

«Согласовано»:

директор ЛБОУ «СОШ №2»
[Signature] И.Х. Свешникова



2024г.

«Утверждаю»:

Общество с ограниченной ответственностью

«Форсаж Хоспиталити Групп»

Генеральный директор

Е.Г.Сергунчик



2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

г. Алексин

МЕНЮ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	1 День		б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			7-11 лет	11-18 лет										
			Выход блюда	Выход блюда										
ЗАВТРАК														
№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	1,3	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	1	0,33	48,75	0,50	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 на б/м с мелкопикантованными овощами	250	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№311(3)		Котлета мясные рубленые 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		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
№503-505		Кондитерское изделие (пирожок)	40	40	1,5	1,9	34,8	90		1,5	1,9	34,8	90	
		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														
		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 ранней капусты с зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	18	2,94	0,77	0,19	2,50	28,80	4,70
№104(2)		Расольник 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)		Макаронны отварные	150	180	7	8	24	200	0	9	13,6	40,8	340	0
№407		Кисель фруктово-аглодный	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														
		Соки фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		Булочка школьная	80	80	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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	3 день		Выход блюда	б	ж	у	Кк	С, мг	б	ж	у	Кк	С, мг
			Выход блюда	Выход блюда											
	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	
	ОБЕД	Итого по приёму пищи			41,80	30,75	64,63	655,75	12,20	52,05	38,18	71,30	754,13	12,27	
№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(филе) с гарниром, запеченная под соусом молочным с картофелем	250	280	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4	
№481		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	
		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0	
	ПОЛДНИК	Итого по приёму пищи			24,26	18,43	89,55	706,4	41,3	30,5242	22,3934	121,3865	1037,288	53,959	
№398		Напиток 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													
	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	
	ОБЕД	Итого по приёму пищи			16,60	36,47	37,45	580,27	22,33	21,32	42,23	38,16	672,75	22,42	
№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	
	ПОЛДНИК	Итого по приёму пищи			26,5	13,7	76,76	794,84	68,95	32,958	16,334	94,931	1056,59	82,369	
		Кисломолочный продукт (Кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21	
		Булочка сырая	80	80	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	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	5 день					Выход блюда	б	ж	у	Кк	С, мг	б	ж	у	Кк	С, мг
			Выход блюда	б	ж	у	Кк											
	ЗАВТРАК		250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65				286	0,65
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65				286	0,65
№432		Какао с молоком	200	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33				156	1,33
№261		Бутерброд с сыром	40/10	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21				222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	30	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00				73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	22				46	22
	ОБЕД	Итого по приёму пищи	30,80	30,80	28,35	101,03	684,75	24,12	41,05	35,78	107,70	783,13	24,19				783,13	24,19
№70		Салат овощной (картофель, морковь, отварной огурец консерв, горошек зелен консерв)	80	0,52	0,14	2,12	54	2,96	0,96	0,25	3,52	82,10	5,44				82,10	5,44
№95(3)		Щи из свежей капусты	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44				218,75	24,44
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56				256	37,56
№360(3)		Картофель отварной	150	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99				267,20	32,99
№407		Компот из сухофруктов	200	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40				105,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00				144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00				156,00	0,00
	ПОЛДНИК	Итого по приёму пищи	36,22	36,22	34,1	86,12	944,84	120,69	45,19	38,866	110,33	1229,39	140,4295				1229,39	140,4295
№398		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8				112	2,8
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	1,5	1,9	34,8	140	0,72	2,5	1,9	34,8	140	0,72				140	0,72
		Итого по приёму пищи	69,52	69,52	64,35	249,35	1881,59	147,61	88,74	76,54	280,23	2264,52	167,42				2264,52	167,42
		Итого за 5 день																
		6 день																
		Выход блюда																
	ЗАВТРАК		180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975				429	0,975
№221с.398		Макаронь с сыром	180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975				429	0,975
№433		Кофейный напиток на молоке	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72				120	0,72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0				202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0				63,375	0
№458		Яблоко	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10				95	10
	ОБЕД	Итого по приёму пищи	12,20	12,20	32,97	109,25	752,27	11,37	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70				909,90	11,70
№70		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленью	80	0,48	0,12	1,56	48,4	2,94	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70				77,44	4,70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88				302,40	26,88
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012				192,5	0,012
№359		Рис отварной	150	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00				192,60	0,00
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40				85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00				144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00				156,00	0,00
	ПОЛДНИК	Итого по приёму пищи	25,6	25,6	27,08	91,71	863,24	59,752	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596				1150,28	71,596
		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8				112	2,8
		булочка кефирная	80	0,72	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16				140	0,16
		Итого по приёму пищи	1,72	1,72	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96				252	2,96
		Итого за 6 день	39,52	39,52	62,44	263,16	1867,51	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25				2312,18	86,25

