Утверждаю
ИП Федорова С.А.
_____ С.А. Федорова

Согласовано
Директор МБОУ Буныревская СОШ № 14
_____ / Бережкова С.В
_____20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 156EC088D86DB843584A202FE302F51D
Владелец: Бережкова Светлана Владимировна
Действителен: с 31.03.2025 до 24.06.2026

Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся в лагере дневного пребывания МБОУ Буныревская СОШ № 14

Тульская обл., г.Алексино

МЕНЮ

			1 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК		Выход блюда	Выход блюда										
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65	8.3	8	45.7	286	0.65
№439		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0	0.2	0	15	58	0
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14	27.75	21.75	19.5	222	0.21
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	1	0.33	48.75		3.00	1.50	0.50	73.13	0.00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22.02	0.4	0.4	9.8	44	22.02
		Итого по приёму пищи			29.4	23.9	83.83	584.75	22.81	39.65	31.65	90.495	683.125	22.88
	ОБЕД													
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0.48	0.12	1.56	28.4	2.94	0.72	0.18	2.34	42.6	4.41
№101		Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	2.8	2.4	7	175	19.55	3.5	3	8.75	218.75	24.44
№311(3)		Котлета мясные рубленные школьные	100	100	15	13	12	323	0	15	13	12	323	0
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62	9.84	8.88	38.40	267.20	32.99
№412(1)		Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0.2	29.6	110	0.73	0.6	0.2	29.6	110	0.73
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.2	0.765	9.75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	1	0.7	4.6	97.5	0	1.5	1.05	6.9	146.25	0
		Итого по приёму пищи			28.83	22.48	85.26	990.90	43.84	35.36	27.08	107.74	1 242.80	62.57
	ПОЛДНИК													
№439		Сок фруктовый	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21	5.6	6.4	8.2	117	0.21
№503-505		Кондитерское изделие (пряник)	40	40	1.5	1.9	34.8	90		1.5	1.9	34.8	90	0
		Итого по приёму пищи			7.1	8.3	43	207	0.21	7.1	8.3	43	207	0.21
		Итого за 1 день			65.33	54.68	212.09	1 782.65	66.86	82.11	67.03	241.24	2 132.93	85.66
			2 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	250	6.3	6	45.7	286	0.65	8.50	7.90	76.32	477.62	1.09
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	31.7	156	0.54	4	4	31.7	156	0.54
№261		Яйцо вареное	40	40	18.5	14.5	45	62.8	0.27	18.5	14.5	45	62.8	0.27
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3.00	0.53	0.50	73.13	0.00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0.4	0.3	10.3	46	22.02	0.4	0.3	10.3	46	22.02
		Итого по приёму пищи			31.20	25.15	133.03	599.55	23.48	34.40	27.23	163.81	815.55	23.92
	ОБЕД													
№70		Салат из капусты белокачанной	80	100	0.48	0.12	1.56	18	2.94	0.77	0.19	2.50	28.80	4.70
№104(2)		Рассольник ленинградский	250	250	5.6	5	10.2	194	9.39	9.52	8.5	17.34	329.8	15.96
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11.5	11	9	192.5	0.012	19.55	18.70	15.30	345.00	0.02
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	9	13.6	40.8	340	0
№407		Кисель фруктово- ягодный	200	200	0.14	0.06	31.7	69.44	40	0.14	0.06	31.7	69.44	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.2	0.765	9.75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.15	1.05	6.9	146.25	0
		Итого по приёму пищи			31.62	25.39	87.56	861.44	52.342	49.328	42.867	124.286	1394.29	60.6874
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8	1	0	27.4	112	2.8
		Сушки	40	40	4.26	2.39	34.8	140	0.16	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			5.26	2.39	62.2	252	2.96	5.26	2.39	62.2	252	2.96
		Итого за 2 день			68.08	52.93	282.79	1712.99	78.78	88.99	72.48	350.30	2461.84	87.56

