

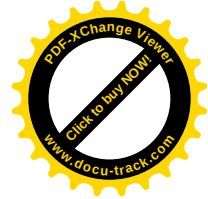
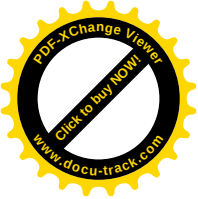
УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 9 г.Енисейск

_____ Т.А. Нестерова
«22» апреля 2025 г.

Циклическое примерное 12-тидневное меню

для организации питания детей
пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 9»
г. Енисейска Красноярского края

г.Енисейск,
2025г.

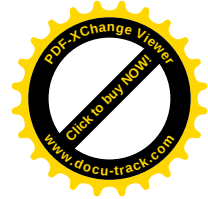
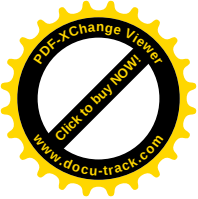


Меню

День:

1

Возрастная категория		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	30	6,96	8,85	0	113,7
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,9	137
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Итого:		20,88	19,09	89,25	600,15		24,98	23,94	96,36	685,63
	обед										
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25
268	Котлета мясная, соус	90/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	180	6,48	7,1	41,94	245,02
350	Кисель	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	150	2,25	0,75	31,5	144
	Итого:		24,8	27,45	139,51	907,34		28,19	31,19	150,08	1009,11
	Всего:		45,68	46,54	228,76	1507,49		53,17	55,13	246,44	1694,74

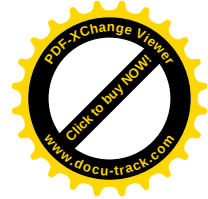
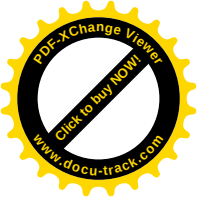


Меню

День:

2

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	50	0,4	0,05	1,25	7
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	250	20,62	21,13	32,53	390
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	30	2,25	2,94	22,32	147,45
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		21,07	19,87	85,51	601,3		26,11	25,11	99,96	731,25
	обед										
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	100	1,4	5,1	9	88,3
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	250	9,75	8,25	20	147,18
229	Рыба тушеная с овощами	90	8,775	7,2	3,15	223,425	100	9,75	8	3,5	248,25
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,2	200	0,67	0,28	20,76	88,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		28,425	25,26	105,43	827,765		32,95	28,99	117,08	932,53
	Всего:		49,495	45,13	190,94	1429,065		59,06	54,1	217,04	1663,78

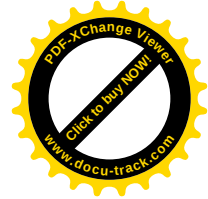
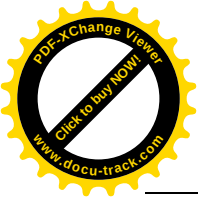


Меню

День:

3

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
70	Нарезка овощная (помидоры свеж.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	50	0,55	0,1	1,9	12
268	Котлета мясная, соус	90/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Итого:		16,5	15,42	60,86	450,49		19,06	18,05	68,5	515,82
	обед										
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,7	9,3	3,7	111	100	3,7	9,3	3,7	111
96	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	5,2	11,16	125,6	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	180	4,45	6,84	46,57	266,99
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	Итого:		25,45	31,63	118,75	931,4		28,12	34,77	132,75	1027,87
	Всего:		41,95	47,05	179,61	1381,89		47,18	52,82	201,25	1543,69

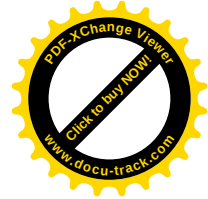
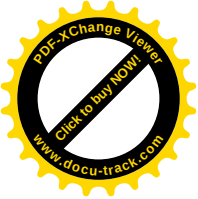


Меню

День:

4

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	16,84	14,29	38,5	344	150/50	21,04	19,05	51,3	458,7
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	30	0,24	0,03	23,94	97,8
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	150	2,25	0,75	31,5	144
	Итого:		19,86	15,07	103,41	625,8		24,06	19,83	116,21	740,5
	обед										
23	Салат из свеж. помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	100	1,1	6,2	4,6	80,6
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8
279	Тефтели мясные, соус	90/50	8,9	8,74	12,1	152,4	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	180	6,48	7,1	41,94	245,02
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		24,28	30,19	152,37	840,94		27,56	34,72	167,36	946,07
	Всего:		44,14	45,26	255,78	1466,74		51,62	54,55	283,57	1686,57

