

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зюзинская средняя общеобразовательная школа»

427083, УР, Шарканский район, с.Зюзино, ул.Мира, д.30, тел. (34136) 3-43-10, zuzmira301@mail.ru

Приказ

От 27.05.2022

№6

«Об утверждении меню в лагере с дневным пребыванием
детей при МБОУ Зюзинская СОШ»»

Приказываю:

1. Организовать питание в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей в соответствии с примерным 10 дневными рационами питания (меню).
2. Изменения в рацион питания детей и подростков вносить только с разрешения начальника лагеря с дневным пребыванием детей.

Начальник лагеря  Л.Р.Кузнецова.

Ознакомлена  Т.З.Каримова

Удобрено:
 Начальник смены
 Кудряв / Кузнецов А.Р.)

Ланге

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет		12 л и старше		7-11 лет	12 л и старше
							12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет		
ЗАВТРАК												
	Масло сливочное	20	30	0,15	16,50	24,75	0,16	0,24	149,6	224,40	0	0,0
129/08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	250	7,9	13,80	13,8	31,35	31,35	281,06	281,06	1,73	1,73
148/08	Кофейный напиток	200	200	3,6	3,60	3,6	25,06	25,06	139	139	0,5	0,5
	Хлеб пшеничный	60	90	6,93	0,5	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,24	0,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	570	18,58	34,38	42,87	86,27	101,20	711,26	856,86	2,47	2,53
ОБЕД												
03/08	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,94	5,11	5,11	3,60	3,60	64,55	64,55	15,5	15,5
46/08	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,78	2,48	2,48*	20,56	20,56	118,70	118,70	16,12	16,1
416/94	Котлета из говядины	100	100	16,60	15,46	15,46	16,42	16,42	272,96	272,96	1	1,0
482/94	Капуста тушеная	150	150	3,57	5,43	5,43	15,26	15,26	124,00	124,00	79,72	79,7
628/94	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,1	0,1
	Йогурт фруктовый (инд. упак)	200	200	10,00	6,40	6,40	7,00	7,00	132,00	132,00	0	0,0
	Фрукт свежий	200	200	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	80,00	80,00	4	4,0
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2
	Хлеб пшеничный	60	90	6,93	0,48	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1320	1350	44,47	36,47	36,71	150,09	164,94	1117,80	1188,60	116,88	116,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1850	1920	60,69	70,85	79,58	236,36	266,14	1829,06	2045,46	119,35	119,51

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: вторник

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Углеводы, гр.		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углеводы, гр.	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	
					7-11 лет	12 л и старше								
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	46	46	5,84	5,84	5,29	5,29	0,32	0,32	72,22	72,22	0	0,0	
130/08	Каша рисовая молочная	200	250	5,19	6,5	9,49	11,86	32,04	40,05	234,9	293,6	1,39	1,73	
149/08	Какао с молоком	200	200	3,77	3,8	3,90	3,9	25,78	25,78	149	149	1,3	1,3	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,5	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,24	0,24	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	506	556	19,42	20,72	19,16	21,53	87,84	95,85	597,72	656,42	2,93	3,27	
ОБЕД														
16/08	Салат из свежей капусты с перцем и помид	100	100	1,33	1,33	10,09	10,09	4,61	4,61	128,10	128,10	49	49,0	
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	250	2,54	2,54	7,49	7,49	17,30	17,30	150,20	150,20	16,83	16,8	
310/94	Минтай запеченный	100	100	19,46	19,46	1,10	1,10	0,48	0,48	129,00	129,00	0	0,0	
472/94	Картофельное пюре	150	150	3,25	3,25	5,60	5,60	22,05	22,05	156,00	156,00	25,96	26,0	
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	30	30,0	
	Творожок "Дашенька"	70	70	4,90	4,90	2,80	2,80	11,20	11,20	89,60	89,60	0	0,0	
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3	
	ИТОГО ОБЕД:	990	1020	41,06	43,37	28,22	28,46	139,08	153,93	1033,64	1104,44	122,23	122,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1496	1576	60,48	64,09	47,38	49,99	226,92	249,78	1631,36	1760,86	125,16	125,6	