			3 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	200/20	17	12.2	15.5	244	1.34	17	12.2	15.5	244	1.34
№7		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14	27.75	21.75	19.5	222	0.21
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	3.2	14.8	120	0.72	2.8	3.2	14.8	120	0.72
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3.00	0.53	0.50	73.13	0.00
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			41.80	30.75	64.63	655.75	12.20	52.05	38.18	71.30	754.13	12.27
	ОБЕД													
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.	80	100	0.66	0.12	2.35	14.4	2.9	1.10	0.20	3.92	24.05	4.84
№82		Борщ со сметаной	250	250	1.6	3.4	8.6	72	14.8	2.67	5.68	14.36	120.24	24.72
№276		Рыба по-русски	250	280	14.9	13.5	37.9	358.5	1.6	16.2	14.5	56.85	537.75	2.4
		Напиток лимонный	200	200	0.2	0.2	29.6	74	22	0.2	0.2	29.6	74	22
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.2	0.765	9.75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.15	1.05	6.9	146.25	0
		Итого по приёму пищи			24.26	18.43	89.55	706.4	41.3	30.5242	22.3934	121.3865	1037.288	53.959
	ПОЛДНИК													
№398		Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0.14	0.06	21.78	69.44	40	0.14	0.06	21.78	69.44	40
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1.5	2.9	34.8	140	0.16	1.5	2.9	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			1.64	2.96	56.58	209.44	40.16	1.64	2.96	56.58	209.44	40.16
		Итого за 3 день			67.70	52.14	210.76	1571.59	93.66	84.21	63.53	249.26	2000.85	106.39
			4 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12.4	18.6	1.8	227	0.33	16.12	24.18	2.34	295.1	0.42
№434		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0	0.2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3.00	0.53	0.50	73.13	0.00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22	0.4	0.4	9.8	44	22
		Итого по приёму пищи			16.60	36.47	37.45	580.27	22.33	21.32	42.23	38.16	672.75	22.42
	ОБЕД													
№70		Винегрет	80	100	0.48	0.12	1.56	78	2.94	0.77	0.19	2.50	124.80	4.70
№114(2)		Суп картофельный с крупой	250	250	2.2	1.8	19.5	192	12.87	3.3	2.7	29.25	288	19.305
№344(1)		Птица, тушенная в соусе с овощами(лук, морковь,картофель)	250	250	16.2	10.57	19.35	252	12.24	17.82	11.63	21.29	277.20	18.36
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40	0.72	0	25.25	85.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.2	0.765	9.75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.15	1.05	6.9	146.25	0
		Итого по приёму пищи			26.5	13.7	76.76	794.84	68.05	32.958	16.334	94.931	1056.59	82.369
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21	5.6	6.4	8.2	117	0.21
		Ватрушка с творогом	50	50	4.26	2.39	34.8	140	0.16	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			9.86	8.79	43	257	0.37	9.86	8.79	43	257	0.37
		Итого за 4 день			52.96	58.96	157.21	1632.11	90.75	64.14	67.35	176.09	1986.34	105.16

