

Утверждаю
И.О. Директор МБОУ "Лесокамочка"

Согласовано:
Начальник лагеря дневного пребывания



И.И.Кузнецова

М.А.. Балуева

29 " января 2024 года

" 29 " января 2024 года

**Примерное 2-х недельное цикличное меню школьного питания
на летний период МБОУ "Лесокамочка"
с 7 лет и старше**

**ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»
им. Акад. Е.А. Вагнера
Уральский региональный центр**

Примерное 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: лето

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1 - завтрак						
<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>						
102	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11
377	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	15.96	21	64.86	511.8
<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>						
102	Каша "Дружба" с маслом	200/5	8.1875	10.41	43.86	301.39
377	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	17.5975	23.08	73.6325	572.08
День № 1 - обед						
<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>						
5	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100/10	2.22	11.02	3.4	121.74
71	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250	6.22	8.21	18.39	170.98
189	Биточки мясные	90	13.74	15.06	7.38	227.25
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Хлеб пшеничный	60	4.48	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19
		Итого	37.26	43.99	158.70	1109.12
<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>						
5	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100/10	2.22	11.02	3.4	121.74
71	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250	6.22	8.21	18.39	170.98
189	Биточки мясные	100	15.26	16.74	8.2	252.5
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.40	312.74
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Хлеб пшеничный	60	4.48	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19
		Итого	39.884	46.719	166.589	1236.0094
День № 1 - полдник						
<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>						
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Мандарины	150	0.92		21.321	91.08
		Итого	2.92	0.2	27.121	127.08
<i>Возрастная категория: 12 лет</i>						
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Мандарины	150	0.92	0	21.321	91.08
		Итого	2.92	0.2	27.121	127.08
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		56.14	65.19	250.68	1748.00
Итого	Возрастная категория: 12 лет и старше		60.40	70.00	267.34	1935.17

Второй день

День № 2 - завтрак						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
104	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17
377	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152
269	Какао с цельным молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
		Итого	18.33	21.62	71.14	552.09
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
104	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17
377	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152
269	Какао с цельным молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
		Итого	18.33	21.62	71.14	552.09
День № 2 - обед						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
1	Винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26
50	Суп картофельный с рыбой	250	13.21	4.11	6.7	116.24
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8
187	Кнели из говядины	90	16.21	19.43	5.95	263.48
	Хлеб пшеничный	60	4.48	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
		Итого	47.41286	41.67714	143.84286	1068.1814
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
1	Винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26
50	Суп картофельный с рыбой	250	13.21	4.11	6.7	116.24
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	15.71	6.52	54.00	316.57
187	Кнели из говядины	100	18.01	21.59	6.61	292.76
	Хлеб пшеничный	60	7.17	2.94	53.79	260.67
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
		Итого	57.63	35.76	163.11	1107.85
День № 2 - полдник						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Груша	150	0.78		25.68	108
		Итого	2.78	0.2	31.48	144
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Груша	150	0.78		25.68	108
		Итого	2.78	0.2	31.48	144
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		68.52	63.50	246.46	1764.27
Итого	Возрастная категория: 12 лет и старше		78.74	57.58	265.73	1803.94

Третий день

День № 3 - завтрак						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
112	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16
381	Бутерброд с повидлом	40	1.27	4	20.6	123.6
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	10.1	14.46	74.6	469.45
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
112	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16
381	Бутерброд с повидлом	40	1.27	4	20.6	123.6
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	10.1	14.46	74.6	469.45
	День № 3 - обед					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100/10	0.84	5.06	5.32	70.02
42	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	250	7.53	11.93	32.38	159.6
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
189	Шницель мясной	90	13.74	15.06	7.38	227.25
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
300	Чай	200	0.12		12.04	48.64
		Итого	36.24625	41.74875	157.63	978.465
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100/10	0.84	5.06	5.32	70.02
42	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	250	7.53	11.93	32.38	159.6
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.40	253.32
189	Шницель мясной	100	15.26	16.74	8.2	252.5
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Хлеб пшеничный	90	7.17	2.94	53.79	260.67
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
300	Чай	200	0.12		12.04	48.64
		Итого	41.264	45.459	183.449	1132.828
	День № 3 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Банан	150	1.44		19.65	81
		Итого	3.44	0.2	25.45	117
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Банан	150	1.44		19.65	81
		Итого	3.44	0.2	25.45	117
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		49.79	56.41	257.68	1564.92
Итого	Возрастная категория: 12 лет и старше		54.80	60.12	283.50	1719.28