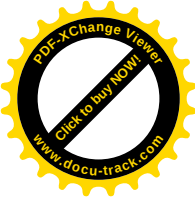


Меню

День:

5

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
70	Нарезка овощная (помидоры свеж.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	50	0,55	0,1	1,9	12
250	Бефстроганов	90	10,08	14,49	4,608	261	100	11,2	16,1	5,12	290
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	30	2,25	2,94	22,32	147,45
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		20,15	23,75	91,338	722,69		23,32	27,63	105,42	839,47
	обед										
49	Салат витаминный	100	1	6,1	8,2	92	100	1	6,1	8,2	92
102	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	250	8,09	7,38	20,25	135,38
268	Биточки из куриного филе, соус	90/30	7,8	6,4	2,8	198,6	100/30	9,75	8	3,5	248,25
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
350	Кисель	200	0	0	26	86	1/200	0	0	26	86
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		25,05	24,48	109,72	795		30,22	28,84	121,77	922,23
	Всего:		45,2	48,23	201,06	1517,69	0	53,54	56,47	227,19	1761,7

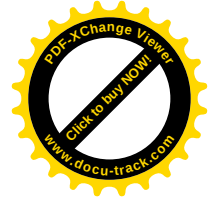
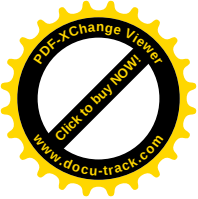


Меню

День:

6

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	30	6,96	8,85	0	113,7
204	Биточки манные со стуженным молоком	80/20	8,3	6,77	42,56	253	100/30	10,79	8,8	55,3	328,9
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137		3,1	3,4	20,9	137
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	150	2,25	0,75	31,5	144
	Итого:		18,29	16,82	94,96	609,8		23,1	21,8	107,7	723,6
	обед										
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25
268	Котлета мясная, соус	90/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	180	4,45	6,84	46,57	266,99
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	Итого:		21,45	26,95	121,51	832,34		24,51	30,63	132,86	931,38
	Всего:		39,74	43,77	216,47	1442,14		47,61	52,43	240,56	1654,98

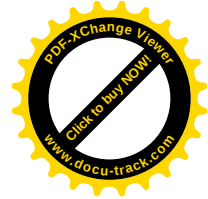
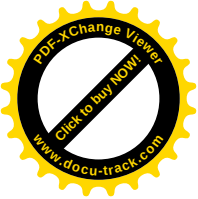


Меню

День:

7

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
204	Макароны отварные с сыром	170	10,04	11,8	34,95	273,6	210	13,44	15,95	41,94	358,72
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	200	2,84	2	19,13	119,4
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		19,32	15,99	108,74	655,8		22,72	20,14	115,73	740,92
	обед										
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	100	1,4	5,1	9	88,3
96	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	5,2	11,16	125,6	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	280	18,6	24,2	46,76	455,3
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	29	92	200	0,6	0	29	92
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого:		25,93	31,38	130,88	886,5		29,73	36,98	145	992,92
	Всего:		45,25	47,37	239,62	1542,3		52,45	57,12	260,73	1733,84

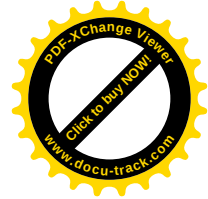
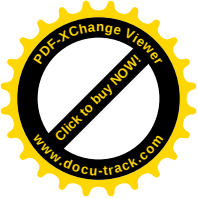


Меню

День:

8

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
209	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	1/40	5,1	4,6	0,3	63
399	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	9,7	8,9	56,7	343	180/50	13,1	12,7	70,9	425
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	150	2,25	0,75	31,5	144
	Итого:		19,29	14,64	117,66	666,3		22,69	18,44	131,86	748,3
	обед										
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	250	20,62	21,13	32,53	390
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		25,44	32,24	109,74	763,88		30,47	38,47	121,23	873,64
	Всего:		44,73	46,88	227,4	1430,18		53,16	56,91	253,09	1621,94