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
ЗАВТРАК													
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,0	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,42	0,4	
106/08	Залесанка из творога	250	250	36,3	52,65	52,65	32,4	32,4	755	755	1,23	1,23	
	Молоко стуженое	30	50	2,16	2,55	4,25	16,8	28	96	160	0,75	1,3	
628/94	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,1	0,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	550	45,12	61,84	63,54	78,77	89,97	1045,85	1109,85	2,08	2,58	
ОБЕД													
13/08	Салат из свежей капусты	100	100	1,55	5,08	5,08	9,42	9,42	88,63	88,63	36,05	36,1	
60/08	Уха со взбитым яйцом	250	250	7,77	3,78	3,78	13,25	13,25	130,00	130,00	16	16,0	
ТТК 23	Окорочок куриный запеченный	100	100	28,66	16,24	16,24	0,28	0,28	263,00	263,00	0,04	0,0	
257/94	Каша гречневая вязкая	150	150	4,75	5,57	5,57	23,33	23,33	165,00	165,00	0	0,0	
156/08	Напиток лимонный	200	200	0,06	0,01	0,01	24,16	24,16	93,00	93,00	2,8	2,8	
	Фрукт свежий	200	200	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	80,00	80,00	4	4,0	
	Сок натуральный	200	200	1,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	30	30,0	
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	0,48	0,48	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3	
	ИТОГО ОБЕД:	1320	1350	54,17	32,22	32,46	170,08	184,93	1200,37	1271,17	89,33	89,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	1900	101,60	94,06	96,00	248,85	274,90	2246,22	2381,02	91,41	92,01	



Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: четверг

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
				7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше				
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,10	0,15	16,50	24,75	0,16	0,24	149,6	224,40	0	0,0
119/08	Каша "Дружба" молочная вязкая	250	250	9	9,0	12,40	12,4	53,86	53,86	365	365	1,54	1,54
630/94	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,65	1,65	17,36	17,36	86	86	0,75	0,8
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,5	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,24	0,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	570	15,32	17,64	31,03	39,52	101,08	116,01	742,20	887,80	2,53	2,59
ОБЕД													
1/08	Салат из свежих огурцов	100	100	0,70	0,70	20,05	20,05	2,73	2,73	193,70	193,70	8	8,0
39/08	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	250	2,05	2,05	7,30	7,30	13,39	13,39	127,89	127,89	20,8	20,8
ТТК 60	Запеканка картофельная с мясом	243	243	19,52	19,52	18,88	18,88	42,84	42,84	428,00	428,00	48,2	48,2
696/94	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	30	30,0
	Расстегай с рыбой	72	72	4,77	4,77	7,08	7,08	29,66	29,66	203,00	203,00	0,27	0,3
	Фрукт свежий	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	80,00	80,00	4	4,0
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1185	1215	38,42	40,73	54,85	55,09	188,26	203,11	1413,33	1484,13	111,71	111,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1715	1785	53,74	58,37	85,88	94,61	289,34	319,12	2155,53	2371,93	114,24	114,4

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: пятница

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Углеводы, гр.		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.	Жиры, гр.	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	
ЗАВТРАК														
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,0	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,42	0,4	
	Яйцо вареное	46	46	5,84	5,84	5,29	5,29	0,32	0,32	72,22	72,22	0	0	
125/08	Каша манная молочная	250	250	7,8	7,8	11,90	11,9	38,8	38,8	293,4	293,4	1,72	1,7	
149/08	Какао с молоком	200	200	3,77	3,8	3,90	3,9	25,78	25,78	149	149	1,3	1,3	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	546	546	22,45	22,45	27,68	27,68	79,46	79,46	652,62	652,62	3,02	3,02	
ОБЕД														
ТТК 25	Салат "Бабушкин"	100	100	1,92	1,92	15,61	15,61	8,06	8,06	182,00	182,00	10,02	10,0	
41/08	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	2,13	2,13	7,30	7,30	9,60	9,60	114,00	114,00	30,98	31,0	
ТТК 52	Колобок "Новинка" из мяса птицы и говяд.	120	120	23,48	23,48	25,44	25,44	15,62	15,62	387,10	387,10	0,36	0,4	
ТТК 59	Макаронные изделия отварные	150	150	6,07	6,07	3,11	3,11	40,66	40,66	219,00	219,00	0	0,0	
154/08	Компот из изюма	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,96	19,96	75,80	75,80	0	0,0	
	Йогурт фруктовый (инд.упак)	200	200	10,00	10,00	6,40	6,40	7,00	7,00	132,00	132,00	0	0,0	
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3	
	ИТОГО ОБЕД:	1140	1170	52,18	54,49	59	59,24	156,94	171,79	1378,64	1449,44	41,8	41,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1686	1716	74,63	76,94	86,68	86,92	236,40	251,25	2031,26	2107,06	44,82	44,92	

