

Согласовано:

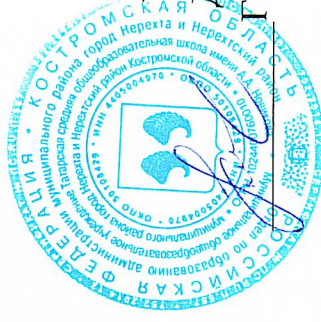
С Роспотребнадзором

Утверждаю:

Директор школы

Г. П. Коновалова.

2025 года.



Примерное десятидневное меню для обучающихся
МОУ Татарская СОШ
на 2025 год в летнем оздоровительном лагере
для 12-18 лет

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12--18 ЛЕТ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	23
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
Итого за завтрак:		640	28,67	50,28	75,70	871,96	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
Итого за обед:		935	31,15	31,59	116,78	860,31	
Итого за день:		1575	59,82	81,87	192,48	1732,27	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Салат из овощей (с белокоч. капустой)	100	2,60	7,39	3,23	89,80	43
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Котлеты рубленные из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Йогурт питьевой	100	2,50	1,20	16,00	85,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
Итого за завтрак:		720	31,33	31,15	94,36	783,11	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,07	0,04	23,04	111,60	350
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
Итого за обед:		1015	27,12	22,86	137,97	912,62	
Итого за день:		1735	58,46	54,01	232,33	1695,73	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,31	19,90	50,40	486,00	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак:		620	34,63	24,05	91,10	720,12	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп с бобовыми (с горохом)	250	7,80	48,02	15,94	552,25	119
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Капуста тушенная	180	3,72	5,83	16,97	205,94	321
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
Итого за обед:		935	34,50	71,85	105,79	1282,06	
Итого за день:		1555	69,13	95,90	196,89	2002,18	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сах. и с/м.)	180	7,07	9,05	44,43	288,00	173
	Котлеты рыбные (минтай)	100	8,60	7,00	12,01	145,00	234
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
Итого за завтрак:		620	23,29	22,38	98,17	687,52	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	23
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304

	Тефтели 1-й вариант (говядина)	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,00	141,20	346
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Итого за обед:	945	25,78	32,58	142,59	984,51	
	Итого за день:	1565	49,08	54,96	240,76	1672,03	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,10	65
	Омлет натуральный	180	16,73	29,79	3,17	347,59	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за завтрак:	640	31,84	41,26	73,31	793,81	
ОБЕД	Салат из овощей (с белокач.капустой)	100	2,60	7,39	3,23	89,80	43
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,80	0,60	140,40	573,00	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Итого за обед:	835	21,04	21,42	236,88	1244,93	
	Итого за день:	1475	52,88	62,68	310,19	2038,73	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,81	5,20	5,78	73,10	25
	Каша рассыпчатая (рисовая с сл./м)	200	4,73	9,73	49,11	302,50	171
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	640	26,84	40,01	103,17	882,45	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	205,94	321
	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ПТ
	Итого за обед:	1035	30,41	34,40	106,92	954,51	
	Итого за день:	1675	57,25	74,41	210,10	1836,96	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Соусы отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	620	20,95	35,83	74,08	704,37	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	2,28	2,89	16,01	110,24	106
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,00	141,20	346
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за обед:	1025	30,42	26,13	171,11	1063,60	
	Итого за день:	1645	51,37	61,96	245,19	1767,97	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
	Сырники из творога (с маслом)	100	17,16	19,82	11,11	290,91	219
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	560	31,15	33,22	67,81	688,43	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,90	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302