Четвертый день

	День № 4 - завтрак					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29.22	12.11	29.1	342.23

269	Какао на цельном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	32.01	15.3	48.81	460.92
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29.22	12.11	29.1	342.23
269	Какао на цельном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	32.01	15.3	48.81	460.92
	День № 4 - обед					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
37	Борщ со свежей капустой на мясо костном бульоне со сметаной	250/10	4	164.16	10.81	121.11
241	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46
202	Тефтели из говядины "Ежики"	90	11.78	17.40	12.14	252.18
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/10	0.72	10.08	3	103.6
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
		Итого	29.55	202.09	143.44	1015.39
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
37	Борщ со свежей капустой на мясо костном бульоне со сметаной	250/10	4	164.16	10.81	121.11
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55
202	Тефтели из говядины "Ежики"	100	13.09	19.33	13.49	280.20
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/10	0.72	10.08	3	103.6
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
		Итого	31.50	205.24	149.45	1075.50
	День № 4 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Яблоко	230	0.92		21.321	91.08
		Итого	2.92	0.2	27.121	127.08
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Яблоко	230	0.92	0	21.321	91.08
		Итого	2.92	0.2	27.121	127.08
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		64.48	217.59	219.37	1603.39
Итого	Возрастная категория: 12 лет		66.43	220.74	225.38	1663.50

Пятый день

	День № 5 - завтрак					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
53	Суп молочный с макаронами	200/5	5.58	6.12	19.73	156.08
380	Бутерброд с маслом	20/20	1.7	15.1	10.26	183.6
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	10.07	24.41	49.7	458.37

	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
53	Суп молочный с макаронами	200/5	5.58	6.12	19.73	156.08
380	Бутерброд с маслом	20/20	1.7	15.1	10.26	183.6
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	10.07	24.41	49.7	458.37
	День № 5 - обед					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
34	сельдь с гарниром	100	5.1	12.66	11.74	181.42
43	Свекольник	250	4.43	6.97	10,05	114.16
161	Котлета рыбная	90	12.73	5.21	8.23	168.30
224	Рис отварной	150	5.18	6.78	53.7	300.24
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
300	Чай	200	0.12		12.04	48.64
		Итого	36.06	36.02	150.89	1074.62
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
34	сельдь с гарниром	100	5.1	12.66	11.74	181.42
43	Свекольник	250	4.43	6.97	10,05	114.16
161	Котлета рыбная	100	14.14	4.69	9.14	187.00
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	270.22
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
300	Чай	200	0.12		12.04	48.64
		Итого	36.95	34.82	146.43	1063.29
	День № 5 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
	Яблоко	230	0.92		21.321	91.08
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
		Итого	2.92	0.2	27.121	127.08
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
	Яблоко	230	0.92		21.321	91.08
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
		Итого	2.92	0.2	27.121	127.08
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		49.05	60.63	227.71	1660.07
Итого	Возрастная категория: 12 лет и старше		49.94	59.43	223.25	1648.74

Шестой день

	День № 6 - завтрак					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13
381	Бутерброд с повидлом	40	1.27	4	20.6	123.6
269	Какао на цельном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	9.18	13.81	72.92	452.42
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13
381	Бутерброд с повидлом	40	1.27	4	20.6	123.6
269	Какао на цельном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69

