

Согласовано

директор
г. Светогорск
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Светогорск»
В.В. Коваленко



Утверждено

Генеральный директор
ООО «Комбинат социального питания»
С.Н. Ашихмин

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория с 7 до 11 лет

1 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша «Янтарная» из пшена с яблоками, с маслом	2004	№ 305	150	4,64	7,50	24 25	240,45	0,08	0,45	0,02	0,02	48,42	74,02	19,96	0,53
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	2004	№ 337	20/15/20	7,91	15,72	14,98	235,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,00	74,00	0,00	1,08
Чай с сахаром и лимоном	2004	№ 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты по сезону			100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,05	5,00	0,01	0,00	19,00	16,00	0,00	2,30
							715,73								
Обед															
Салат из свежих помидоров (с заправкой салатной)	2004	№ 19, 615	60	0,84	2,58	2,00	34,20	0,01	15,98	0,01	0,00	3,45	5,04	0,06	0,01
Суп картоф. гороховый с гречками с мясом кур	2004	№ 139, 551	200	9,76	6,16	24,02	196,00	0,25	0,72	0,58	0,42	72,60	19,60	38,71	0,84
Гуляш из говядины	2004	№ 437	50/50	13,90	6,50	4,00	152,00	0,10	10,50	50,10	0,30	24,25	21,15	50,60	2,20
Греча отварная	2004	№ 520	150	8,70	7,80	42,60	279,00	3,33	0,00	0,00	0,20	10,50	105,00	76,50	1,20
Компот из свежих плодов	2004	№ 631	200	0,45	23,55	20,97	124,00	0,14	1,20	0,00	0,27	68,00	46,00	0,30	0,60
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							992,11								
Полдник															
Сок	2004		200	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	8,00	0,00	0,02	200,00	18,00	14,00	1,20
Булочка творожная			75	13,30	3,60	55,60	295,00	0,04	13,00	0,03	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80
							383,00								
Итого за день:				70,88	75,00	306,86	2090,84	4,21	57,65	50,84	2,82	547,58	559,99	271,02	15,70

2 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Сосиска отварная	2004	№413	50	5,50	11,95	0,80	133,00	0,18	0,00	0,00	0,15	10,00	79,50	10,00	0,90
Макаронны отварные	2004	№516	150	5,10	9,15	26,67	244,50	0,13	0,00	0,00	0,01	34,13	35,30	20,33	0,80
Кофейный напиток с молок.	2004	№692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	0,72	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Фрукты свежие.	2004		100	0,40	0,00	10,70	42,00	0,05	5,00	0,01	0,00	19,00	16,00	0,00	2,30
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
							718,78								
Обед															
Салат с св.огурцом	2004	№ 30	60	0,36	4,26	1,80	47,40	0,04	6,50	0,00	0,00	37,20	51,60	0,06	1,20
Щи из свежей капусты с ка. тофелем , курой и сметаной	2004	№ 124	200	5,44	5,00	8,00	89,60	0,06	16,40	0,00	0,00	16,40	30,40	12,80	0,80
Пюре картофельное	2004	№ 478	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Оладьи из печени	2004	№ 478	80	16,32	11,36	4,32	183,28	35,00	7,60	3,60	0,50	8,70	0,00	23,00	10,10
Напиток лимонный	2004		200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,33	3,90	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							754,92								
Полдник															
Сок			200	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	8,00	0,00	0,02	200,00	18,00	14,00	1,20
Слойка с повидлом			75	6,26	1,47	38,00	147,75	0,04	13,00	0,03	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80
							235,75								
Итого за день				57,44	51,71	261,16	1709,45	37,16	64,87	36,88	2,69	449,94	520,73	185,28	24,83

