

Школа МКОУ "Арчибская СОШ им. М.И.Садикова"

Меню 21-дневное двухразового питания для школьного лагеря дневного пребывания на 2025 год

Возрастная категория

7-16 лет

Согласовано: должность

Директор

фамилия

Вагабов Абулмуслим Хардаевич

дата

5

6

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
	1	завтрак	закуска	Кисломолочный продукт "Йогурт"	125	3,5	3,1	16,3	107,1	пром	37
	гор.напиток		чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,3	61	686/04	6,23	
	хлеб		Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	3,8	0,5	21,9	88,2	пром	3,49	
	<i>итого</i>				125	7,7	3,6	53,5	256,3		46,72
		обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	150/30	15,6	7,4	22,3	218,6	138/94	37,52
	2 блюдо		Плов из курицы	90/180	32,4	54,8	42,5	798,8	403/94	35,92	
	напиток		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	638/04	3,32	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19	68,7	пром	2,52	
	<i>итого</i>				230	51,8	55,2	115,2	1210,1		79,28
####	####	<b>Итого за день:</b>			<b>355</b>	<b>59,5</b>	<b>58,8</b>	<b>168,7</b>	<b>1466,4</b>		<b>126</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	100	18,6	12,2	8,7	220	416/94	49,44
	гарнир		Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	10,14	
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	0	15,3	61	686/04	6,23	
	хлеб		Хлеб ржаной и пшеничный	30/30	5,5	0,8	33	102,3	пром	3,84	
	<i>итого</i>				250	29	19,8	79,4	554,3		69,65
1	2	Обед	закуска	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	112,8	19//03	7,43
	1 блюдо		Рассольник "Ленинградский" с курицы и сметаной	250/30/10	10,4	12,4	20,4	14,3	129/94	28,81	
	гарнир		Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	469/94	8,72	
	напиток		Компот из свежих яблок	200	0,4	0	26,4	102	770/97	7	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,15	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	35	2,7	0,4	16,3	74,2	пром	2,24	
	<i>итого</i>				480	23,8	28,7	126,9	604,5		56,35
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>730</b>	<b>52,8</b>	<b>48,5</b>	<b>206,3</b>	<b>1158,8</b>		<b>126</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные с маслом	100/8	14,1	80	14,1	240,8	332/94	57,45
	хлеб		Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	3,8	0,5	21,9	88,2	пром	3,59	
	закуска		Яйцо вареное	52,8	5,1	4,6	0,3	63	ттк	14	
	<i>итого</i>				52,8	23	85,1	36,3	392		75,04
			1 блюдо	Борщ из св. капусты с говядиной и сметаной	250/25/15	10,2	9,7	13,3	181,8	110/94	35,1
	напиток		Кисель витаминизированный	2000	0	0	24	95	82/03	14	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,86	
	<i>итого</i>				2030	312,2	10,1	56,3	345,5		50,96
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>2082,8</b>	<b>335,2</b>	<b>95,2</b>	<b>92,6</b>	<b>737,5</b>		<b>126</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Кура отварная с маслом	105/10	18	25,3	0,2	300,2	439/94	40,8

			гарнир	Рис отварной	150	3,8	6,2	18,6	159	493/94	9,4
			хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	30/30	5,5	0,8	33	132,3	пром	3,86
			фрукты	банан	200	1,28	1,28	1,96	88,8		20,11
			<i>итого</i>		350	28,58	33,58	53,76	680,3		74,17
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	74,4	71/04	5,41
			1 блюдо	Суп-пюре картофельный с курой и сметаной	250/20/15	9,1	8,2	33,1	246,8	212/97	26,74
			гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	10,14
			напиток	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	638/04	7,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,86
			<i>итого</i>		440	317,6	21,5	110,2	686,9		51,83
1	4	<b>Итого за день:</b>			790	346,18	55,08	163,96	1367,2		126
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пожарка из курицы	85/15	13,3	33,7	2,7	383,1	424/04	31,41
			гарнир	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	469/94	8,72
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15/10	0,4	0	15,3	61	686/04	5,23
			хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	3,8	0,5	21,9	88,2	пром	2,57
			фрукты								
			<i>итого</i>		150	22,8	40,4	75,2	753,3		47,93
1	5	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	60	0,7	6	5,5	79,2	7//03	5,79
			1 блюдо	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/20	7,9	8,9	12,9	162,4	132/94	39,8
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	85,9	324/94	29,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	пром	1,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,3	11,6	53	пром	1,55
			<i>итого</i>		205	23,2	17,4	49,4	426,3		78,07
1	5	<b>Итого за день:</b>			355	46	57,8	124,6	1179,6		126
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	176	262/94	24,75
			закуска	Кисломолочный продукт "Йогурт"	125	3,5	3,1	16,3	107,1	пром	25,04
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	2000	0	0	24	95	82/03	16
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57,3	пром	1,42
			фрукты								
			<i>итого</i>		2150	8,4	11,9	78,2	435,4		67,21
2	6	Обед	закуска	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15	25,5	223,6	1//04	18,35
			2 блюдо	Котлета мясная	100	15,7	14,5	16	258,6	416/94	21,78
			гарнир	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	469/94	8,72
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,4	102	770/97	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	пром	1,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,3	11,6	53	пром	1,7