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше) День недели: понедельник

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
				7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше				
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,10	0,15	16,50	24,75	0,16	0,24	149,6	224,40	0	0,0
128/08	Каша пшеничная вязкая молочная	250	250	9,30	9,30	11,86	11,86	43,60	43,60	319,6	319,60	1,57	1,57
148/08	Кофейный напиток	200	200	3,6	3,6	3,60	3,6	25,06	25,06	139	139	0,5	0,5
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	4,62	0,5	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,2	0,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	570	17,62	17,67	32,44	40,69	98,52	98,60	749,80	824,60	2,27	2,37
ОБЕД													
06/04	Салат "Тазалык"	100	100	1,25	1,25	10,10	10,10	8,62	8,62	129,86	129,86	30,15	30,2
109/04	Суп "пуштык шыд"	250	250	3,55	3,55	3,62	3,62	18,02	18,02	122,00	122,00	8,6	8,6
474/97	Биточки "Особые"	100	100	12,05	12,05	10,75	10,75	14,07	14,07	291,45	291,45	0	0,0
ТК 31	Картофель тушеный с овощами	150	150	3,24	3,24	8,59	8,59	25,77	25,77	198,00	198,00	31,1	31,1
588/94	Компот из кураги	200	200	1,04	1,04	0,00	0,00	30,96	30,96	123,00	123,00	0,8	0,8
	Фрукт свежий	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	80,00	80,00	4	4,0
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1150	31,51	33,82	34,6	34,84	169,68	184,53	1213,05	1283,85	75,09	75,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	1720	49,13	51,49	67,04	75,53	268,20	283,13	1962,85	2108,45	77,36	77,56

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: вторник

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Углеводы, гр.		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.		Жиры, гр.		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	
				7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше							
ЗАВТРАК														
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,0	6,59	14,56	14,56	138	138	0,42	0,4			
ТТК 48	Пудинг творожно-банановый	250	250	36,60	57,30	41,10	41,10	832	832,00	3,77	3,77			
	Молоко сгущеное	30	50	2,16	2,55	16,8	28	96	160	1,3	2,2			
628/94	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,1	0,1			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	550	44	66	87	99	1123	1187	5,17	6,03			
ОБЕД														
ТТК 11	Салат из моркови с сахаром и изюмом	100	100	0,84	15,04	6,68	6,68	165,00	165,00	4,8	4,8			
47/08	Суп картофельный с горохом	250	250	5,89	4,65	19,98	19,98	147,70	147,70	11,5	11,5			
ТТК21	Колбаски из мяса птицы	100	100	16,25	27,85	15,35	15,35	380,00	380,00	0,8	0,8			
482/94	Капуста тушеная	150	180	3,57	5,43	15,26	18,31	124,00	148,80	79,72	79,7			
	Сок натуральный	200	200	1,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	30	30,0			
	Кисломолочный продукт в инд.упак.	200	200	10,00	6,40	7,00	7,00	132,00	132,00	2	2,0			
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2			
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	0,48	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3			
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1180	46,13	61,84	147,71	165,61	1329,44	1425,04	129,26	129,4			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	1730	90,13	127,00	235,18	264,28	2452,29	2611,89	134,43	135,39			