3 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка творожная со сгущ.молоком	2004	№ 362, 622	150	26,44	18,28	36,18	333,00	0,12	0,30	41,25	0,19	127,94	149,77	18,60	0,45
Чай с сахаром и лимоном	2004	№ 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты свежие			100	0,40	0,00	10,70	42,00	0,05	5,00	0,01	0,00	19,00	16,00	0,00	2,30
Обед															
Салат витаминный	2004	№ 43	60	8,40	3,10	5,30	52,80	0,03	45,00	0,01	0,00	28,80	18,60	0,00	0,60
Суп картофельный с вермишелью и курой	2004	№140	200	5,92	3,60	16,92	137,20	0,12	1,73	16,90	0,27	14,56	11,33	12,00	0,80
Котлета рыбная	2004	№394	75	7,89	7,40	11,90	89,20	33,70	0,60	58,90	4,15	25,85	12,76	87,45	3,68
Соус белый осн.	2004	№590	30	0,54	1,98	6,12	19,20	12,60	0,30	23,50	2,16	12,60	6,80	42,50	1,70
Рис отварной	2004	№ 511	150	3,75	6,15	41,58	210,12	0,11	1,00	0,00	0,22	56,67	38,33	38,33	0,45
Компот из свежих плодов	2004	№ 631	200	0,45	23,55	20,97	124,00	0,14	1,20	0,00	0,27	68,00	46,00	0,30	0,60
Хлеб ржаной			90	4,95	0,90	29,50	171,00	0,69	0,00	4,00	0,36	9,20	42,53	10,00	1,24
							803,52								
Полдник															
Булочка с маком	2004	№779	75	8,10	3,10	52,60	206,25	1,50	1,00	0,76	1,77	14,30	87,00	35,00	9,76
Йогурт питевой			200	5,80	2,00	25,80	144,00	21,00	0,00	92,00	200,00	0,40	0,00	20,00	0,00
							350,25								
Итого за день				77,68	70,66	301,75	1729,05	70,12	58,93	237,42	210,17	402,98	486,90	288,57	22,73

4 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Тефтели мясные с соусом	2004	№ 306	60/40	8,67	9,33	22,50	185,60	1,11	11,50	0,00	0,00	8,15	80,10	10,60	0,45
Пюре картофельное	2004	№ 478	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Бутерброд с маслом и сыром	2004	№ 3	60	6,40	10,00	10,20	164,20	0,04	1,60	0,02	0,26	1,00	5,40	5,00	1,60
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Фрукты \по сезону\			100	0,9	0	9,5	43,00	0,12	10	0,03	0	20	34	16	34
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов.	2004	№ 20, 615	60	0,60	2,55	1,40	51,00	0,06	6,80	0,72	0,00	8,40	15,60	12,00	0,84
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	2004	№ 132	200	8,64	7,04	15,04	144,80	56,40	2,90	1,60	0,16	30,48	32,80	3,60	13,60
Филе куриное в сухарях с соусом сметан.	2004	№ 493, №600	50/50	15,00	11,00	6,50	165,70	0,01	0,00	0,01	0,02	0,45	40,00	5,00	0,40
Макароны отварные	2004	№516	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Напиток из шиповника	2004	№648	200	0,00	0,00	30,60	125,50	0,33	104,00	0,00	0,60	10,20	2,70	2,70	0,50
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							895,81								
Полдник															
Йогурт молочный			125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
Булочка с сахаром			75	0,90	0,10	9,50	43,00	0,12	10,00	0,03	0,00	20,00	34,00	16,00	34,00
Молоко			200	5,9	5	9,6	108,00	12	3	0	0	240	0	0	0,2
Итого за день				58,86	52,72	210,41	1525,22	59,42	144,10	48,12	3,95	316,49	541,78	134,94	56,41

5 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Омлет с колбасой варёной	2004	№ 344	150	15,20	28,00	2,80	227,00	1,11	0,10	0,00	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45
Кофейный напиток с молоком	2004	№ 692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	0,72	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукт по сезону	2004		100	0,90	0,00	9,50	43,00	0,12	10,00	0,03	0,00	20,00	34,00	16,00	34,00
							569,28								
Обед															
Салат из белокачанной капусты	2004	№ 43	60	1,40	5,10	8,90	79,00	0,03	35,00	0,01	0,00	28,80	18,60	0,00	0,60
Борщ с капустой, картофелем, с курой и сметаной.	2004	№ 110	200	5,44	5,68	10,76	143,20	1,28	8,60	128,24	0,37	50,84	87,44	25,04	1,67
Пюре картофельное	2004	№ 478	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Котлета куриная с соусом	2004		50/25	9,50	8,70	8,50	150,00	0,04	0,12	11,50	0,18	33,00	68,00	6,50	0,60
Компот из свежих фруктов	2004	№ 632	200	0,45	23,55	20,97	124,00	0,14	1,20	0,00	0,27	68,00	46,00	0,30	0,60
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0	0	0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
Полдник															
Мороженое \вафельный стаканчик\			70	3,30	10,00	19,80	115,70	0,23	0,60	0,04	0,00	148,00	107,00	0,00	0,10
Сок			200	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	8,00	0,00	0,02	200,00	18,00	14,00	1,20
Булочка домашняя			75	7,10	13,20	60,90	394,00	0,80	0,00	0,00	0,46	7,80	24,90	10,50	0,48
Итого за день				56,31	101,76	237,94	1772,91	4,99	68,09	173,06	2,23	628,50	618,82	134,08	41,71