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	13 день										14 день									
			Выход блюда	б	ж	у	Кк	С, мг	б	ж	у	Кк	С, мг	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С, мг			
№267(2) №7 №433 №481 №458	ЗАВТРАК	Запеканка из творога соус сметанный Бутерброд с сыром Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Яблоко	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34				
			40/10	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21									
			200	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72									
			30	2	0,35	0,33	48,75	3,00	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00									
			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										
№71 №82	ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит. Борщ со сметаной	80	0,66	0,12	2,35	14,4	2,9	1,10	0,20	3,92	24,05	4,84									
			250	1,6	3,4	8,6	72	14,8	2,67	5,68	14,36	120,24	24,72									
			250	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4									
			200	0,2	0,2	29,6	74	22	0,2	0,2	29,6	74	22									
			40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0								
№481 №481	ПОЛДНИК	Напиток лимонный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	20	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0									
			24,26	18,43	89,55	706,4	41,3	30,5242	22,3934	121,3865	1037,288	53,959										
			200	0,14	0,06	21,78	69,44	40	0,14	0,06	21,78	69,44	40									
			40	1,5	2,9	34,8	140	0,16	1,5	2,9	34,8	140	0,16									
			1,64	2,96	56,58	209,44	40,16	1,64	2,96	56,58	209,44	40,16										
		Итого за 13 день	67,70	52,14	210,76	1571,59	93,66	84,21	63,53	249,26	2000,85	106,39										
№133(3) №434 №4а №481 №458	ЗАВТРАК	Омлет натуральный Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный Фрукт свежий (яблоко)	200	12,4	18,6	1,8	227	0,33	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42									
			200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0									
			40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0									
			30	2	0,35	0,33	48,75	3,00	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00									
			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										
№70 №114(2)	ОБЕД	Винегрет Суп картофельный с крутой Птица, тушенная в соусе с овощами(лук, морковь,картофель)	80	0,48	0,12	1,56	78	2,94	0,77	0,19	2,50	124,80	4,70									
			250	2,2	1,8	19,5	192	12,87	3,3	2,7	29,25	288	19,305									
			250	16,2	10,57	19,35	252	12,24	17,82	11,63	21,29	277,20	18,36									
			200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40									
			40	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0									
№481 №481	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого по приёму пищи Соль йодированная	20	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0									
			26,5	13,7	76,76	794,84	68,05	32,958	16,334	94,931	1056,59	82,369										
			3,75																			
			200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21									
			80	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 14 день	52,96	58,96	157,21	1632,11	90,75	64,14	67,35	176,09	1986,34	105,16										

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	15 день					Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С, мг	б	ж	у	Кк	С, мг
			Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у												
	ЗАВТРАК		250	250	8,3	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65						
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	200	200	1,6	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33						
№432		Какао с молоком	40/10	40/20	18,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21						
№261		Бутерброд с сыром	30	40	2	0,35	48,75	0,33	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00						
№481		Хлеб пшеничный	1 шт	1 шт	0,4	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	22						
№458		Фрукт свежий (банан)			30,80	101,03	684,75	24,12	41,05	35,78	107,70	783,13	24,19						
	Итого по приёму пищи																		
	ОБЕД																		
№70		Салат овощной (картофель,морковь, отварной,огурец консерв,горошек зелен консерв)	80	100	0,52	0,14	54	2,96	0,96	0,25	3,52	82,10	5,44						
№95(3)		Шн из свежей капусты	250	250	2,8	2,4	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	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56						
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99						
№407		Компот из сухофруктов	200	200	1,35	0,3	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40						
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00						
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00						
	Итого по приёму пищи				36,22	34,1	86,12	120,69	45,19	38,866	110,33	1229,39	140,4295						
	ПОЛДНИК																		
№398		Сок фруктовый	200	200	1	0	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8						
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	40	1,5	1,9	140	0,72	1,5	1,9	34,8	140	0,72						
	Итого по приёму пищи				2,5	1,9	252	2,8	2,5	1,9	62,2	252	2,8						
	Итого за 15 день				69,52	64,35	249,35	147,61	88,74	76,54	280,23	2264,52	167,42						
	16 день																		
	Прием пищи																		
	ЗАВТРАК																		
№221с.398		Макарона с сыром	180	180	4,3	6	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975						
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	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	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0						
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	48,75	0,33	2,6	0,455	0,429	63,375	0						
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	95	10	1,5	0,5	21	95	10						
	Итого по приёму пищи				12,20	32,97	109,25	11,37	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70						
	ОБЕД																		
№70		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленью	80	100	0,48	0,12	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	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88						
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	75/50	11,5	11	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	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00						
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00						
	Итого по приёму пищи				25,6	27,08	91,71	59,752	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596						
	ПОЛДНИК																		
		Сок фруктовый	200	200	1	0	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8						
		булочка кефирная	80	80	0,72	2,39	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16						
	Итого по приёму пищи				1,72	2,39	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96						
	Соль йодированная		3,75																
	Итого за 16 день				39,52	62,44	263,16	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25						

