

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего лагеря

МКОУ «Юскинская СОШ»

И.А.Подчерцева

« 03 » мая 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря
1 смена июнь 2024г.
(с 7-11лет)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013год

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2005год

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник. 1 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|---------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 5,40 | 8,1 | 34,20 | 243 |
| тгк | Бутерброд с сыром | 50 | 5,88 | 8,85 | 14,53 | 156,08 |
| пп | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 3,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 610 | 21,06 | 21,59 | 91,37 | 638,36 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной | 250 | 6,52 | 10,40 | 13,90 | 218,88 |
| 304-2017 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210,1 |
| 54-6м-2020 (11 лет и старше) | Биточки из говядины | 90 | 14,40 | 11,52 | 23,88 | 215,16 |
| 141/2008г | Соус томатный | 20 | 0,52 | 1,6 | 1,88 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 760 | 29,23 | 29,43 | 130,80 | 906,92 |
| | | | 35 | 34 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,29 | 51,02 | 222,17 | 1545,28 |

59

59

61

60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник. 2 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ткк | Манник с творогом | 200 | 14,42 | 14,1 | 44,10 | 425,00 |
| пп | Молоко сгущенное с сахаром | 50 | 1,78 | 1,25 | 22,75 | 73,55 |
| пп | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 2,50 | 11,00 | 54,50 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,46 | 3,78 | 13,28 | 100,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 550 | 21,15 | 21,626 | 91,13 | 653,29 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Огурцы свежие порционно | 70 | 2,59 | 0,07 | 1,33 | 16,31 |
| 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 5,72 | 7,5 | 10 | 131,6 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,50 | 3,78 | 42,30 | 221,22 |
| ткк | Гуляш из говядины | 90 | 12,52 | 18,72 | 30,78 | 342,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 800 | 29,919 | 30,64 | 127,63 | 907,50 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,07 | 52,27 | 218,76 | 1560,79 |

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда. 3 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ттк | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 10,50 | 8,52 | 21,55 | 211,50 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 8,55 | 14,62 | 145,00 |
| пп | Фрукт свежий (апельсин) | 150 | 4,20 | 4,05 | 17,25 | 112,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 690 | 21,20 | 21,52 | 92,17 | 643,50 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| ттк | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,35 | 6,53 | 2,10 | 73,50 |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,20 | 3,60 | 22,30 | 186,40 |
| ттк | Жаркое по домашнему из говядины | 200 | 13,83 | 16,35 | 61,97 | 399,54 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 770 | 29,54 | 30,84 | 127,48 | 895,69 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,74 | 52,36 | 219,65 | 1539,19 |

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг. 4 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| К | | | | | | |
| ттк | Каша рисовая вязкая с маслом | 150 | 8,69 | 8,90 | 35,69 | 217,90 |
| ттк | Бутерброд с сыром | 40 | 3,92 | 7,99 | 11,62 | 151,92 |
| пп | Фрукт свежий (груша) | 100 | 2,73 | 0,63 | 17,30 | 72,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| 149/2008 г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 520 | 21,53 | 21,56 5 | 92,56 | 614,67 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 24 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,93 | 5,13 | 24,85 | 157,23 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 214,60 |
| ттк | Зразы из говядины с яйцом | 90 | 18,75 | 15,39 | 33,03 | 345,62 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 |
| 267/2013г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,83 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 790 | 29,90 2 | 30,24 5 | 127,91 | 903,453 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,43 | 51,81 | 220,47 | 1518,12 |

61 60 60 59

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница. 5 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | | | | | | |
| ткк | Омлет натуральный с маслом | 200 | 8,02 | 11,02 | 22,48 | 232,50 |
| | вафли | 50 | 4,5 | 4,45 | 21,2 | 148,25 |
| пп | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 2,50 | 11,00 | 54,50 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,46 | 3,8 | 13,28 | 100,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 600 | 21,33 | 22,15 | 92,71 | 653,49 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| ткк | Пицца детская | 50 | 5,37 | 8,02 | 19,13 | 139,99 |
| ткк | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 3,36 | 8,624 | 13,904 | 101,6 |
| ткк | Рыба припущенная с овощами (горбуша) | 90 | 12,25 | 8,47 | 23,20 | 213,84 |
| ткк | Каша рисовая вязкая | 150 | 3,89 | 4,41 | 25,1 | 200,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 750 | 29,46 | 30,10 | 124,55 | 852,57 |
| | | | 35 | 35 | 34 | 33 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,78 | 52,25 | 217,26 | 1506,06 |

60

60

59

58

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота. 6 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ткк | Каша вязкая ячневая с маслом | 200 | 14,40 | 10,67 | 44,67 | 319,33 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 3,06 | 10,69 | 18,28 | 194,04 |
| пп | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 3,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 600 | 21,26 | 21,95 | 91,64 | 636,77 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 39/2017 | Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами | 100 | 3,36 | 7,07 | 15,24 | 182,44 |
| ткк | Суп "Снежок"с мясом птицы | 200 | 7,30 | 7,20 | 12,20 | 157,30 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 160,95 |
| ткк | Гуляш из мяса кур | 100 | 12,01 | 9,00 | 13,39 | 235,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| пп | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 47,20 | 86,60 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 790 | 29,90 | 30,54 | 129,73 | 916,71 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,16 | 52,49 | 221,38 | 1553,49 |

