

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Начальник лагеря

С.В. Васильева 70.11

«18» *марта* 20 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АУТСОРСИНГ»

С.Е. Лавренова Лавренова С.Е.

«18» *марта* 2024 года.



Примерное меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11х классов в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждениях города Бежецк.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2015 года

Возрастная категория: 12-17 лет

**Меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11-х классов
в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Бежецк**

Основание:

1. СанПиН 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27,10,2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2,4,0179-20, Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18,05,2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

Понедельник Первая

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------------|---|------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,5 | 12,58 | 52,5 | 367,5 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | | 128,57 | 157,44 | 36,46 | 0,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 12,24 | 60 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| б/н | Печенье | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 70,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 480 | 9,95 | 14,85 | 80,16 | 497,7 | 0,13 | 2,26 | 74,8 | 0,39 | 261,25 | 430,54 | 60,36 | 0,73 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 5 | 5 | 17,5 | 177,5 | 0,06 | 12,89 | 10,5 | 1,92 | 40,6 | 64,85 | 30,6 | 0,87 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы с соусом(60 40) | 100 | 17 | 17 | 16 | 286 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| 309 | Макароны отварные с масл. Сл. | 180 | 7,2 | 9 | 29 | 268 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | 1,12 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,5 | 32,47 | 23,4 | 17,45 | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,8 | 15,6 | 84 | 0,08 | - | - | 0,72 | 18,4 | 84,8 | 20 | 2,48 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 70,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 800 | 34,9 | 32,72 | 125,52 | 1018,5 | 0,44 | 14,43 | 40,76 | 66,12 | 158,22 | 114,9 | 127,45 | 8,73 |
| ИТОГО | | 1280 | 44,85 | 47,52 | 205,68 | 1516,2 | 0,88 | 20,66 | 311,56 | 67,09 | 516,27 | 588,8 | 245,2 | 29,68 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 81 | Борщ на курином бульоне | 250 | 4,9 | 4,63 | 7,02 | 117,5 | 0,03 | 9,02 | 17,61 | 1,95 | 46,7 | 55,34 | 31,67 | 1,1 |
| 234 | Биточек из мяса птицы(60/40) | 100 | 11,63 | 7,38 | 14,13 | 133 | - | 0,57 | 8,39 | 4,38 | 64,67 | 154,64 | 37,35 | 1,32 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 165,6 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 349 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0,68 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 800 | 26,09 | 22,17 | 110,14 | 704,3 | 0,3 | 32,35 | 26,01 | 9,69 | 226,17 | 448,92 | 159,12 | 7,08 |
| | ИТОГО: | 1285 | 26,09 | 22,17 | 110,14 | 1405,1 | 0,3 | 32,35 | 26,01 | 9,69 | 226,17 | 448,92 | 159,12 | 7,08 |

Четверг первая

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|-----------------|--|------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Блины с начинкой | 200 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,65 | 0,11 | 0,26 | 324,57 | - | 289,65 | 215,77 | 16,14 | 2,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 60 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 1 | 19,5 | 105 | 0,1 | - | - | 0,9 | 23 | 106 | 25 | 3,1 |
| | Батон нарезной | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139 | 0,07 | - | 3 | 1,41 | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,73 |
| | ИТОГО за прием пищи | 500 | 21,44 | 28,91 | 55,24 | 593,65 | 0,34 | 1,86 | 327,87 | 2,01 | 339,25 | 365,37 | 58,74 | 6,77 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,97 | 117,5 | 0,09 | 6,6 | - | 11,4 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 |
| 291 | Жаркое по-домашнему | 220 | 19,9 | 9,9 | 41,9 | 393,8 | 0,13 | 7,08 | 22,8 | 0,6 | 54,45 | 137,3 | 63,5 | 2,29 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,8 | 15,6 | 84 | 0,08 | - | - | 0,72 | 18,4 | 84,8 | 20 | 2,48 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 745 | 28,4 | 14,43 | 121,65 | 799,4 | 0,39 | 15,45 | 113,1 | 2,71 | 134,18 | 367,22 | 149,89 | 6,87 |
| | ИТОГО: | 1245 | 51,51 | 78,05 | 209,84 | 1393,05 | 0,77 | 32,21 | 440,6 | 5,16 | 504,15 | 757,59 | 225,54 | 18,64 |

Пятница первая

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Каша пшенная | 250 | 9,69 | 7,58 | 84,3 | 560 | 0,05 | 14,2 | 32,9 | 1,8 | 70,9 | 153,4 | 37,5 | 1,3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 6,5 | 1,3 | 26 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2 |
| | Бутерброд: | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | <i>Батон нарезной</i> | 50 | 3,75 | 1,4 | 25,85 | 117 | 0,5 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 15 | 0,55 |
| 16 | <i>масло</i> | 10 | 3,75 | 10 | 0,075 | 66 | 0,05 | - | - | 1,5 | 6,5 | 50,5 | 6,25 | 0,55 |
| | ИТОГО за прием пищи | 525 | 23,69 | 20,28 | 136,22 | 868,1 | 0,65 | 15,5 | 57,3 | 3,95 | 224,1 | 371,9 | 85,25 | 4,4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 9,65 | 6,9 | 12,6 | 163,24 | 2,93 | 9,06 | 8 | 1,27 | 32,36 | 140,78 | 36,54 | 9,58 |
| 243 | Мясо птицы тушеное с овощами 50/50 | 100 | 6,56 | 14,3 | 6,23 | 175 | 0,11 | - | - | 0,24 | 19,32 | 95,4 | 12 | 0,96 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 5,6 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | 1,12 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| 388 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,7 | 88,2 | 0,01 | 100 | - | 0,7 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | 0,55 |
| | ИТОГО за прием пищи | 800 | 28,38 | 37,3 | 97,68 | 783,29 | 3,24 | 114,76 | 8 | 3,24 | 121,89 | 407,3 | 101,81 | 14,88 |
| | ИТОГО: | 1325 | 55,27 | 57,58 | 233,9 | 1651,39 | 4 | 150,2 | 65,3 | 7,19 | 367,79 | 801 | 266,65 | 21,68 |

