Согласовано:

Начальник ОУ с дневным пребыванием детей в период каникул при

МБОУ «Новороссийская СОШ»

Л.П. Зелепугина

«Д.Т» <u>Шал</u> 2025 г.

Утверждаю:

Врио директора

«МБОУ Новороссийская СОШ»

Д.Н. Потыковский

IJ» Melis 2025 F.

Меню

для оздоровительного учреждения с

дневным пребыванием детей

в период каникул

при МБОУ «Новороссийская средняя

общеобразовательная школа»

(7 - 11 лет)

(Составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А.Вагнера» Пермь, 2021)

Школа	Новороссийская СОШ		Утвердил: должность	директор лагеря				
Типовое пр	имерное меню п	оиготавливаемых блюд	- фамилия	Зелепугина	Л.П.			
Возрастная кате	гория	7-11 лет	дата			2025		
			_	день	месяц	боз		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	рецептур
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	6,29	7,95	39,24	253,6	236
			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		580	20,43	16,94	95,28	615	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	14,8	3,54	5,56	60	95
			2 блюдо	голень куриная порционно	100	14,31	10,8	32,6	425,95	301
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	45,22	29,97	146,5	1067,8	
1	1	Итого	за день:		1610	65,65	46,91	241,78	1682,8	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7,5	8,04	38,09	254,8	230
			гор.напиток	кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	101	470
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	63
			итого		575	26,04	22,83	92,63	681,2	

1	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	14
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	3,32	9,76	78,2	129
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				печенье	30	1,2	5,4	19,5	131,4	582
				соус сметанный	50	0,74	4,67	1,21	49,85	408
			итого		910	32,8	39,38	104,91	904,85	
1	2	Итого	за день:		1485	58,84	62,21	197,54	1586,05	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		530	42,94	20,89	76,14	665,4	
1	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
			2 блюдо	кнели с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	34,11	31,79	138,3	979,83	
1	3	Итого	за день:		1560	77,05	52,68	214,44	1645,23	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460

			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты			,	·	,		
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			·	бутерброд с сыром	45					
			итого		525	24,67	28,24	52,34	560,4	
1	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1	6	3,1	70	5
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
			2 блюдо	котлеты, биточки, шницели рубленые	100	8,23	25,63	11,64	311	282
			гарнир	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	29,78	51,78	103,22	997,35	
1	4	Итого	за день:		1555	54,45	80,02	155,56	1557,75	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7,5	8,04	38,09	254,8	230
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			фрукты хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				ржано-пшеничный яйцо вареное	30 50	2,04 5,1	0,39 4,6	11,94 0,3	59,4 63	575 267
				•		· ·	1	, in the second		
1	5	Обед	хлеб черн.	•	50	5,1	4,6	0,3	63	
1	5	Обед	хлеб черн. <i>итого</i>	яйцо вареное	50 580	5,1 19,84	4,6 14,63	0,3 86,33	63 557,2	267
1	5	Обед	хлеб черн. <i>итого</i> закуска	яйцо вареное салат из свежих огурцов и помидоров	50 580 100	5,1 19,84 1	4,6 14,63 6	0,3 86,33 0,1	63 557,2 3,5	267 18
1	5	Обед	хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо	яйцо вареное салат из свежих огурцов и помидоров щи из свежей капусты с картофелем	50 580 100 200	5,1 19,84 1 1,2	4,6 14,63 6 3,6	0,3 86,33 0,1 3,04	63 557,2 3,5 49,4	267 18 104
1	5	Обед	хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо	яйцо вареное салат из свежих огурцов и помидоров щи из свежей капусты с картофелем голень куриная порционно	50 580 100 200 100	5,1 19,84 1 1,2 14,31	4,6 14,63 6 3,6 10,8	0,3 86,33 0,1 3,04 32,6	63 557,2 3,5 49,4 425,95	18 104 301
1	5	Обед	хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	яйцо вареное салат из свежих огурцов и помидоров щи из свежей капусты с картофелем голень куриная порционно картофель жаренный из отварного	50 580 100 200 100 200 200 200 50	5,1 19,84 1 1,2 14,31 5,4 1 3,8	4,6 14,63 6 3,6 10,8 17,2 0,2 0,4	0,3 86,33 0,1 3,04 32,6 12,8 20,2 24,6	63 557,2 3,5 49,4 425,95 230 86 117	18 104 301 379 501 573
1	5	Обед	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	яйцо вареное салат из свежих огурцов и помидоров щи из свежей капусты с картофелем голень куриная порционно картофель жаренный из отварного сок натуральный "Абрикос"	50 580 100 200 100 200 200 50 30	5,1 19,84 1 1,2 14,31 5,4	4,6 14,63 6 3,6 10,8 17,2 0,2 0,4 0,39	0,3 86,33 0,1 3,04 32,6 12,8 20,2 24,6 11,94	63 557,2 3,5 49,4 425,95 230 86 117 59,4	18 104 301 379 501 573 575
1	5	Обед	итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	яйцо вареное салат из свежих огурцов и помидоров щи из свежей капусты с картофелем голень куриная порционно картофель жаренный из отварного сок натуральный "Абрикос" пшеничный	50 580 100 200 100 200 200 200 50	5,1 19,84 1 1,2 14,31 5,4 1 3,8	4,6 14,63 6 3,6 10,8 17,2 0,2 0,4	0,3 86,33 0,1 3,04 32,6 12,8 20,2 24,6	63 557,2 3,5 49,4 425,95 230 86 117	18 104 301 379 501 573