6 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша "Дружба"	2004	№ 358	150	2,88	6,45	17,40	137,55	0,30	1,40	53,70	0,30	69,22	96,00	20,02	1,00
Бутерброд с колбасой п/к	2004	№ 6	60	6,20	11,00	10,20	168,50	0,19	0,00	0,03	0,20	29,00	22,60	27,00	2,70
Какао с молоком	2004	№ 693	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	1,33	15,93	0,00	133,33	111,11	25,56	0,81
Фрукты свежие			100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,90	2,00
							475,56								
Обед															
Салат из сырых овощей	2004	№ 37	60	1,69	5,00	2,20	63,00	0,28	24,00	2,00	0,00	85,00	99,00	0,00	3,20
Суп картофельный с бобовыми, с курой	2004	№ 139	200	5,80	4,25	22,50	170,50	0,25	0,54	8,50	0,45	69,00	18,38	36,29	0,78
Поджарка из курицы	2004	№ 374	50/50	12,28	11,52	3,51	167,00	0,14	2,02	56,10	0,02	42,27	15,10	100,60	1,24
Греча рассыпчатая	2004	№ 203	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
Сок фруктовый			200	0,50	0,00	11,70	94,00	0,04	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							933,27								
Полдник															
Пирожок с яблоком	2004	№ 773	75	5,60	2,26	49,86	242,26	0,09	2,94	0,00	0,83	16,80	59,27	9,92	1,39
Чай с сахаром			200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Итого за день				53,60	46,64	246,94	1691,09	1,92	46,23	136,26	2,81	525,52	777,99	394,52	23,45

7 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Сосиска отварная	2004	№413	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,35	0,00	0,00	0,30	20,00	159,00	20,00	1,80
Макароны отварные	2004	№516	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Чай с сахаром и лимоном	2004	№ 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты по сезону			100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,05	5,00	0,01	0,00	19,00	16,00	0,00	2,30
							572,68								
Обед															
Салат из свежих помидоров	2004	№ 19	60	0,54	4,20	2,30	51,00	0,10	25,00	0,00	1,20	14,00	22,00	0,33	1,40
Суп «Летний» из овощей с курой и сметаной	2004	№ 145	250	12,00	5,25	11,00	102,40	0,15	9,60	0,00	0,80	35,20	12,52	33,60	1,20
Плов из курицы	2004	№443	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,90	4,50	14,62	0,00	34,76	131,50	40,53	1,50
Компот из свежих яблок	2004	№631	200	0,20	0,00	35,80	98,50	0,33	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							687,81								
Полдник															
Сок фруктовый			200	1,30	0,00	27,40	91,00	0,05	15,00	0,01	0,00	37,00	16,00	0,10	2,30
Ватрушка с повидлом			75	6,19	4,14	61,30	308,00	0,83	0,12	25,00	0,00	21,67	59,44	24,17	1,50
							399								
Итого за день				53,92	42,48	290,56	1659,49	2,97	62,02	39,73	6,11	246,89	642,94	180,62	17,62

