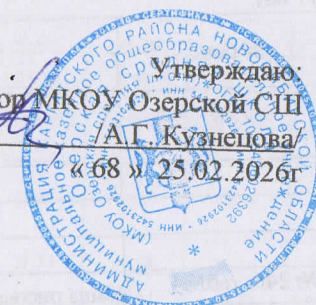


Согласованно:

Начальник лагеря дневного пребывания детей
/А.А. Васюкова./

Утверждаю:
Директор МКОУ Озерской СШ
/А.Г. Кузнецова/
« 68 » 25.02.2026



Примерное циклическое меню для питающихся в школьной столовой в лагере дневного пребывания
МКОУ Озерская средняя школа
7-11 лет

7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
1 неделя														
1 день 1 неделя ЛДП														
Завтрак														
№246. таб.№4.	Каша рисовая молочная с маслом 200/10	200/10	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,52	0,07	0,56	139,76	31,97	22,28	0,66
№639, 2004	Какао с молоком 200 гр	200	4,00	3,70	25,74	152,60	0,03	0,57	0,02	0,14	125,80	0,00	16,68	0,21
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	0,02	0,00	0,00	0,19	6,30	26,10	5,70	0,60
№112,2013	Яблоко свежее 100 г	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19,00	0,00	9,00	2,30
	Всего		21,80	32,71	100,39	783,47	0,19	11,93	0,22	1,49	612,86	248,07	64,46	4,27
Обед														
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным 80 гр	80	0,76	4,12	2,47	49,9	0,04	15,00	0,00	0,31	17,90	33,00	15,00	1,00
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 гр	200/10	4,72	5,66	10,13	110,36	0,06	19,79	0,01	0,56	46,31	54,15	33,46	1,21
№498, 2004	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом 100/10 гр	100/10	19,07	4,32	13,36	168,53	0,09	0,00	0,05	0,29	15,00	16,84	27,24	1,53
№239, 2013	Каша гречневая рассыпчатая 200 гр	200	10,96	8,45	47,91	311,60	0,40	0,00	0,13	3,07	65,45	259,73	83,49	6,41
№638, 2004	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,00	0,20	0,70	0,86	11,40	0,00	6,40	0,60
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		35,68	56,33	139,21	1 206,52	0,66	34,99	0,89	5,64	167,81	406,22	179,09	11,66
	Итого за день		70,58	105,28	310,84	2 473,22	1,08	52,79	1,31	8,67	1 059,18	932,04	306,29	17,86
2 день 1 неделя ЛДП														
Завтрак														
№1,2004	Бутерброд с маслом 30/20	30/20	2,40	16,77	15,09	220,89	0,05	0,00	0,10	0,48	12,20	28,70	11,10	0,52
№340,2004	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	200/5	20,90	32,12	3,72	387,52	0,12	0,28	0,56	0,32	153,60	278,45	89,48	4,10

