	10,64	84,0	0,04	18,08	21,0	0,27	27,81	23,74	16,56	0,72		
291	Плов	300	25,34	14,8	54,68	652,0	0,2	9,0	27,6	0,72	69,62	258,2	80,94	2,82		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7		
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,86	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34		
427	Булочка «октибренок»	80	9,04	2,32	33,94	203,0	0,13	0,08	0	1,71	121,6	134,1	37,1	1,09		
	Итого за обед:		89,71	28,7	199,43	1521,8	0,72	46,81	48,6	7,91	350,03	662,72	233,16	10,25		

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			85,84	74,14	289,88	2549,5	1,13	63,42	470,0	11,0	866,65	1292,56	339,86	18,35		
----------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	---------	--------	-------	--	--



ООО «Продукты»

И.В. Лещинский

7 день

№ рек.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сливочным маслом и сахаром	250	7,23	12,76	50,43	386,43	0,09	1,39	69,04	0,62	159,61	140,7	24,16	0				
377	Чай с лимоном	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	0				
409	Пирожок печеный с картошкой и луком	75	5,06	3,12	31,04	192,0	0,09	0,51	15,0	1,53	16,9	56,0	20,4	1,0				
	Итого за завтрак		23,11	20,62	147,51	982,03	0,42	13,46	108,44	3,39	363,11	401,9	101,26	5,87				
ОБЕД																		
73	Икра кабачковая	50	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	4,68	0	14,8	90,9	55,8	18,11	0,74				
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0				
84	Борщ с фасолью и картофелем	300	3,35	5,11	14,16	127,75	0,09	6,7	0	2,42	54,17	99,5	34,45	1,1				
287	Голубцы с мясом и рисом	200	17,22	10,6	25,11	265,46	0,09	25,6	18,79	0,7	72,17	212,95	55,04	1,8				
331	Соус сметанный с томатом	100	1,76	5,0	7,02	80,1	0,04	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,8	0				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,1				
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,3				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,9				
453	Пряники детские	50	3,24	4,1	34,15	246,5	0,05	0,01	28,0	0,55	8,55	30,4	10,3	0,6				
	Итого за обед		43,82	38,28	181,83	1373,51	0,61	39,23	180,59	20,89	330,63	673,67	192,2	11,24				
	Всего за день		66,93	58,9	329,34	2335,54	1,03	52,69	289,03	24,28	693,74	1075,57	293,46	17,11				

000 «Hewan»

M. B. Pechman



8 день

№ рек.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
ЗАВТРАК																	
71	Овоши свежие(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0				
212	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	0,08	0,2	251,0	0,58	79,72	174,6	12,48				
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55				
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,0	14,0				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
435	Булочка «К завтраку»	60	5,44	2,18	25,85	145,0	0,08	0,72	5,0	1,15	21,1	55,6	18,2				
	Итого за завтрак:		32,61	26,82	122,96	918,87	0,6	29,72	276,0	4,79	303,02	553,25	137,63	1			
ОБЕД																	
45	салат из свежей капусты	100	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,34	24,7	0,61	28,05	53,22	16,94	0			
96	Расходник ленинградский	300	2,41	6,09	14,36	128,7	0,09	9,96	0	2,82	34,94	68,06	29,0				
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	210	11,7	13,17	52,44	362,96	0,28	0	27,09	0,89	21,7	278,28	32,11				
260	Гуляш из отварной говядины	100	14,55	16,75	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,0				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
389	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16				
449	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0				
	Полоска песочная с повидлом	25	1,45	5,34	10,52	126,0	0,02	0,01	3,5	1,72	4,6	14,05	5,2				
	Итого за обед:		42,33	49,92	155,96	1305,26	0,71	22,23	55,29	10,4	159,9	728,8	161,21	17			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,94	76,74	278,92	2224,13	1,31	51,95	331,29	15,26	462,92	1282,05	298,84	28			



ООО «Национал»

И.В.Техман

9 день

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg				
ЗАВТРАК																	
219	Сырники из творога	250	29,45	44,85	85,7	587,5	0,1	1,25	89,0	4,5	256,0	357,87	37,95				
337	Соус молочный	80	0,08	0,08	13,6	55,44	0,002	0,72	0	0,02	7,0	3,84	1,62				
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	4,02	0	0,36	31,7	56,01	33,36				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
377	Чай с лимоном	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3				
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
	Итого за завтрак:		40,02	49,6	177,95	1079,84	0,36	17,55	113,4	5,86	476,7	605,52	123,03				
Обед																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	0	0,55	25,43	35,63	18,84				
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,21	3,39	20,94	171,9	0,13	9,9	0	1,7	35,04	81,08	32,72				
267	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	17,29	35,79	8,23	476,25	0,09	0	39,62	4,4	15,86	180,85	27,96				
312	Хлеб пшеничный	210	4,2	11,42	27,73	230,86	0,19	24,66	27,09	0,31	51,75	121,39	37,6				
срд	Хлеб ржаной	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0				
	Итого за обед:		36,81	58,2	136,58	1352,78	0,72	51,77	66,71	9,06	183,88	112,6	182,47				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:																	
			76,83	107,8	314,53	2432,62	1,08	69,32	180,1	14,92	660,58	1217,12	305,5	20			



И.В.Дехман

10 день

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
ЗАВТРАК																
402	Оладьи с изюмом со сливочным маслом	210	14,12	24,18	80,46	657,37	0,30	0,64	84,52	7,28	168,88	251,87	67,77			
334	Соус малиновый, для вишневого	50	0,2	0,12	32,05	130,2	0,00 3	2,55		0	0,15	11,1	9,43			
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0		0	125,8	90,8	14,0		
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0			
	Итого за завтрак		22,63	27,98	167,24	1111,17	0,48	14,49	104,52	8,41	335,58	415,3	116,17			
ОБЕД																
52	Салат из отварной свеклы	100	1,36	7,9	8,5	110,9	0,05	7,18	0	2,48	24,72	39,23	19,44	0		
85	Борщ зеленый	300	3,57	5,73	13,11	158,75	0,16	23,87	12,5	3,92	86,45	117,67	78,72			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	200	21,52	11,5	7,60	232,0	0,20	12,9	11,48	10,76	73,9	65,74	74,56			
302	Каша пшеничная раскапчатая с маслом сливочным	210	8,6	11,01	52,8	376,67	0,16	0	27,09	1,48	34,14	217,45	46,33			
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4			
срд	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14			
	Итого за обед:		45,49	37,82	168,57	1335,22	0,84	43,95	51,07	20,52	728,81	608,93	278,75			
Всего за день			68,12	65,8	335,81	2446,39	1,32	58,44	155,59	28,93	608,39	1024,23	394,92	47		



И.В.Лехман

Примечание:
Таблица из приложения
Продуктов. Стр. 373-378.

Овощи натуральные свежие (озурицы)	50 гр.	Овощи маринованные (озурицы)
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Овощи маринованные (озурицы)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Сухофрукты	20-40 гр.	Фрукты свежие
Ягоды свежие	100-200 гр, 12 гр.	Ягоды консервированные, сушеные
Молоко цельное	100 гр-70 гр, 7,7 гр.	Молоко стуженное, сухое молоко
Яблоки свежие	100 гр-90 гр.	Сок яблочный
Яйца куриные	41 гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100 гр-110 гр.	Куры 1-2 категории

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДелИ принт, 2011. – 544 с.