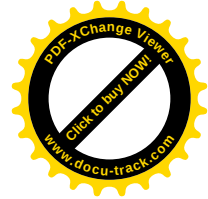
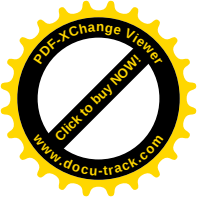


Меню

День:

9

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	50	0,4	0,05	1,25	7
284	Оладьи из печени, соус	80/50	9,78	11,66	16,41	210	80/50	9,78	11,66	16,41	210
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Итого:		17,99	18,33	67,04	483,89		19,23	19,6	72,91	520,52
	обед										
49	Салат витаминный	100	1,23	5,17	6,25	78,04	100	1,23	5,17	6,25	78,04
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	250	5,3	6,5	25,3	150,3
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,865	2,943	217,08	100	13,7	9,85	3,27	241,2
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	29	92	200	0,6	0	29	92
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого:		29,18	25,515	123,65	858,02		33,21	29,08	136,34	970,14
	Всего:		47,17	43,845	190,69	1341,91		52,44	48,68	209,25	1490,66

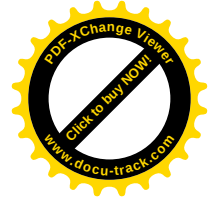
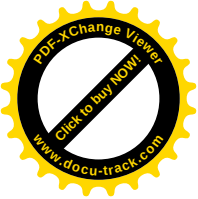


Меню

День:

10

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
234	Котлеты рыбные, соус	80/50	11,2	12,3	7,5	178	100/50	14,56	15,8	9,75	231
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	180	4,45	6,84	46,57	266,99
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	30	2,25	2,94	22,32	147,45
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	150	2,25	0,75	31,5	144
	Итого:		18,85	20,71	108,28	698,8		23,71	26,33	125,74	845,44
	обед										
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,7	9,3	3,7	111	100	3,7	9,3	3,7	111
104	Суп с фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	104,8	250	2,2	2,78	15,39	131
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	200	5,5	5,1	37,3	292
350	Кисель	200	0	0	26	86	200	0	0	26	86
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		25,06	26,5	106,85	880,8		28,32	29,06	119,8	1006,86
	Всего:		43,91	47,21	215,13	1579,6		52,03	55,39	245,54	1852,3

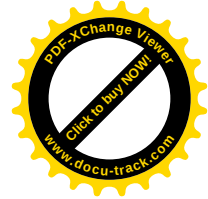
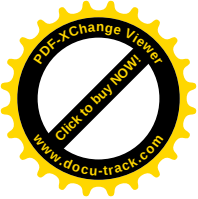


Меню

День:

11

Возрастная категория:		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
	Горошек зеленый	30	1,5	0,06	2,49	16,5	50	2,5	0,1	4,15	27,5
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	280	18,6	24,2	46,76	455,3
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	200	2,84	2	19,13	119,4
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Итого:		25,48	23,55	99,98	702,2	580	29,78	27,89	110	794,5
	обед										
24	Салат из свеж. помидоров и огурцов	100	0,9	6,1	3,6	70,7	100	0,9	6,1	3,6	70,7
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	4,5	152,4	100/50	10,2	10,08	5,19	178,55
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	180	6,48	7,1	41,94	245,02
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	200	8	6	20,6	94
	Итого:		23,88	27,12	108,97	779,7	680	34,91	36,56	129,02	927,92
	Всего:		49,36	50,67	208,95	1481,9	1260	64,69	64,45	239,02	1722,42



Меню

День:

12

Возрастная категория:

7-10 лет

11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
209	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,13	10,33	60,4	374	150/50	15,2	15,4	90,6	561
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	150	2,25	0,75	31,5	144
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,9	137
	Итого:		20,58	19,08	113,1	718		25,65	24,15	143,3	905
	обед										
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	100	1,4	5,1	9	88,3
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	250	8,09	7,38	20,25	135,38
268	Биточки из куриного филе, соус	90/30	7,8	6,4	2,8	198,6	100/30	9,75	8	3,5	248,25
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
389	Сок	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		25,95	25,03	112,27	811,69		30,6	29,36	122,39	922,25
	Всего:		46,53	44,11	225,37	1529,69		56,25	53,51	265,69	1827,25