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: среда

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		12 л и старше		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет		7-11 лет			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше		
ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	20	30	0,10	0,15	16,50	24,75	0,16	0,24	149,6	224,40	0	0,0
127/08	Каша пшениная вязкая молочная	250	250	9,34	9,34	12,90	12,90	45,50	45,50	336,6	336,60	1,63	1,63
149/08	Какао с молоком	200	200	3,77	3,8	3,90	3,9	25,78	25,78	149	149	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,5	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	570	17,83	20,19	33,78	42,27	101,14	116,07	776,80	922,40	3,13	3,23
ОБЕД													
14/08	Салат из свежих овощей	100	100	1,18	1,18	10,07	10,07	8,60	8,60	129,00	129,00	23,75	23,8
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	250	2,54	2,54	7,49	7,49	17,30	17,30	150,20	150,20	16,83	16,8
387/94	Печень по-строгановски	100	100	14,77	14,77	12,59	12,59	3,68	3,68	187,00	187,00	17,19	17,2
465/94	Рис отварной	150	150	3,81	3,81	6,11	6,11	38,61	38,61	229,00	229,00	0	0,0
153/08	Компот из смеси из сухофруктов + вит.С	200	200	0,55	0,55	0,00	0,00	31,11	31,11	125,55	125,55	0,5	0,5
	Фрукт свежий	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	80,00	80,00	4	4,0
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2
	Хлеб пшеничный	60	90	4,62	6,93	0,48	0,72	29,70	44,55	141,60	212,40	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1150	33,23	35,54	37,8	38,04	171,54	186,39	1169,49	1240,29	62,71	62,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	1720	51,06	55,73	71,58	80,31	272,68	302,46	1946,29	2162,69	65,84	66,04

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: четверг

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		12 л и старше		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет		7-11 лет		
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	
ЗАВТРАК												
161/94	Суп молочный с вермишелью	250	5,59	5,59	5,87	5,87	21,33	21,33	161	161,00	0,92	0,9
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	1,65	1,65	17,36	17,36	86	86	0,75	0,75
	Хлеб пшеничный	60	4,62	4,62	0,5	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,2	0,2
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	11,81	11,81	8,00	8,00	68,39	68,39	388,60	388,60	1,87	1,87
ОБЕД												
	Помидор свежий	80	0,55	0,55	0,10	0,10	1,90	1,90	11,50	11,50	10,96	11,0
60/08	Уха со взбитым яйцом	250	7,77	7,77	3,78	3,78	13,25	13,25	130,00	130,00	16	16,0
481/97	Фрикадельки мясные в соусе	100	10,00	10,00	11,20	11,20	9,60	9,60	180,00	180,00	0,8	0,8
275/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,75	4,75	5,57	5,57	23,33	23,33	165,00	165,00	25,96	26,0
	Сок натуральный	200	1,00	1,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	30	30,0
	Сырок глазированный	45	8,50	8,50	27,80	27,80	32,00	32,00	407,00	407,00	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	945	41,15	43,46	49,59	49,83	163,52	178,37	1274,24	1345,04	84,36	84,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	52,96	55,27	57,59	57,83	231,91	246,76	1662,84	1733,64	86,23	86,33

Сезон: лето

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше) День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет		12 л и старше		
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	
ЗАВТРАК												
112/08	Омлет натуральный	250	23,22	23,22	38,10	38,10	5,98	5,98	538,6	538,60	0,5	0,5
148/08	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	3,6	25,06	25,06	139	139	0,5	0,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	4,62	0,5	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,2	0,2
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	31,44	31,44	42,18	42,18	60,74	60,74	819,20	819,20	1,2	1,2
ОБЕД												
ТТК 11	Салат из свеклы с сыром	100	3,56	3,56	12,97	12,97	7,56	7,56	161,00	161,00	5,7	5,7
56/08	Суп из овощей со сметаной	250	2,14	2,14	7,37	7,37	11,59	11,59	122,90	122,90	21,38	21,4
324/94	Биточки рыбные	100	12,60	12,60	0,85	0,85	15,50	15,50	142,70	142,70	0	0,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,25	3,25	5,60	5,60	22,05	22,05	156,00	156,00	25,96	26,0
	Сок натуральный	200	1,00	1,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	30	30,0
	Коктейль молочный в инд. уп	200	10,00	10,00	6,40	6,40	32,60	32,60	132,00	132,00		
	Хлеб ржаной	60	3,96	3,96	0,66	0,66	26,34	26,34	127,14	127,14	0,24	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,2	0,3
	ИТОГО ОБЕД:	1120	41,13	43,44	34,33	34,57	172,74	187,59	1095,34	1166,14	83,48	83,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	72,57	74,88	76,51	76,75	233,48	248,33	1914,54	1985,34	84,68	84,78