Понедельник вторая

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|--|------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром | 250 | 6,9 | 12,7 | 49,3 | 425 | 0,11 | 1,1 | 62,2 | 0,2 | 151,9 | 177,5 | 42,3 | 0,9 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| 3 | Бутерброд | 50 | | | | | | | | | | | | |
| Б/Н | <i>Батон нарезной</i> | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,83 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| 15 | <i>Сыр</i> | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | ИТОГО за прием пищи | 550 | 16,15 | 20,79 | 83,24 | 661,43 | 0,19 | 2,51 | 121,2 | 0,73 | 417,65 | 372,95 | 73,1 | 1,18 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне | 250 | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 148,7 | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 182 | Каша пшеничная на молоке с маслом слив. | 250 | 7,3 | 4,3 | 38,27 | 275 | 0,19 | - | 5 | 2,9 | 4,1 | 131 | 45 | 2,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 60 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| 3 | Бутерброд: | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,12 | 20,56 | 93,6 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | - |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | ИТОГО за прием пищи | 510 | 18,11 | 14 | 74,78 | 446,24 | 0,33 | 1,44 | 233 | 3,52 | 363,4 | 522,8 | 89,64 | 5,09 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ на курином бульоне | 250 | 4,9 | 4,63 | 7,02 | 117,5 | 0,03 | 9,02 | 17,61 | 1,95 | 46,7 | 55,34 | 31,67 | 1,1 |
| 278, 1 вариант | Тефтели из мяса птицы (50/50) | 100 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 286 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 252 | 0,03 | - | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,3 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 740 | 30,39 | 22,28 | 123,13 | 943,1 | 0,37 | 13,47 | 74,877 | 66,2 | 159,56 | 357,49 | 129,01 | 8,04 |
| | ИТОГО: | 1250 | 61,89 | 46,78 | 228,51 | 1389,34 | 0,81 | 28,91 | 307,8 | 70,16 | 527,2 | 905,2 | 235,65 | 18,13 |

Четверг вторая

| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 150 | 0,07 | 0,66 | 26,4 | 0,3 | 130,4 | 109,5 | 21,34 | 0,52 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 1,3 | 26 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2 |
| 2 | Бутерброд | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,4 | 25,85 | 117 | 0,5 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 15 | 0,55 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | - | - | 20 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | - | 0,1 |
| б/н | Сушки | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,8 | 0,03 | | | 0,32 | 4,8 | 18,2 | 3,6 | 0,32 |
| | ИТОГО за прием пищи | 525 | 16,83 | 10,36 | 80,55 | 492,9 | 0,7 | 1,96 | 70,8 | 2,82 | 289,6 | 347,7 | 72,69 | 4,04 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 148,7 | 0,19 | 0,64 | | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |
| 271 | Котлета домашняя с соусом (60/40) | 100 | 10,9 | 20,8 | 8,2 | 293 | 0,13 | 0,2 | 41,8 | 2,36 | 0,17 | 107,5 | 16 | 1,7 |
| 300 | Макаронные отварные со | | 5,6 | 8,15 | 26,51 | 241,2 | 0,06 | | | 0,07 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | 1,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| | сливочным маслом | 180 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 0,00 | 0,11 | 0,14 | 0,44 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,3 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 800 | 29,44 | 38,6 | 115,43 | 959,9 | 0,53 | 6,54 | 112,6 | 21,42 | 103,3 | 355,958 | 138,29 | 7,52 |
| | ИТОГО: | 1325 | 57,12 | 64,16 | 324,16 | 1452,8 | 1,37 | 23,93 | 222,8 | 17,34 | 678,4 | 905,3 | 247,98 | 16,86 |

Пятница вторая

| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 220 | 35,36 | 24,16 | 66,5 | 679,8 | 0,09 | 0,77 | 144,4 | 1 | 262,64 | 434,74 | 50,66 | 2,29 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 60 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд: | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | <i>Батон нарезной</i> | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,51 | 70,2 | 0,3 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 14 | <i>Масло сливочное</i> | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | - | - | 20 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | - | 0,1 |
| 15 | <i>Сыр</i> | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | ИТОГО за прием пищи | 450 | 41,23 | 33,07 | 91,27 | 897 | 0,4 | 2,48 | 183,42 | 1,52 | 418,04 | 541,74 | 68,21 | 3,17 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,65 | 6,9 | 12,6 | 205 | 2,93 | 9,06 | | 1,27 | 32,36 | 57,8 | 36,54 | 9,58 |
| 289 | Рагу из птицы с овощами | 75/25 | 2,4 | 6 | 13,8 | 114,6 | 0,06 | 26,8 | 1,1 | 1,4 | 24,4 | 32,8 | 15,8 | 0,3 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречка) | 180 | 8,68 | 9,72 | 38,7 | 276,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 16,2 | 203,93 | 135,83 | 5,57 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,3 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 800 | 27,9 | 24,5 | 131,03 | 883,95 | 3,35 | 38,06 | 88,9 | 4,86 | 105,55 | 438,13 | 250,12 | 18,84 |
| | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 1250 | 69,13 | 57,57 | 222,3 | 1780,95 | 3,98 | 44,54 | 272,32 | 8,58 | 560,89 | 1070,6 | 358,63 | 26,21 |