			<i>итого</i>		495	29,8	36,3	127,4	904			58,79
2	6	<b>Итого за день:</b>			2645	38,2	48,2	205,6	1339,4			126
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Поджарка из курицы	85/15	13,3	33,7	2,7	383,1	424/04		37,73
			гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94		8,14
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	139,8	705/04		7,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром		2,07
			закуска	Яйцо вареное	52,8/25	6,1	5	4,8	89,5	тتك		11,38
				<i>итого</i>		385	28,1	46	75,6	863,6		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/20/5	4,1	9,5	13,7	156,9	110/94		36,03
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	472/94		16,58
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124	638/04		4,32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром		2,07
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		385	11,4	16,8	89,1	524,6			59
2	7	<b>Итого за день:</b>			770	39,5	62,8	164,7	1388,2			126
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	90/180	32,4	54,8	42,5	798,8	403/94		47,92
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134	692/04		11,09
			хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	25/25	4,7	0,6	27,4	110,3	пром		2,98
			фрукты	банан	200	1,28	1,28	1,96	88,8			18,11
				<i>итого</i>		400	40,78	58,28	99,36	1131,9		
2	8	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,8	4,9	5,3	52,8	43/04		4,47
			1 блюдо	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/25/15	13,6	7,9	33	262,3	129/94		25,34
			2 блюдо	Каша молочная с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	320	35/03		14,36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19	68,7	пром		1,73
				хлеб черн.								
			<i>итого</i>		90	24,9	25,6	102	703,8			45,9
2	8	<b>Итого за день:</b>			490	65,68	83,88	201,36	1835,7			126
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Колбаса	100	15,7	19,5	3,1	251	64/03		39,03
			гор.напиток	Час с сахаром	200/15	0,3	0	15	57,9	685/04		2,66
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром		2,23
				фрукты								
			<i>итого</i>		135	19,8	20	40,2	389,1			43,92
2	9	Обед	закуска	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	112,8	19//03		7,43
			2 блюдо	Кура отварная с маслом	105/10	18	21,7	0,1	267,2	439/94		55,8
			гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94		10,14
			напиток	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	638/04		12

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,85	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	63,6	пром	1,86	
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	9	<b>Итого за день:</b>			605	349	58,5	133,7	1198,4		126	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с маслом	105/10	11	9,3	7,3	156,2	324/94	41,55	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	472/94	14,58	
			гор.напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	ттек	11,2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,88	
			фрукты									
			<i>итого</i>			380	316,2	16,5	67,2	468,4		69,21
2	10	Обед	закуска	Яйцо вареное	52,8	5,1	4,6	0,3	63	ттек	14	
			1 блюдо	Суп-лапша "Домашняя" с курицы	200/15	6,3	8,8	13,9	161	151/94	22,64	
			гарнир	Рис отварной	150	3,8	6,2	18,6	159	493/94	13,4	
			напиток	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	57,9	685/04	2,66	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,86	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,7	0,4	16,3	71,2	пром	2,23	
			<i>итого</i>			267,8	320,2	20,4	83,1	580,8		56,79
2	10		<b>Итого за день:</b>			647,8	636,4	36,9	150,3	1049,2		126
		<b>Среднее значение за период:</b>			947,06	196,846	60,566	161,18	1272,04		126	
11	завтрак	закуска	Кисломолочный продукт "Йогурт"		125	3,5	3,1	16,3	107,1	пром	38	
		гор.напиток	чай с сахаром		200/15	0,4	0	15,3	61	686/04	5,23	
		хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный		20/20	3,8	0,5	21,9	88,2	пром	2,49	
		<i>итого</i>			125	7,7	3,6	53,5	256,3		45,72	
	обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и говядиной		150/30	15,6	7,4	22,3	218,6	138/94	39,52	
		2 блюдо	Плов из курицы		90/180	32,4	54,8	42,5	798,8	403/94	35,92	
		напиток	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	31,4	124	638/04	3,32	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	19	68,7	пром	1,52	
		<i>итого</i>			230	51,8	55,2	115,2	1210,1		80,28	
####	<b>Итого за день:</b>				355	59,5	58,8	168,7	1466,4		126	
12	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы		100	18,6	12,2	8,7	220	416/94	49,44	
		гарнир	Каша гречневая		150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	8,14	
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		200/15/10	0,4	0	15,3	61	686/04	5,23	
		хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный		30/30	5,5	0,8	33	102,3	пром	3,84	
		<i>итого</i>			250	29	19,8	79,4	554,3		66,65	
12	Обед	закуска	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком		60	1,2	9,2	6,4	112,8	19//03	7,43	
		1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с курицы и сметаной		250/30/10	10,4	12,4	20,4	14,3	129/94	29,81	
		гарнир	Макаронны отварные		150	5,3	6,2	35,3	221	469/94	10,72	