		Итого	9.18	13.81	72.92	452.42
День № 6 - обед						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
2	Салат витаминный	100	1.14	10.14	11.54	141.94
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	4.81	8.37	15.43	150.59
214	Рагу из птицы	250	21.97	27.99	26.00	440.83
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19
		Итого	37.51	49.06	144.55	1083.33
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
2	Салат витаминный	100	1.14	10.14	11.54	141.94
51	Суп крестьянский с крупой на курином костном бульоне	250	4.81	8.37	15.43	150.59
214	Рагу из птицы	280	15,38	19,59	18,20	308,58
	Хлеб пшеничный	100	0.84	5.06	5.32	70.02
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19
		Итого	11.6	24.17	88.01	538.74
День № 6 - полдник						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
	Апельсин	150	0.9		9	40.5
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
		Итого	2.9	0.2	14.8	76.5
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
	Апельсин	150	0.9	0	9	40.5
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
		Итого	2.9	0.2	14.8	76.5
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		49.59	63.07	232.27	1612.25
Итого	Возрастная категория: 12 лет		23.68	4.20	35.40	200.10

Седьмой день

День № 7 - завтрак						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
115	Каша ячневая с маслом	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87
377	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	16.64	19.34	69.31	517.56
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
115	Каша ячневая с маслом	250/10	9.04	8.34	49.43	308.59
377	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152
286	Кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	18.45	21.0075	79.195	579.2775
День № 7 - обед						
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					

45	Суп картофельный с бобовыми на мясо костном бульоне	250	4.64	4.52	13.61	108.79
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18
161	Котлета рыбная	90	12.73	5.21	8.23	168.30
9	Салат из морковки с растительным маслом	100	1.14	10.08	10.38	136.8
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.96	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
300	Чай	200	0.12		12.04	48.64
		Итого	31.02	29.30	149.82	949.57
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
45	Суп картофельный с бобовыми на мясо костном бульоне	250	4.64	4.52	13.61	108.79
224	Рис отварной	200	5.19	6.77	53.71	300.24
161	Котлета рыбная	100	14.14	4.69	9.14	187.00
9	Салат из морковки с растительным маслом	100	1.14	10.08	10.38	136.8
	Хлеб пшеничный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
300	Чай	200	0.12		12.04	48.64
		Итого	29.22	30.34	130.82	897.63
	День № 7 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Банан	150	1.2		19.65	81
		Итого	3.2	0.2	25.45	117
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	Банан	150	1.2	0	19.65	81
		Итого	3.2	0.2	25.45	117
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		50.86	48.84	244.58	1584.13
Итого	Возрастная категория: 12 лет и старше		50.87	51.54	235.47	1593.90

Восьмой день

	День № 8 - завтрак					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
107	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6.2	8.05	31.09	222.02
381	Бутерброд с повидлом	40	1.27	4	20.6	123.6
269	Какао на цельном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	10.26	15.24	71.4	464.31
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
107	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6.2	8.05	31.09	222.02
381	Бутерброд с повидлом	40	1.27	4	20.6	123.6
269	Какао на цельном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	10.26	15.24	71.4	464.31
	День № 8 - обед					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
47	Суп картофельный с макаронами на мкб	250	5.13	3.49	21,76	134.09
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8
189	Котлета мясная	90	13.74	15.06	7.38	227.25

265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100/10	3.04	11.38	10.76	157
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
280	Компот из кураги	200	0.33		22.66	91.98
		Итого	39.46625	39.75875	150.98	1135.975
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
47	Суп картофельный с макаронами на мкб	250	5.13	3.49	21,76	134.09
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	15.71	6.52	54.00	316.57
189	Котлета мясная	100	15.26	16.74	8.2	252.5
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100/10	3.04	11.38	10.76	157
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
280	Компот из кураги	200	0.33	0	22.66	91.98
		Итого	47.97	42.521	160.8	1213.991
	День № 8 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
	бананы	150	1.2		19.65	81
		Итого	1.2	0	19.65	81
	Полдник					
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
	бананы	150	1.2	0	19.65	81
		Итого	1.2	0	19.65	81
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		50.93	55.00	242.03	1681.29
Итого	Возрастная категория: 12 лет		59.43	57.76	251.85	1759.30