№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,70	1,55	17,29	90,16	0,02	0,24	0,11						
№112.2013	Апельсины свежие 100 гр	30	1,41	0,21	14,94	67,29	0,02	0,00	0,00	0,19	6,30	26,10	5,70	0,60	
	Всего	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,05	0,22	34,00	0,00	13,00	0,30	
	Обед		27,37	50,85	59,14	803,66	0,26	60,52	0,72	1,24	266,58	333,25	126,65	5,61	
№1,2000	Салат Витаминка /свежая капуста ур. 2020 г. яблоки, масло растительное/ 100 гр	100	1,43	5,06	10,56	93,46	0,05	39,49	0,00	0,30	39,42	23,55	13,51	1,12	
№139, 2004	Суп картофельный гороховый/ 250 гр	250	5,99	4,40	21,65	150,15	0,12	14,49	0,07	0,70	37,74	41,95	39,24	2,05	
№54,2000	Котлета рыбная 100/5 гр	100/5	17,42	17,92	14,69	289,71	0,08	2,65	0,06	1,72	44,00	25,21	39,37	2,55	
№271,2004	Картофельное пюре 180	180	4,06	12,05	35,29	265,83	0,21	33,10	0,01	1,61	31,95	110,84	42,88	1,66	
№631,2004	Компот из яблок с лимоном 200 гр	200	0,18	0,13	26,89	109,47	0,01	9,80	0,01	0,00	9,48	0,00	4,14	0,69	
№108.2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40	
№109.2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
	Всего		9,91	9,98	84,19	466,22	0,25	110,55	0,09	1,54	117,82	121,45	72,86	4,15	
	Итого за день		69,44	100,78	277,29	2 293,90	1,03	270,60	0,95	7,66	558,74	698,75	352,14	18,72	
	3 день 1 неделя ЛДП														
	Завтрак														
№366.2004	Запеканка из творога 200/40 гр	200/40	37,57	10,79	59,09	483,77	0,11	1,01	0,18	1,54	345,60	444,46	55,41	1,43	
№692, 2004	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200	2,04	1,88	27,91	136,74	0,04	1,38	0,04	0,07	69,60	0,00	15,70	0,64	
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,8	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
№112.2013	Яблоко свежее 100 г	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19,00	0,00	9,00	2,30	
	Всего		45,56	16,93	138,21	887,52	0,27	12,46	0,25	2,50	460,30	523,97	103,81	5,79	
	Обед														
№15,2012пермь	Яйцо вареное со свежим огурцом, маслом 40/55/5	40/55/5	5,52	9,60	1,93	116,16	0,04	5,50	0,14	0,19	34,65	97,10	29,30	1,58	
№148, 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями 250/25 гр	250/25	7,52	9,44	15,70	177,84	0,08	1,50	0,02	0,54	17,45	42,06	22,63	1,08	
№451,2004	Биточки из говядины 100/5 г	100/5	17,76	20,23	15,99	317,07	0,09	1,00	0,05	2,35	20,52	177,65	27,33	2,62	
№. 512.2004	Рис припущенный 180 гр	180	4,45	5,58	48,76	262,99	0,05	0,00	0,03	1,01	16,51	62,31	13,42	1,15	
№. 699, 2004	Напиток апельсиновый 200 гр	200	0,18	0,04	25,60	103,51	0,01	8,36	0,01	0,00	8,18	6,60	2,42	0,11	
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40	
№. 109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
	Всего		38,50	45,28	132,85	1 092,97	0,34	16,36	0,25	4,64	109,05	428,21	108,60	7,43	
	Итого за день		98,72	83,09	341,56	2 508,99	0,84	29,56	0,62	8,90	859,51	1 250,70	277,90	15,25	

