

Согласовано

Исполняющий обязанности начальника
межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №1

А.Н. Нестеров.



Утверждаю:

Директор Муниципального общеобразовательного
учреждения «СОШ №12»

«СОШ №12» А.В. Икрянов.



Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей
в пришкольном летнем оздоровительном лагере «Солнышко»
2025 года.

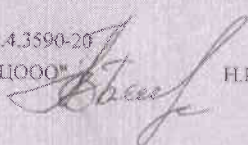
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецеп- ту-ры	№ сборника рецептур	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 1																	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011	
	Итого	595	13,14	12,25	78,52	476,60	165,56	29,85	175,94	3,74	0,16	0,12	1,75	3,12			
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	2	0	0	0,17	8,14	71	2005	
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011	
	Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013	
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011	
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	870	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	9,07	1,81	0,71	5,33	51,26			
Всего за день			39,72	29,68	146,42	1180,44	381,34	227,04	594,36	12,81	1,974	0,83	7,08	54,38			
ДЕНЬ 2																	
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011	
	Икра кабачковая	80	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	Итого	510	16,4	33,3	58,1	469,7	87,6	38,9	158,7	3,7	1,8	0,3	1,0	6,9			
Обед	Икра морковная	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011	
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011	
	Плов из цыпленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011	
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011	
	Итого	890	62,50	67,31	168,43	1307,58	177,14	415,01	193,89	5,24	2,14	0,53	1,92	61,36			
	Всего за день			78,9	100,6	226,5	1777,2	264,7	453,9	352,6	8,9	3,9	0,8	2,9	68,2		

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецеп- ту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 3																
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8		421	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	550	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45		
Обед	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64		
	ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09		
	ДЕНЬ 4															
Завтрак	Омлет с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	500	16,3	4,1	103,7	517,0	145,3	46,4	220,7	2,6	0,3	0,2	2,3	1,2		
Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Цыпленок-бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запаренное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Итого	870	37,46	25,57	96,79	979,54	228,07	209,12	400,81	6,20	1,86	0,81	8,52	96,20		
Всего за день			53,78	29,65	200,53	1496,50	373,34	255,51	621,46	8,80	2,13	1,04	10,82	97,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецеп- ту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
день 5																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016
	Итого	540	15,23	16,77	80,97	576,06	208,26	142,65	272,89	3,19	0,32	0,44	0,90	0,00		
Обед																
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Макаронные изделия отварные	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	итого	950	35,56	38,11	80,39	1061,84	405,47	203,46	469,71	10,98	2,41	0,96	8,68	27,96		
	Всего за день		50,79	54,88	161,36	1637,90	613,73	346,11	742,60	14,17	2,73	1,40	9,58	27,96		
день 6																
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016
	Итого	545	15,54	12,65	103,42	583,70	165,56	29,85	132,44	2,74	0,084	0,09	0,95	3,12		
Обед																
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
	Минтай свежемороженный тушенный в томате с овощами	100/100	18,20	9,60	9,60	198,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	итого	910	33,68	20,22	75,21	772,74	179,16	196,02	435,14	5,35	1,86	0,72	5,24	34,36		
	Итого за день		49,2	32,9	178,6	1356,4										

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецеп- ту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого	530	42,81	39,20	75,45	819,11	317,86	62,75	525,57	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73		
Обед																
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561	
	Рис припущенный	1/180	4,33	6,60	45,50	250,60	11,44	30,9	92,8	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892	2016
	Компот из яблок (клубники, вишни, абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	830	33,53	37,04	145,17	1110,19	203,81	236,96	459,89	7,25	0,44	0,76	11,37	42,93		
	Всего за день		76,34	76,24	220,62	1929,30	521,67	299,71	985,46	9,88	0,59	0,99	12,81	43,66		
ДЕНЬ 8																
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Банан	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	600	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56		
Обед																
	Отуры свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
	Каша гречневая вязкая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65		
	Всего за день		47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг				№ рецеп- ту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
день 9																
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467	
	Масло сливочное крестьянское (порционные)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпанная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,06	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	560	10,81	9,67	71,01	413,89	81,96	84,74	244,82	4,28	0,35	0,11	1,48	2,90		
Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из филе свинины-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Компот из яблок (винный, без сахара)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	950	37,09	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05		
	Всего за день		41,04	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05		
день 10																
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	230	11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8	180,8	194	31,6	0,15	0,1	0,08	563	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,32	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,06	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого за завтрак	545	16,45	23,05	54,74	609,84	234,62	66,22	244,86	196,36	51,70	0,21	1,01	9,88		
Обед	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Зразы рыбные из говядины	100	11,90	17,30	8,80	238,50	75,7	29,1	149,3	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801	2013
	Овощное рагу	180	3,67	5,76	2,36	164,64	55,9	18,3	71,64	1,46	0,09	0,07	1,17	23,15	321	2011
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,01	1,83	378	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого за обед	950	26,59	29,56	61,89	834,82	229,61	181,18	373,50	6,07	0,33	0,68	5,15	35,38		
	Всего за день		43,04	52,55	116,63	1444,66	464,23	247,40	618,36	202,43	52,03	0,89	6,16	45,26		
Среднее значение за период			50,30	48,20	1580,00	1342										
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			21	20	59											
Стоимость 2х разового питания			153,52 руб.													

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20
 Составил: инженер - технолог МУ "БЦОС"  Н.В. Белях