			5 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№221		Каша гречневая молочная	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65	8.3	8	45.7	286	0.65
№432		Какао с молоком	200	200	1.6	5.2	31.7	156	1.33	1.6	5.2	31.7	156	1.33
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14	27.75	21.75	19.5	222	0.21
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3.00	0.53	0.50	73.13	0.00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0.4	0.3	10.3	46	22	0.4	0.3	10.3	46	22
		Итого по приёму пищи			30.80	28.35	101.03	684.75	24.12	41.05	35.78	107.70	783.13	24.19
	ОБЕД													
№70		Салат овощной (картофель,морковь отварн,огурец консерв,горошек зелен консерв)	80	100	0.52	0.14	2.12	54	2.96	0.96	0.25	3.52	82.10	5.44
№95(3)		Щи из свежей капусты	250	250	2.8	2.4	7	175	19.55	3.5	3	8.75	218.75	24.44
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	75/25	18.5	24.5	12.3	256	37.56	18.5	24.5	12.3	256	37.56
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62	9.84	8.88	38.40	267.20	32.99
№407		Компот из сухофруктов	200	200	1.35	0.3	29.6	105.34	40	1.35	0.3	29.6	105.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.48	0.82	10.40	144.00	0.00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.56	1.12	7.36	156.00	0.00
		Итого по приёму пищи			36.22	34.1	86.12	944.84	120.69	45.19	38.866	110.33	1229.39	140.4295
	ПОЛДНИК													
№398		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8	1	0	27.4	112	2.8
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	40	1.5	1.9	34.8	140		1.5	1.9	34.8	140	
		Итого по приёму пищи			2.5	1.9	62.2	252	2.8	2.5	1.9	62.2	252	2.8
		Итого за 5 день			69.52	64.35	249.35	1881.59	147.61	88.74	76.54	280.23	2264.52	167.42
			6 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№221с.398		Макароны с сыром	180	180	4.3	6	45.7	286	0.65	6.45	9	68.55	429	0.975
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	9	31.7	120	0.72	2.8	9	31.7	120	0.72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		2.6	0.455	0.429	63.375	0
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			12.20	32.97	109.25	752.27	11.37	14.95	36.08	132.20	909.90	11.70
	ОБЕД													
№70		Салат из капусты белокачанной со свежим огурцом	80	100	0.48	0.12	1.56	48.4	2.94	0.77	0.19	2.50	77.44	4.70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	2.4	5.6	16.6	189	16.8	3.84	8.96	26.56	302.40	26.88
№274		Котлета рыбная с соусом молочным	100/25	75/50	11.5	11	9	192.5	0.012	11.5	11	9	192.5	0.012
№359		Рис отварной	150	180	3.6	9.15	28.2	160.5	0	4.80	10.98	33.84	192.60	0.00
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40	0.72	0	25.25	85.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.48	0.82	10.40	144.00	0.00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.56	1.12	7.36	156.00	0.00
		Итого по приёму пищи			25.6	27.08	91.71	863.24	59.752	32.668	33.068	114.906	1150.28	71.596
	ПОЛДНИК													
		Кисель фруктово- ягодный	200	200	1	0	27.4	112	2.8	1	0	27.4	112	2.8
		Сухари сдобные	40	40	0.72	2.39	34.8	140	0.16	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			1.72	2.39	62.2	252	2.96	5.26	2.39	62.2	252	2.96
		Итого за 6 день			39.52	62.44	263.16	1867.51	74.08	52.88	71.53	309.31	2312.18	86.25

			7 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	200/20	17	12.2	15.5	244	1.34	17	12.2	15.5	244	1.34
№439		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0	0.2	0	15	58	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3	0.525	0.495	73.125	0
№261		Яйцо вареное	40	40	15.2	14.6	14	62.8	0.27	15.2	14.6	14	62.8	0.27
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22	0.4	0.4	9.8	44	22
		Итого по приёму пищи			34.80	27.55	54.63	457.55	23.61	35.80	27.73	54.80	481.93	23.61
	ОБЕД													
№70		Салат из помидор и огурцов свежих растительным	80	100	0.48	0.12	1.56	8.4	2.94	0.72	0.18	2.34	12.6	4.41
№82		Борщ со сметаной	250	250	1.6	3.4	8.6	172	14.8	2.4	5.1	12.9	268	22.2
№289		Курица тушеная с овощами	100	100	18.3	14.5	11.6	325	0	22.3	21.75	17.4	487.5	0
№362(3)		Гречка отварная	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62	7.50	8.88	38.40	267.20	32.99
№407		Кисель фруктово- ягодный	200	200.0	0	0	42.2	162	1.4	0	0	42.2	162	1.4
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.2	0.765	9.75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.15	1.05	6.9	146.25	0
		Итого по приёму пищи			33.43	24.78	99.06	1021.9	39.76	43.27	37.725	129.89	1478.55	61.002
	ПОЛДНИК													
№398		Сок фруктовый	200	200	6.6	5	10.8	104	0.2	6.6	5	10.8	104	0.2
№503-505		Кондитерское изделие (пряник)	40	40	1.5	1.9	34.8	140		1.5	1.9	34.8	140	
		Итого по приёму пищи			8.1	6.9	45.6	244	0.2	8.1	6.9	45.6	244	0.2
		Итого за 7 день			76.33	59.23	199.29	1723.45	63.57	87.17	72.35	230.29	2204.48	84.81
			8 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№221		Каша вязкая молочная пшенная	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65	8.3	8	45.7	286	0.65
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	21.7	156	0.54	4	4	21.7	156	0.54
с.107		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3.00	0.53	0.50	73.13	0.00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0.4	0.3	10.3	46	60	0.4	0.3	10.3	46	60
		Итого по приёму пищи			16.30	29.77	88.55	739.27	61.19	17.30	29.95	88.72	763.65	61.19
	ОБЕД													
№70		Винегрет	80	100	0.48	0.6	11.5	8.4	2.94	0.82	1.02	19.55	14.28	5.00
№115(1)		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	250	4.8	3.4	17.2	128	28.14	8.16	5.78	29.24	217.60	47.84
№283(2)		Котлеты рыбные школьные	100	100	11.5	11	9	192.5	0.012	19.55	18.70	15.30	327.25	0.02
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62	9.84	8.88	38.40	267.20	32.99
№407		Компот из сухофруктов	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40	0.72	0.00	25.25	85.34	40.00
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.76	0.87	11.05	153.00	0.00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.97	1.19	7.82	165.75	0.00
		Итого по приёму пищи			30.55	21.76	98.05	768.74	91.71	50.82	36.44	146.61	1230.42	125.85
	ПОЛДНИК													
		Кисель фруктово- ягодный	200	200	1	0	27.4	112	2.8	1	0	27.4	112	2.8
		Печенье овсяное	50	50	4.26	2.39	34.8	140	0.16	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			5.26	2.39	62.2	252	2.96	5.26	2.39	62.2	252	2.96
		Итого за 8 день			52.11	53.92	248.80	1760.01	155.86	73.38	68.77	297.53	2246.07	190.00