	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за обед:	935	36,29	36,08	133,98	989,02	
	Итого за день:	1495	67,44	69,31	201,79	1677,45	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сах. и с/м.)	180	7,07	9,05	44,43	288,00	173
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	620	29,48	34,33	96,51	816,85	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,00	141,20	346
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
	Итого за обед:	1035	26,32	21,85	114,64	784,77	
	Итого за день:	1655	55,80	56,17	211,15	1601,62	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Салат из овощей (с белокоч.капустой)	100	2,60	7,39	3,23	89,80	43
	Омлет натуральный	180	16,73	29,79	3,17	347,59	210
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377
	Ватрушки (с повидлом)	75	4,46	2,98	44,12	222,00	410
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	595	27,05	40,58	83,53	808,76	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Рассольник	250	1,64	5,06	1,43	106,00	94
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за обед:	1035	31,46	27,26	113,00	895,73	
	Итого за день:	1630	58,51	67,83	196,54	1704,49	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20
	Каша рассыпчатая (рисовая с сл./м)	200	4,73	9,73	49,11	302,50	171
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за завтрак:	660	13,26	34,59	98,42	760,22	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Капуста тушенная	180	3,72	5,83	16,97	205,94	321
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Итого за обед:	935	34,69	42,85	122,81	1109,59	
	Итого за день:	1595	47,95	77,43	221,23	1869,81	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,31	19,90	50,40	486,00	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Йогурт питьевой	100	2,50	1,20	16,00	85,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	620	36,43	27,43	108,13	825,52	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп молочный с овощами	250	4,93	5,05	14,97	136,75	123
	Картофель отварной (с сл/маслом)	205	3,94	7,73	27,31	205,00	125

	Котлеты рыбные (минтай)	100	8,60	7,00	12,01	145,00	234
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ПТ
	Итого за обед:	1040	24,20	20,77	123,22	806,07	
	Итого за день:	1660	60,63	48,20	231,35	1631,59	
	НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	23
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	640	28,67	50,28	75,70	871,96	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,10	65
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Итого за обед:	935	31,79	33,02	139,53	966,01	
	Итого за день:	1575	60,46	83,30	215,23	1837,97	
	НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	Салат из овощей (с белокач.капустой)	100	2,60	7,39	3,23	89,80	43
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Котлеты рубленные из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	620	31,98	30,35	97,68	791,63	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,07	0,04	23,04	111,60	350
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за обед:	1015	27,12	22,86	137,97	912,62	
	Итого за день:	1635	59,10	53,21	235,65	1704,25	
	НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,31	19,90	50,40	486,00	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Йогурт питьевой	100	2,50	1,20	16,00	85,00	ПТ
	Итого за завтрак:	620	37,13	25,25	107,10	805,12	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Капуста тушенная	180	3,72	5,83	16,97	205,94	321
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Итого за обед:	935	32,18	29,10	106,38	878,06	
	Итого за день:	1555	69,31	54,34	213,48	1683,18	
	НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сах. и с/м.)	180	7,07	9,05	44,43	288,00	173
	Котлеты рыбные (минтай)	100	8,60	7,00	12,01	145,00	234
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	620	23,29	22,38	98,17	687,52	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	23
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304

	Тефтели 1-й вариант (говядина)	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	1,60	0,40	141,00	583,00	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за обед:	1045	27,33	33,28	259,39	1473,31	
	Итого за день:	1665	50,63	55,66	357,56	2160,83	
	НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,10	65
	Омлет натуральный	180	16,73	29,79	3,17	347,59	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за завтрак:	640	31,84	41,26	73,31	793,81	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	46
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
	Мясо отварное (в суп)	20	3,51	2,81	0,44	40,75	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Итого за обед:	835	17,93	18,69	132,29	786,83	
	Итого за день:	1475	49,76	59,96	205,60	1580,63	
	НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,81	5,20	5,78	73,10	25
	Каша рассыпчатая (рисовая с сл./м)	200	4,73	9,73	49,11	302,50	171
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Итого за завтрак:	640	26,84	40,01	103,17	882,45	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98
	Птица отварная (в суп)	20	4,70	5,16	0,10	65,60	288
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	205,94	321
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93,52	ПТ
	Хлеб ржаной	45	2,10	0,45	20,07	99,00	ПТ
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ПТ
	Итого за обед:	1035	33,60	32,29	107,54	940,11	
	Итого за день:	1675	60,44	72,30	210,72	1822,56	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1509,17	54,49	61,62	217,67	1676,85	