8 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход,	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
			гр.	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Голубцы с мясом и рисом	2004	№ 161	150	10,50	11,62	18,62	221,12	0,04	17,50	22,12	0,00	1046,25	168,75	37,87	31,25
Чай с сахаром и лимоном	2004	№ 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Бутерброд горячий с колбасой варён.и сыром	2004	№ 11	60	7,91	16,72	14,98	235,00	0,80	0,00	0,03	0,78	61,57	201,70	153,70	10,14
Фрукты свежие			100	0,43	0,00	53,70	55,00	0,00	8,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51
							571,12								
Обед															
Салат из свежих овощей	2004	№ 30	60	0,56	3,69	2,08	43,77	0,03	10,00	0,00	1,82	9,82	18,01	9,70	0,42
Суп с макарон.изделями и курой	2004	№134	200	2,50	2,24	16,36	94,32	0,14	6,50	0,00	1,00	9,12	50,84	19,24	0,78
Котлета куринная с соусом	2004	№ 500	50/50	11,40	10,20	10,12	177,00	0,05	0,14	16,00	0,28	30,00	69,54	6,40	0,65
Греча рассыпчатая	2004	№ 203	150	3,00	12,90	24,30	209,20	0,17	30,00	0,03	0,00	0,00	87,00	1,35	1,35
Компот из свежих фруктов	2004	№648	200	0,00	0,00	42,20	142,00	0,33	3,90	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							873,2								
Полдник															
Йогурт молочный			200	18,90	3,50	34,40	307,00	0,04	0,00	0,00	0,80	3,60	16,40	0,00	0,24
Ватрушка с творогом			75	12,29	7,31	38,91	201,99	2,35	0,05	45,30	94,40	67,73	120,27	28,80	1,20
Чай с сахаром			200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за день				72,83	69,17	315,33	1953,31	4,04	79,33	89,29	100,85	1285,83	877,85	300,83	52,75

9 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Макароны запеч. с сыром	2004	№733	150/20	13,50	14,00	30,12	284,24	0,17	0,18	97,92	0,05	250,92	171,75	17,27	1,04
Какао с молоком	2004	№ 693	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	1,33	15,93	0,00	133,33	111,11	25,56	0,81
Фрукты свежие			100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,90	2,00
							453,75								
Обед															
Салат из свежей капусты	2004	№ 43	60	0,80	3,65	5,12	56,47	0,27	4,63	30,06	0,18	25,80	16,99	9,60	0,31
Суп рыбный (минтай)	2004	№ 133	200	4,80	4,24	11,84	105,84	0,36	7,24	10,01	0,60	40,57	91,24	50,78	0,93
Жаркое по-домашнему	2004	№ 436	150	10,54	25,28	14,21	252,85	0,40	11,50	50,10	0,30	24,25	21,15	50,60	2,20
Компот из смеси свежих фруктов	2004	№ 632	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,27	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							736,67								
Полдник															
Булочка с маком			75	8,10	9,10	55,10	228,75	0,19	0,00	19,00	4,00	31,00	89,00	13,00	1,30
Молоко			200	5,80	5,00	9,60	104,00	0,08	2,40	40,00	0,02	280,00	360,00	56,00	0,40
							332,75								
Итого за день				52,92	63,49	234,13	1523,17	1,65	38,18	263,02	6,43	836,75	972,04	251,35	12,73

10 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка творож.со сгущенкой	2004	№317	150/30	22,27	15,40	42,00	421,00	0,12	0,35	93,00	1,30	198,30	310,00	35,20	1,50
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Фрукты свежие			100	0,80	0,00	9,90	52,00	0,02	15,00	0,10	0,00	28,00	27,00	0,40	2,10
							673,28								
Обед															
Салат из помидоров и огурц	2004	№20	60	5,56	3,68	1,72	42,25	0,02	10,83	0,00	1,88	14,80	15,73	10,00	0,44
Борщ с капустой,картофелем,с курой и сметаной.	2004	№ 110	200	5,56	8,10	10,76	143,20	1,12	8,60	128,24	0,33	50,84	87,44	25,04	1,67
Рулет с луком и яйцом,соус томатн.	2004	№458	125	15,90	14,20	10,80	237,00	0,11	3,00	0,01	0,50	20,00	227,00	2,30	0,60
Макароны отварные	2004	№516	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Сок фруктовый			200	0,30	0,00	18,50	47,00	0,03	2,00	0,00	0,00	19,00	20,00	0,00	0,30
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							878,26								
Полдник															
Мороженое ваф.стаканчик			70	3,30	10,00	19,90	209,80	0,03	0,00	0,00	0,00	187,00	23,50	0,00	1,80
Сок фруктовый			200	0,50	0,00	11,70	94,00	0,04	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	0,00	0,40
Булочка домашняя			75	7,10	13,20	60,90	295,50	0,80	0,00	0,00	0,46	7,80	24,90	10,50	0,48
							599,3								
Итого за день				76,47	73,67	303,32	2150,84	2,50	46,58	221,44	8,01	600,10	941,25	137,83	13,98

Примечание: Согласно СанПин 2.4.4.2599-10 пункт 9.17 при отсутствии возможностей строгого соблюдения настоящего меню допускаются изменения в меню