		напиток	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	26,4	102	770/97	7
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,15
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,7	0,4	16,3	74,2	пром	2,24
		<i>итого</i>		480	23,8	28,7	126,9	604,5		59,35
12	<b>Итого за день:</b>			730	52,8	48,5	206,3	1158,8		126
13	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные с маслом	100/8	14,1	80	14,1	240,8	332/94	56,45
		хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	3,8	0,5	21,9	88,2	пром	2,59
		закуска	Яйцо вареное	52,8	5,1	4,6	0,3	63	тлк	14
		<i>итого</i>		52,8	23	85,1	36,3	392		73,04
		1 блюдо	Борщ из св. капусты с говядиной и сметаной	250/25/15	10,2	9,7	13,3	181,8	110/94	36,1
		напиток	Кисель витаминизированный	2000	0	0	24	95	82/03	15
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,86
		<i>итого</i>		2030	312,2	10,1	56,3	345,5		52,96
13	<b>Итого за день:</b>			2082,8	335,2	95,2	92,6	737,5		126
14	Завтрак	гор.блюдо	Кура отварная с маслом	105/10	18	25,3	0,2	300,2	439/94	41,8
		гарнир	Рис отварной	150	3,8	6,2	18,6	159	493/94	9,4
		хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	30/30	5,5	0,8	33	132,3	пром	3,86
		фрукты	банан	200	1,28	1,28	1,96	88,8		20,11
		<i>итого</i>		350	28,58	33,58	53,76	680,3		75,17
14	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	74,4	71/04	5,41
		1 блюдо	Суп-пюре картофельный с курой и сметаной	250/20/15	9,1	8,2	33,1	246,8	212/97	26,74
		гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	8,14
		напиток	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	638/04	8,68
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,86
		<i>итого</i>		440	317,6	21,5	110,2	686,9		50,83
14	<b>Итого за день:</b>			790	346,18	55,08	163,96	1367,2		126
15	Завтрак	гор.блюдо	Пождарка из курицы	85/15	13,3	33,7	2,7	383,1	424/04	35,41
		гарнир	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	469/94	9,72
		гор.напиток	чай с сахаром	200/15/10	0,4	0	15,3	61	686/04	5,23
		хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	3,8	0,5	21,9	88,2	пром	2,57
		фрукты								
		<i>итого</i>		150	22,8	40,4	75,2	753,3		52,93
15	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	60	0,7	6	5,5	79,2	7//03	6,79
		1 блюдо	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/20	7,9	8,9	12,9	162,4	132/94	35,8
		2 блюдо	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	85,9	324/94	24,69
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	пром	1,24
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,3	11,6	53	пром	1,55