			итого		980	29,56	38,9	118,62	1024,25	
1	5	Итого	за день:		1560	49,4	53,53	204,95	1581,45	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	6,29	7,95	39,24	253,6	236
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	15,43	11,64	89,58	524	
1	6	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	14,8	3,54	5,56	60	95
			2 блюдо	мясо тушеное	100	16	15	5	219	321
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82
			итого		980	46,44	32,73	120,1	905,4	
1	6	Итого	за день:		1555	61,87	44,37	209,68	1429,4	
1	7	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб							
			фрукты	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		530	42,94	20,89	76,14	665,4	
1	7	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	14
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
			2 блюдо	голень куриная порционно	100	14,31	10,8	32,6	425,95	301
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202

	1		напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	41,96	37,13	161,14	1292,18	
1	7	Итого	о за день:		1560	84,9	58,02	237,28	1957,58	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	250	9,09	9,08	43,56	292,2	235
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	16,33	11,07	91,5	531,6	
2	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1	6	3,1	70	5
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	3,32	9,76	78,2	129
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				печенье	30	1,2	5,4	19,5	131,4	582
			итого		860	32,36	34,71	105	861	
2	1	Итого	о за день:		1435	48,69	45,78	196,5	1392,6	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268
			гор.напиток	кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,8	5	8	101	470
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267

			итого		530	33,97	36,54	49,14	660,4	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	250	2,1	4,08	10,6	87,6	100
			2 блюдо	плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				соус сметанный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	408
	2 2		итого		980	23,11	21,31	104,34	646,45	
2	2	Итого	за день:		1510	57,08	57,85	153,48	1306,85	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	6,29	7,95	39,24	253,6	236
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	12,33	8,84	85,08	468	
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	14,8	3,54	5,56	60	95
			2 блюдо	голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	333
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	46,31	33,35	131,86	965,23	
2	3	Итого	за день:		1605	58,64	42,19	216,94	1433,23	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	250	9,09	9,08	43,56	292,2	235