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник. 7 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 127/2008г | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,30 | 8,28 | 25,06 | 219,96 |
| ткк | Бутерброд с сыром | 50 | 5,88 | 8,85 | 14,53 | 156,08 |
| пп | Фрукт свежий (груша) | 110 | 3,01 | 0,70 | 19,03 | 79,38 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 550 | 21,13 | 21,9 | 91,51 | 651,70 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| ткк | Суп картофельный с клёцками | 250 | 3,20 | 5,55 | 35,13 | 204,33 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 217,35 |
| ткк | Шницель из говядины | 90 | 16,65 | 15,21 | 8,10 | 232,29 |
| 141/2008г | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 40,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 770 | 29,89 | 30,35 | 129,93 | 909,89 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | |
| | | | 51,02 | 52,30 | 221,44 | 1561,59 |

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник. 8 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ттк | Сырники творожные запеченные | 160 | 15,36 | 16,43 | 45,12 | 448,43 |
| | Фрукт свежий (апельсин) | 150 | 0,90 | 0,20 | 9,50 | 23,40 |
| пп | Молоко сгущенное с сахаром | 50 | 1,78 | 1,25 | 22,75 | 73,55 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,46 | 3,78 | 13,28 | 100,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 560 | 21,49 | 21,65 | 90,65 | 645,62 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | конфеты | 40 | 0,16 | 0 | 30,4 | 117,2 |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной | 250 | 6,52 | 10,40 | 13,90 | 218,88 |
| ттк | Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина) | 200 | 17,12 | 19,6 | 33,02 | 336 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 770 | 29,72 | 30,76 | 128,68 | 908,04 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,21 | 52,41 | 219,34 | 1553,657 |

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда. 9 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,00 | 9 | 38,00 | 270 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 55 | 3,37 | 12,31 | 14,60 | 172,19 |
| | Помидоры свежие порционно | 100 | 7,90 | 0,20 | 0,50 | 35,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 118,00 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 605 | 21,32 | 21,91 | 91,85 | 652,39 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 65/2013г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,30 | 4,56 | 16,80 | 113,36 |
| тк | Плов из говядины | 200 | 16,20 | 18,85 | 44,93 | 408,58 |
| ПП | Йогурт | 100 | 2,80 | 6,00 | 4,20 | 94,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 770 | 29,85 | 30,09 | 129,74 | 899,50 |
| | | | 35,2 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | |
| | | | 51,16 | 51,99 | 221,59 | 1551,887 |

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг.10 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ткк | Каша рисовая вязкая с маслом | 200 | 11,59 | 11,87 | 47,59 | 290,53 |
| ткк | Бутерброд с сыром | 40 | 4,70 | 7,08 | 11,62 | 124,86 |
| пп | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 2,50 | 11,00 | 54,50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 2,20 | 69,90 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 580 | 21,17 | 21,77 | 92,21 | 634,20 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 104/2017 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 3,36 | 8,624 | 13,904 | 101,6 |
| ткк | Каша пшенная без молока | 150 | 2,03 | 3,36 | 52,95 | 210,15 |
| ткк | Котлета,рубленая из мяса кур | 90 | 13,48 | 10,49 | 9,02 | 236,07 |
| 141/2008г | Соус томатный | 40 | 1,04 | 3,84 | 3,76 | 53,76 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 13,09 | 101,88 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 760 | 29,50 | 30,87 | 130,084 | 882,62 |
| | | | 35 | 36 | 35 | 34 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,67 | 52,64 | 222,29 | 1516,82 |

60

61

61

59

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница.11 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| тгк | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 10,50 | 8,52 | 21,55 | 211,50 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 3,06 | 10,69 | 18,28 | 194,04 |
| пп | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 3,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 680 | 19,67 | 20,05 | 83,38 | 599,74 |
| | | | 23 | 23 | 23 | 23 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 30/2008г | Винегрет | 60 | 7,08 | 3,00 | 16,74 | 42,78 |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,93 | 5,13 | 24,85 | 157,23 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 214,56 |
| тгк | Рыба припущенная с овощами (горбуша) | 90 | 12,60 | 12,71 | 27,70 | 335,34 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 |
| 267/2013г | Напиток из подов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,83 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 830 | 29,52 | 30,35 | 130,54 | 893,54 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49,19 | 50,40 | 213,91 | 1493,27 |

58 58 58 58

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота.12 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ТТК | Каша гречневая вязкая | 200 | 7,73 | 12,25 | 26,65 | 297,24 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,48 | 29,7 | 141,60 |
| ПП | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,46 | 3,78 | 13,28 | 100,24 |
| ПП | Фрукт свежий (апельсин) | 180 | 5,04 | 4,86 | 20,70 | 96,84 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 640 | 20,85 | 21,37 | 90,34 | 635,92 |
| | | | 25 | 25 | 25 | 25 |
| ОБЕД | | | | | | |
| ТТК | Салат "Зимний" | 80 | 2,8 | 3,95 | 1,92 | 52,03 |
| 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 7,15 | 9,375 | 4,375 | 162 |
| ТТК | Жаркое по домашнему из говядины | 200 | 13,83 | 16,35 | 56,75 | 399,54 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,385 | 15,365 | 74,165 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 805 | 29,77 | 30,37 | 129,61 | 910,13 |
| | | | 35 | 35 | 35 | 35 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,62 | 51,74 | 219,95 | 1546,05 |

60 60 60 60

Среднее соотношение за 12 дней

| Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность |
|----------------------|-------|----------|----------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | |
| 50,78 | 51,97 | 219,85 | 1537,18 |
| 1 | 1 | 4 | |