		<i>итого</i>		205	23,2	17,4	49,4	426,3		70,07	
15	<b>Итого за день:</b>			355	46	57,8	124,6	1179,6		126	
16	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	176	262/94	22,75	
		закуска	Кисломолочный продукт "Йогурт"	125	3,5	3,1	16,3	107,1	пром	23,04	
		гор.напиток	Кисель витаминизированный	2000	0	0	24	95	82/03	14	
		хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57,3	пром	1,42	
		фрукты									
		<i>итого</i>			2150	8,4	11,9	78,2	435,4		61,21
Обед	закуска	Бутерброд с маслом		20/40	4,5	15	25,5	223,6	1//04	18,35	
	2 блюдо	Котлета мясная		100	15,7	14,5	16	258,6	416/94	25,78	
	гарнир	Макароны отварные		150	5,3	6,2	35,3	221	469/94	9,72	
	напиток	Компот из свежих яблок		200	0,1	0	26,4	102	770/97	8	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,3	12,6	45,8	пром	1,24	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной		25	2	0,3	11,6	53	пром	1,7	
	<i>итого</i>			495	29,8	36,3	127,4	904		64,79	
<b>Итого за день:</b>				2645	38,2	48,2	205,6	1339,4		126	
17	Завтрак	гор.блюдо	Поджарка из курицы	85/15	13,3	33,7	2,7	383,1	424/04	39,73	
		гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	8,14	
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	139,8	705/04	7,68	
		хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,07	
		закуска	Яйцо вареное	52,8/25	6,1	5	4,8	89,5	ТТК	11,38	
		<i>итого</i>			385	28,1	46	75,6	863,6		69
		1 блюдо	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной		250/20/5	4,1	9,5	13,7	156,9	110/94	35,03
		гарнир	Картофельное пюре		150	3,2	6,8	21,9	163,5	472/94	14,58
		напиток	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	31,4	124	638/04	5,32
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,07
		хлеб черн.									
<i>итого</i>			385	11,4	16,8	89,1	524,6		57		
<b>Итого за день:</b>				770	39,5	62,8	164,7	1388,2		126	
18	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	90/180	32,4	54,8	42,5	798,8	403/94	48,92	
		гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134	692/04	11,09	
		хлеб	Хлеб ржаной и пшеничный	25/25	4,7	0,6	27,4	110,3	пром	2,98	
		фрукты	банан	200	1,28	1,28	1,96	88,8		18,11	
	<i>итого</i>			400	40,78	58,28	99,36	1131,9		81,1	
Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью		60	0,8	4,9	5,3	52,8	43/04	6,47	

	1 блюдо	Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками	250/25/15	13,6	7,9	33	262,3	129/94	22,34	
	2 блюдо	Каша молочная с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	320	35/03	14,36	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19	68,7	пром	1,73	
	хлеб черн.									
	<i>итого</i>		90	24,9	25,6	102	703,8		44,9	
	<b>Итого за день:</b>		490	65,68	83,88	201,36	1835,7		126	
19	Завтрак	гор.блюдо	Колбаса	100	15,7	19,5	3,1	251	64/03	39,03
		гор.напиток	Час с сахаром	200/15	0,3	0	15	57,9	685/04	2,66
		хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,23
		фрукты								
		<i>итого</i>	135	19,8	20	40,2	389,1		43,92	
	Обед	закуска	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	112,8	19//03	7,43
		2 блюдо	Кура отварная с маслом	105/10	18	21,7	0,1	267,2	439/94	55,8
		гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	8,14
		напиток	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	638/04	7
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,85
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	63,6	пром	1,86
		<i>итого</i>	470	329,2	38,5	93,5	809,3		82,08	
	<b>Итого за день:</b>		605	349	58,5	133,7	1198,4		126	
20	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с маслом	105/10	11	9,3	7,3	156,2	324/94	40,55
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	472/94	14,58
		гор.напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	тتك	13,2
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,88
		фрукты								
		<i>итого</i>	380	316,2	16,5	67,2	468,4		70,21	
	Обед	закуска	Яйцо вареное	52,8	5,1	4,6	0,3	63	тتك	14
		1 блюдо	Суп-лапша "Домашняя" с курицы	200/15	6,3	8,8	13,9	161	151/94	21,64
		гарнир	Рис отварной	150	3,8	6,2	18,6	159	493/94	13,4
		напиток	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	57,9	685/04	2,66
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	302	0,4	19	68,7	пром	1,86
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,7	0,4	16,3	71,2	пром	2,23
		<i>итого</i>	267,8	320,2	20,4	83,1	580,8		55,79	
	<b>Итого за день:</b>		647,8	636,4	36,9	150,3	1049,2		126	
21	Завтрак	гор.блюдо	Поджарка из курицы	85/15	13,3	33,7	2,7	383,1	424/04	38,73
		гарнир	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	171	464/94	9,14
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	139,8	705/04	7,68
		хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,07

	закуска	Яйцо вареное	52,8/25	6,1	5	4,8	89,5	ТТК	11,38
	<i>итого</i>		385	28,1	46	75,6	863,6		69
обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/20/5	4,1	9,5	13,7	156,9	110/94	36,03
	гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	472/94	14,58
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124	638/04	4,32
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,5	22,1	80,2	пром	2,07
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>		385	11,4	16,8	89,1	524,6		57
<b>Итого за день:</b>			770	39,5	62,8	164,7	1388,2		126