			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			·	яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		580	23,23	18,07	99,6	653,6	
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	3,6	3,04	49,4	104
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53	82
			итого		930	28,65	25,2	99,02	675,3	
2	4	Итого	за день:		1510	51,88	43,27	198,62	1328,9	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7,5	8,04	38,09	254,8	230
			•							
			гор.напиток	кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,8	5	8	101	470
		·	гор.напиток хлеб	кисломолочный напиток (йогурт) пшеничный	200 50	5,8 3,8	5 0,4	8 24,6	101 117	470 573
				· 2. /		*				
			хлеб	· 2. /		*				
		·	хлеб фрукты	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
		·	хлеб фрукты	пшеничный ржано-пшеничный	50 30	2,04	0,4	24,6	117	573 575
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн.	пшеничный ржано-пшеничный	30 45	3,8 2,04 19,14 0,7	0,4 0,39 13,83 6	24,6 11,94 82,63 1,8	59,4 532,2 64	573 575
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн. <i>umozo</i>	пшеничный ржано-пшеничный бутерброд с сыром	30 45 575	3,8 2,04 19,14 0,7 2,32	0,4 0,39 13,83 6 3,32	24,6 11,94 82,63	59,4 532,2 64 78,2	573 575 14 129
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн. <i>итого</i> закуска	пшеничный ржано-пшеничный бутерброд с сыром салат из свежих огурцов суп картофельный с макаронными изделиями кнели с рисом	50 30 45 575 100 200 100	3,8 2,04 19,14 0,7 2,32 11,5	0,4 0,39 13,83 6 3,32 10,3	24,6 11,94 82,63 1,8 9,76 5,4	59,4 532,2 64 78,2 160	573 575 14 129 371
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо	пшеничный ржано-пшеничный бутерброд с сыром салат из свежих огурцов суп картофельный с макаронными изделиями кнели с рисом макаронные изделия отварные	30 45 575 100 200 100 200	3,8 2,04 19,14 0,7 2,32	0,4 0,39 13,83 6 3,32 10,3 6,6	24,6 11,94 82,63 1,8 9,76 5,4 39,4	59,4 532,2 64 78,2 160 246	573 575 14 129 371 256
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо	пшеничный ржано-пшеничный бутерброд с сыром салат из свежих огурцов суп картофельный с макаронными изделиями кнели с рисом	30 45 575 100 200 100 200 200	3,8 2,04 19,14 0,7 2,32 11,5 7,4 1	0,4 0,39 13,83 6 3,32 10,3 6,6 0,2	24,6 11,94 82,63 1,8 9,76 5,4 39,4 20,2	59,4 532,2 64 78,2 160 246 86	573 575 14 129 371 256 501
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	пшеничный ржано-пшеничный бутерброд с сыром салат из свежих огурцов суп картофельный с макаронными изделиями кнели с рисом макаронные изделия отварные сок натуральный "Персик" пшеничный	30 45 575 100 200 100 200 200 50	3,8 2,04 19,14 0,7 2,32 11,5 7,4 1 3,8	0,4 0,39 13,83 6 3,32 10,3 6,6 0,2 0,4	24,6 11,94 82,63 1,8 9,76 5,4 39,4 20,2 24,6	59,4 532,2 64 78,2 160 246 86 117	573 575 14 129 371 256 501 573
2	5	Обед	хлеб фрукты хлеб черн. <i>итого</i> закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	пшеничный ржано-пшеничный бутерброд с сыром салат из свежих огурцов суп картофельный с макаронными изделиями кнели с рисом макаронные изделия отварные сок натуральный "Персик"	30 45 575 100 200 100 200 200	3,8 2,04 19,14 0,7 2,32 11,5 7,4 1	0,4 0,39 13,83 6 3,32 10,3 6,6 0,2	24,6 11,94 82,63 1,8 9,76 5,4 39,4 20,2	59,4 532,2 64 78,2 160 246 86	573 575 14 129 371 256 501

		1		соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		960	30,43	34,25	134,9	967,95	
2	5	Итого	о за день:		1535	49,57	48,08	217,53	1500,15	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
	2 6 C		итого		530	42,94	20,89	76,14	665,4	
2	6	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
			2 блюдо	котлеты, биточки, шницели рубленые	100	8,23	25,63	11,64	311	282
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	30,84	47,12	144,54	1130,83	
2	6	Итого	о за день:		1560	73,78	68,01	220,68	1796,23	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		525	24,67	28,24	52,34	560,4	
2	7	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1	6	3,1	70	5
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	7,44	9,12	8,04	144	122
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376

			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
			итого		930	36,68	35,51	93,58	839,4	
2	7	Итого	за день:		1455	61,35	63,75	145,92	1399,8	
			Сре	еднее значение за период:	1535,357	60,94	54,76	200,7786	1542,72	