			9 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12.4	18.6	1.8	227	0.33	16.12	24.18	2.34	295.1	0.42
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	3.2	14.8	120	0.72	2.8	3.2	14.8	120	0.72
№1		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		3.00	0.53	0.50	73.13	0.00
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			20.3	39.77	48.45	693.27	11.05	25.02	45.525	49.155	785.745	11.14
	ОБЕД													
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0.48	0.12	1.56	8.4	2.94	0.77	0.19	2.50	13.44	4.70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	4.6	13.4	45.6	112	16.8	7.36	21.44	72.96	198.00	26.88
№ 302		Печень по-строгановски	75/25	75/25	13.6	13.6	3.9	195	8.4	13.6	13.6	3.9	195	8.4
№359		Рис отварной	150	180	3.6	3.75	31	163.5	0	4.32	4.50	37.20	196.20	0.00
№408		Напиток лимонный	200	200	0.6	0	29.6	83.68	100	0.6	0	29.6	83.68	100
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.48	0.82	10.40	144.00	0.00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.56	1.12	7.36	156.00	0.00
		Итого по приёму пищи			29.78	32.08	122.76	750.08	128.14	37.688	41.668	163.916	986.32	139.984
	ПОЛДНИК													
№398		Сок фруктовый	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21	5.6	6.4	8.2	117	0.21
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1.5	1.9	34.8	140		1.5	1.9	34.8	140	
		Итого по приёму пищи			7.1	8.3	43	257	0.21	7.1	8.3	43	257	0.21
		Итого за 9 день			491.55	458.65	1823.45	13931.90	771.18	621.61	559.58	2134.22	17609.18	151.33
			10 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Суп молочный рисовый	250	250	4.8	4.2	27.2	190	0.9	4.8	4.2	27.2	190	0.9
№434		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0	0.2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	7.9	13	148	0.14	27.75	11.85	19.50	222.00	0.21
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22	0.4	0.4	9.8	44	22
		Итого по приёму пищи			23.9	12.5	65	440	23.04	33.15	16.45	71.5	514	23.11
	ОБЕД													
№70		Салат из капусты белокачанной	80	100	0.48	0.12	1.56	12.2	2.94	0.82	0.20	2.65	20.74	5.00
№117(1)		Уха Ростовская	250	250	6.6	2.4	10	180	8.85	11.22	4.08	17.00	306.00	15.05
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11.5	11	9	192.5	0.012	19.55	18.70	15.30	345.00	0.02
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	11.9	13.6	40.8	340	0
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40	0.72	0	25.25	85.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	4.76	0.87	11.05	153.00	0.00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	6.97	1.19	7.82	165.75	0.00
		Итого по приёму пищи			34.4	25.73	84.41	903.54	51.802	57.976	43.741	125.822	1494.03	60.0634
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8	1	0	27.4	112	2.8
		Сушки	60	60	4.26	2.39	34.8	140	0.16	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			5.26	2.39	62.2	252	2.96	5.26	2.39	62.2	252	2.96
		Итого за 10 день			63.56	40.62	211.61	1595.54	77.802	96.386	62.581	259.522	2260.03	86.1334