4 день 1 неделя ЛДП															
Завтрак															
№ 111, 2012 Пермь	Бутерброд с сыром и маслом 50/20														
№246таб№4, 200	Каша пшеничная молочная с маслом 200/10 гр	50/20/10	0,80	17,40	29,05	31 1,07	0,10	0,63	0,11	0,83	231,05	168,46	10,25	0,94	
№685, 2004	Чай с лимоном и сахаром 200	200/10	6,04	1 1,72	33,68	267,03	0,08	0,52	0,07	0,38	138,52	27,04	25,07	0,82	
№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,23	0,06	
№' 112. 2013	Мандарины свежие 100 г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
	Всего	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,06	0,00	35,00	30,00	11,00	0,15	
			18,92	29,54	97,72	732,39	0,26	39,15	0,24	1,37	410,30	248,15	60,30	2,47	
Обед															
№•20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 гр	100	0,73	0,09	3,83	108,15	0,04	15,00	0,00	0,31	17,90	33,00	15,00	1,00	
№132. 2004	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/25/10	250/25/10	7,72	0,25	20,67	106,84	0,13	17,74	0,02	1,63	32,26	125,29	35,61	1,78	
№ 399, 2013	Оладьи из печени запеченные по-кунцевски с маслом 100/	100/10	18,48	21,39	17,66	337,00	0,30	26,05	6,67	1,55	27,64	58,05	35,54	6,40	
№332, 2004	Макаронные изделия отварные 100 гр	180	6,60	7,25	47,45	281,44	0,11	0,00	0,04	0,77	13,12	56,35	10,32	0,77	
№700, 2004	Компот из кураги 200 гр	200	0,18	0,13	26,00	105,83	0,00	3,75	0,01	0,00	10,48	0,00	1,75	0,08	
№108, 2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,00	0,23	12,43	50,33	0,04	0,00	0,00	0,30	6,50	20,75	8,75	0,40	
№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
	Всего		4,89	3,99	77,84	366,83	0,12	48,37	0,34	1,02	37,30	67,18	32,04	1,55	
	Всего за день		60,59	81,94	316,05	2 243,98	1,02	150,96	7,31	7,20	560,75	631,42	204,05	15,04	
5 день 1 неделя ЛДП															
Завтрак															
№2, 2004	Бутерброд с джемом с маслом 30/30/5	30/30/5	2,43	4,40	34,46	187,10	0,07	7,50	0,33	0,59	13,10	25,85	16,65	0,76	
№269, 203	Каша молочная манная 250 гр	250	11,16	15,32	50,70	385,71	0,37	3,85	0,09	0,88	210,67	124,60	75,00	4,35	
№639. 2004	Какао с молоком 200 гр	200	4,00	3,70	25,74	152,60	0,03	0,57	0,02	0,14	125,80	0,00	16,68	0,21	
№109. 2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
№ 112, 2013	Яблоко свежее 100 гр	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	10,00	0,00	0,00	2,30	
	Всего		19,26	23,99	133,23	825,87	0,50	21,92	0,45	1,77	373,82	172,20	123,07	8,12	
Обед															
№>21, 2012	Салат из белокочанной капусты и огурцов 100/20	100/20	3,09	12,20	3,06	138,80	0,07	22,75	0,07	0,52	23,74	60,66	29,00	1,81	
№124, 2004	Шпи из свежей капусты со сметаной 250/10 г	250/10	2,25	6,05	11,31	108,74	0,08	32,73	0,01	0,66	46,15	52,05	22,66	1,02	
№309, 1994	Рыба в томате с овощами /минтай/ 100/100 гр	100/100	20,07	11,56	9,63	226,50	0,14	7,38	0,00	1,86	30,64	34,18	92,60	1,71	
№520, 2004	Пюре картофельное 100 гр	180	4,01	6,21	31,66	198,51	0,10	30,92	0,04	1,41	50,08	00,46	33,66	1,42	
№•63X, 2004	Компот из сухофруктов 200 гр	200	0,58	0,12	37,15	152,01	0,01	1,20	0,00	0,00	0,48	4,40	3,40	0,10	
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,00	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,30	6,50	20,75	8,75	0,40	
№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50	
	Всего		33,97	36,64	118,59	939,96	0,56	94,98	0,11	4,98	172,75	284,24	200,82	7,05	

Всего			13,70	13,29	12,80	465,59	0,43	2,13	0,07	1,55	281,43	289,51	63,10	1,94
Всего за день			66,02	73,92	324,62	2 231,42	1,28	119,03	0,63	8,31	828,02	745,95	386,99	17,11
2 неделя														
1 день 2 неделя ЛДП														
Завтрак														
№333,2004	Макаронные изделия отварные с сыром 167/20/13 (200)	167/20/13	10,94	16,67	40,27	355,05	0,10	0,56	0,11	0,74	220,47	157,73	8,93	0,67
№6X6, 2004	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 гр	200/15/7	0,26	0,06	15,25	62,57	0,00	2,80	0,00	0,00	3,28	0,00	1,07	0,10
№100,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№112,2013	Мандарины свежие 100 г	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,06	0,00	35,00	30,00	11,00	0,15
Всего			17,61	20,78	104,44	675,24	0,27	41,43	0,18	1,64	284,85	267,23	44,70	2,34
Обед														
№6,2000	Салат белокочанная капуста, морковь, кукуруза/ 100 гр	100	2,91	5,73	19,22	140,09	0,07	37,99	0,03	0,71	39,57	23,55	17,56	1,17
№131пермь, 2013	Свекольник со сметаной 250/10	250/10	2,79	5,86	20,95	147,75	0,08	16,85	0,01	0,71	47,00	71,12	45,03	1,53
№492,2004	11лов из филе птицы 100/200 / филе птицы, рис, морковь,	100/200	30,98	41,81	58,65	734,81	0,18	2,70	0,00	1,49	44,46	85,98	62,40	3,56
№631,2000	Компот изчернослива 200 гр	200	0,13	2,58	33,20	156,48	0,01	3,75	0,03	0,08	9,73	0,00	6,50	0,20
№1 ОХ,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
Всего			9,03	9,01	76,70	424,00	0,23	110,53	0,08	1,43	113,37	109,10	69,02	3,97
Всего за день			66,51	86,18	338,03	2 393,78	0,90	213,25	0,33	6,61	550,73	599,49	258,70	13,67
2 день 2 неделя ЛДП														
Завтрак														
№1,2004	Бутерброд с маслом 30/20	30/20	2,40	16,77	15,09	220,89	0,05	0,00	0,10	0,48	12,20	28,70	11,10	0,52
№306,2013	Омлет натуральный 200 г	200	23,20	30,92	2,86	382,52	0,10	0,21	0,44	0,26	135,49	308,50	82,72	4,20
№630, 1994	Чай с сахаром и лимоном 200 гр	200	1,76	1,55	17,29	90,16	0,02	0,24	0,01	0,03	60,48	0,00	7,37	0,09
№109,2011	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№1 12,2013	Апельсины свежие 100 гр	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,05	0,22	34,00	0,00	13,00	0,30
Всего			29,43	49,62	55,79	787,44	0,23	60,45	0,59	1,15	247,42	358,95	118,94	5,61
Обед														
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным 100 гр	100	0,73	9,99	3,83	108,15	0,04	15,00	0,00	0,31	17,90	33,00	15,00	1,00
№149, 2013	Суп картофельный с рыбой 250/15	250/15	4,81	2,79	22,12	132,82	0,15	22,24	0,00	1,21	20,42	72,43	37,94	1,27
№452,2004	Биточки из говядины 100/10	100/10	17,92	23,40	14,55	340,46	0,09	0,00	0,05	2,48	15,50	172,75	23,75	2,53
таб №4, стр 247	Каша гречневая рассыпчатая 100 гр	180	9,65	11,39	52,11	349,49	0,40	2,74	0,00	3,29	67,51	236,74	81,92	6,17