Девятый день

	День № 9 - завтрак					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
104	Каша гречневая с маслом	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17
	Хлеб пшеничный	30	2.39	0.58	17.93	86.89
	Хлеб ржаной	30	1.725	0.3	13.35	30
286	кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	14.845	12.28	86.12	481.75
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
104	Каша гречневая с маслом	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17
	Хлеб пшеничный	30	2.39	0.58	17.93	86.89
	Хлеб ржаной	30	1.725	0.3	13.35	30
286	кофейный напиток с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	14.845	12.28	86.12	481.75
	День № 9 - обед					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
22	салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/10	1	10.16	4.6	113.92
37	Борщ со свежей капустой на мясо костном бульоне со сметаной	250/10	4	164.16	10.81	121.11
192	Печень говяжья по строгановский	110	23.32	28.95	4.7	370.15
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
	хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78

	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19
		Итого	43.43	211.13	147.02	1166.25
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
22	салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/10	1	10.16	4.6	113.92
37	Борщ со свежей капустой на мясо костном бульоне со сметаной	250/10	4	164.16	10.81	121.11
192	Печень говяжья по строгановский	110	23.32	28.95	4.7	370.15
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.40	253.32
	хлеб пшеничный	90	7.17	2.94	53.79	260.6
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19
		Итого	46.92	213.164	172.019	1295.293
	День № 9 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
		Итого	2	0.2	5.8	36
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
		Итого	2	0.2	5.8	36
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		60.28	223.61	238.94	1684.00
Итого	Возрастная категория: 12 лет		122.04	449.05	497.08	3461.04

Десятый день

	День № 10 - завтрак					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
114	Каша рисовая с маслом	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13
	Хлеб пшеничный	30	2.39	0.58	17.93	86.89
	Хлеб ржаной	30	1.725	0.3	13.35	30
269	какао с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	12.025	10.69	83.6	445.71
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
114	Каша рисовая с маслом	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13
	Хлеб пшеничный	30	2.39	0.58	17.93	86.89
	Хлеб ржаной	30	1.725	0.3	13.35	30
269	какао с цельным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
		Итого	12.025	10.69	83.6	445.71
	День № 10 - обед					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
18	Салат из свежих огурцов с помидорами и растительным маслом	100/10	0.98	5.13	4.54	65.81
62	Щи из свежей капусты на мясо костном бульоне со сметаной	250/10	3.23	9.78	11.4	142.94
241	Картофельное пюре	150	3.195	6.06	23.295	160.455
212	Птица отварная	80	20.82	20.82	1.11	277.35
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Хлеб пшеничный	60	4.48	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60

294	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
		Итого	36.50	46.20	120.83	970.03
	<i>Возрастная категория: 12 лет и старше</i>					
18	Салат из свежих огурцов с помидорами и растительным маслом	100/10	0.98	5.13	4.54	65.81
62	Щи из свежей капусты на мясо костном бульоне со сметаной	250/10	3.23	9.78	11.4	142.94
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55
	Кура отварная	100	26.03	26.03	1.39	346.69
	Хлеб пшеничный	60	4.48	1.96	35.86	173.78
	Хлеб ржаной	60	3.45	0.6	26.7	60
265	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08
294	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
		Итого	42.34	52.62	125.77	1071.46
	День № 10 - полдник					
	<i>Возрастная категория: 7-11 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	груша	150	0.47		15.41	65.1
		Итого	0.47	0	15.41	65.1
	<i>Возрастная категория: 12 лет</i>					
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36
	груша	150	0.465	0	15.405	65.1
		Итого	2.465	0.2	21.205	101.1
Итого	Возрастная категория: 7-11 лет		48.99	56.89	219.84	1480.84
Итого	Возрастная категория: 12 лет и старше		56.83	63.51	230.57	1618.27
Итого за смену всего	Возрастная категория: 7-11 лет		548.62	910.71	2379.57	16383.13
	Возрастная категория: 12 лет и старше		623.18	1093.93	2515.58	17403.25