№631.2004	компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27,87	113,57	0,00	4,00	0,01	0.00	8,08	0,00	3.60	0.99
№108.2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1.90	0,23	12.43	59.33	0,04	0,00	0,00	0,39	6.50.	20.75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0.16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		13,90	30,57	62,38	580,21	0,21	0,73	0,11	1,61	287,12	288,67	62.13	2,01
	Итого за день		79,67	128,31	263,51	2 527,54	1,17	105,15	0,76	10,60	675,70	1 205.04	356,77	20,49
	3 день 2 неделя ЛДП													
	Завтрак													
246, таб>№4, 2004	Каша кукурузная молочная с маслом 200/10 гр	200/10	6,50	11,73	40.58	293,88	0,09	0,48	0,07	0.50	130.32	45,50	28.98	1.18
№•692, 2004	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200	2,04	1.88	27.91	136,74	0.04	1,38	0,04	0,07	69,60	0,00	15,70	0,64
№•109.2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0.18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21.75	4,75	0.50
№•112,203	Груша свежая 100 г	100	0.40	0,40	9.80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19.00	0,00	9,00	2,30
	Всего		19,91	31,59	119,79	843,07	0,25	12,49	0,23	1,56	455,22	235,71	77,68	5,56
	Обед													
ТТК	Яйцо вареное с зеленым горошком, маслом растительным	40/50/10	7,58	14,69	6,93	190,25	0,15	7,10	0.32	0.33	22,00	74,00	21,60	1.08
№•135.2004	Суп из овощей со сметаной 250/10 гр	250/10	2,41	6,09	14,26	121,48	0.11	22,68	0,03	0,70	31,81	52,70	20,90	0.86
№•478.2004	Запеканка картофельная с мясом говядины250/	250/10	15,28	32,72	50,33	556,86	0,32	46.80	0,05	3.47	36,10	241.84	65,91	3,60
№•631.2004	Компот из чернослива 200	200	0,00	0,00	23,95	95,81	0,00	0.00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0.07
№•108.2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№•109.2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		28,35	53,89	120,34	1 079,79	0,64	76,58	0,40	5.04	102,14	411,04	121,91	6,52
	Итого за день		56,08	95,42	336,04	2 427,29	1,09	111,93	0,83	7,95	615,04	763.66	239,83	13,95
	4 день 2 неделя ЛДП													
1	Завтрак													
№•105.2013	Масло сливочное 20 гр	20	0,12	16,50	0,18	149,70	0,00	0.00	0,10	0,02	4,40	3.80	0,60	0,04
№•366,2004	Запеканка из творога 200/40 гр	200/40	37,57	10,79	59,09	483.77	0,11	1,01	0,18	1,54	345,60	444,46	55,41	1.43
№•685, 2004	Чай с сахаром 200	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,00	0,00	0.00	0,48	0,00	0,23	0,06
№•108.2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0.04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№•109.2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0.02	0,00	0,00	0,16	5,25	21.75	4,75	0,50
№•1 12,2013	Мандарины свежие 100 гр	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0.06	0,00	35,00	30,00	11,00	0,15
	Всего		41,77	27,94	106,69	845,29	0,23	39,01	0,34	2,11	397,23	520,76	80,74	2,59
	Обед													

№19,2004	Салат огурцов с луком репчатым	100	0,81	9,99	3.35	106,55	0,03	9,00	0,00	0,18	21,50	39,40	12,60	0.80
№160. 2012 Пермь	Суп картофельный с макаронными изделиями 250/25	250/25	2,45	3.65	17.48	112,57	0.09	11,50	0,01	0,74	16,27	53,23	21,28	0,87
№337. 2013	Рыба /минтай филе/ запеченная в омлете	100	18,41	1 1,00	6,20	197,40	0,11	2.34	0,09	1,10	28,12	56,84	68,97	1,57
№>512,2004	Рис припущенный 180 гр	180	4,45	5,58	48,76	262,99	0,05	0,00	0,03	1.01	16,51	62,31	13,42	1.15
№•039, 2004	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	4,53	2,84	30,26	164,70	0.00	1,60	0,00	0,00	21,80	0,00	13.20	0.42
№*108.2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12.43	59,33	0,04	0.00	0,00	0.39	6,50	20,75	8,75	0.40
№>109.2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0.02	0,00	0,00	0,16	5,25	21.75	4,75	0,50
	Всего		33,72	33,45	130,91	959,61	0,34	24,44	0,13	3,58	115,95	254,27	142,96	5,71
	Всего за день		88,87	74,37	298,57	2 219,06	0,80	65,57	0,55	7,18	792,61	1 060,24	285,39	10,14
	5 день 2 неделя ЛДП													
	Завтрак													
246, таб №4, 2004	Каша геркулесовая молочная с маслом 200/10 гр	200/10	7.13	13,30	31,23	273,11	0,19	0,52	0.07	0,41	152,16	113,81	51,73	1,31
№639, 2004	Какао с молоком 200 гр	200	4,09	3,70	25,74	152,60	0,03	0,57	0,02	0,14	125.80	0,00	16,68	0.21
№>109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12.45	56,08	0.02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0.50
№> 112,2013	Яблоко свежее 100 г	100	0.40	0,40	9.80	44.40	0,01	10,00	0.02	0,00	19,00	0.00	9,00	2.30
	Всего		17,17	21,26	108,18	692,72	0,35	11,16	0,12	1,45	323,06	193,32	101,11	5,25
	Обед													
№2,2004	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	9,99	4,31	109,75	0,05	21,00	0,00	0.44	14,30	26,60	17.40	1.20
№154,2013	Суп Крестьянский с крупой 250 гр	250	1,99	5.19	1 1,98	102,63	0,09	21.50	0.00	0.54	26.46	46,75	20.80	1.08
№489,2004	Рагу из филе птицы 100/200 гр	100/200	30,06	36,03	29,46	562,32	0,27	26,45	0,00	1,42	40,57	92,52	77,05	3,55
№368,2004	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30.16	125,34	0,00	0,20	0,70	0,86	11.40	0,00	6.40	0,60
№>108.2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0.39	6,50	20.75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0.02	0,00	0,00	0,16	5,25	21.75	4,75	0,50
	Всего		36,82	51,67	100,79	1 015,44	0,48	69,15	0,70	3,80	104,48	208,37	135,15	7,33
	Всего за день		69,00	92,39	281,56	2 233,76	1,06	81,06	0,93	7,09	718,87	704,46	303,31	14,68
	Всего за две недели		726,38	921,68	3 088,07	23 552,92	10,28	1 199,91	14,23	80,16	7 219,16	8 591,75	2 971,38	156,91
	Среднее за день		72,64	92,17	308,81	2 355,29	1,03	119,99	1,42	8,02	721,92	859,17	297,14	15,69