



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

им. В.Я. Прошкина с. Шугурово

Кротова Л.К.

Примерное двухнедельное (14-дневное) меню
детского оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей

при МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово
Сосновоборского района Пензенской области

Возрастная категория: от 12 лет и старше

День первый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
304	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	250	9,52	14,43	59,93	312,83
376	Чай с сахаром	200	0,73	-	9,47	40,00
2	Бутерброд с повидлом	65	2,84	4,57	32,89	184,36
15	Сыр (порциями)	15	4,02	4,40	-	62,31
	Всего за завтрак	530	17,11	23,40	102,29	599,50

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	28,36	32,20	100,13	928,90

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	190	9,50	6,08	6,65	129,20
ПР	Печенье «Фигурное»	60	4,75	8,50	42,13	262,75
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	350	15,05	14,98	56,88	438,95
	Всего за день	1770	60,52	70,58	259,30	1967,35

День второй

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	18,00	125,11
ПР	Печенье сдобное	50	4,75	7,50	32,13	263,75
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	515	19,85	20,07	88,40	672,15

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
291	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	910	26,97	23,05	109,72	850,21

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
ПР	Груша	90	0,36	0,09	10,89	51,30
	Всего за полдник	360	11,09	16,89	57,83	310,98
	Всего за день	1785	57,91	60,01	255,95	1833,34

День третий

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,73	-	9,87	62,00
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	530,00	16,62	19,98	81,36	591,62

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,20
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
376	Чай с сахаром	200	0,73	-	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	940	23,89	24,50	41,61	700,54

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	200	11,60	10,00	16,80	184,00
ПР	Печенье «Фигурное»	40	3,80	6,80	33,70	211,00
ПР	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Всего за полдник	340	16,90	17,30	71,50	491,00
	Всего за день	1810	57,41	61,78	194,47	1783,16

День четвертый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	520	10,77	14,14	64,69	441,96

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,08	6,11	4,57	77,70
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,70	141,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	109,40	473,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	940	27,23	28,06	195,33	1282,35

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,93	6,74	145,68
ПР	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	42,00
	Всего за полдник	370	15,93	13,33	24,54	293,68
	Всего за день	1830	53,93	55,53	284,56	2017,99

День пятый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша молочная из риса и пшена	250	4,13	10,75	29,00	229,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	530	16,17	26,40	80,29	623,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
87	Щи из свежей капусты	250	2,13	5,88	7,35	90,84
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	26,14	22,91	84,62	763,84

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00
ПР	Печенье сдобное	50	12,5	8	8,75	170
ПР	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Всего за полдник	350	23,30	14,60	23,25	344,00
	Всего за день	1770	65,61	63,91	188,16	1731,52

День шестой

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
ПР	Зефир неглазированный	50	0,80	0,04	32,00	12,00
	Всего за завтрак	550	12,22	12,60	107,52	493,54

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
309	Макароны отварные с маслом	180	6,80	10,00	38,00	249,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Всего за обед	890	30,04	33,42	123,69	1020,84

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	200	11,60	10,00	16,80	184,00
ПР	Печенье сдобное	50	4,75	8,50	42,13	105,50
ПР	Хурма	100	0,50	15,30	0,40	67,00
	Всего за полдник	350	16,85	33,80	59,33	356,50
	Всего за день	1790	59,11	79,82	290,54	1870,88

День седьмой

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	4,92	47,81	278,23
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
2	Бутерброд с джемом	60	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	Всего за завтрак	560	28,79	12,45	88,31	580,39

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,88	14,10	118,08
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
278	Тефтели мясные паровые	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	19,34	28,29	85,01	787,76

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Булочка сдобная	50	2,00	17,85	26,80	270,50
ПР	Груша	100	0,40	0,10	12,10	57,00
	Всего за полдник	350	3,40	18,15	59,10	419,50
	Всего за день	1800	51,53	58,89	232,42	1787,65

День восьмой

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,06	41,71	242,51
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	84,40
	Всего за завтрак	555	16,098	21,74	110,565	575,522

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,58	3,40	18,84	120,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	31,24	26,76	107,82	911,41

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	171,00
ПР	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Всего за полдник	320	14,30	13,06	61,00	389,40
	Всего за день	1765	61,638	61,56	279,385	1876,33

День девятый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	0,48	1,80	150,00
2	Бутерброд с джемом	50	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Зефир неглазированный	50	0,80	0,04	32,00	12,00
	Всего за завтрак	550,00	9,23	4,39	72,42	363,00

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
119	Суп гороховый	250	10,80	4,68	24,84	184,68
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	473,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	34,75	18,73	170,01	1098,87

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок персиковый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	370	11,53	17,20	55,04	306,68
	Всего за день	1810	55,505	40,315	297,47	1768,55

День десятый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00
ПР	Конфеты вафельные "Джек"	40	1,60	14,28	21,44	200,40
	Всего за завтрак	550,00	16,37	33,19	119,18	819,90

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	180	3,90	4,48	7,21	121,70
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	227,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	27,05	21,91	95,78	870,92

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Печенье сдобное	50	1,90	3,40	16,85	105,50
ПР	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ПР	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего за полдник	350	8,1	8,8	34,65	258,5
	Всего за день	1790	51,52	63,8983	249,607	1949,32

День одиннадцатый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	4,26	6,95	44,29	256,75
ПР	Пирожок с черникой	100	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	Всего за завтрак	550	7,21	10,82	82,91	457,75

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,88	14,10	118,08
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
278	Тефтели мясные паровые	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	19,90	28,40	85,18	810,75

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40
224	Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,93	6,74	155,68
ПР	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Всего за полдник	350	19,53	13,89	20,54	316,08
	Всего за день	1790	46,64	53,11	188,63	1584,58

День двенадцатый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Пирожок с повидлом	100	2,42	3,87	29,15	161,00
	Всего за завтрак	550	13,83	9,54	101,35	546,41

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
96	Рассольник ленинградский с крупой пшениной	250	2,20	5,20	15,58	117,90
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	173,00
	Всего за обед	890	28,97	25,40	200,60	866,40

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	150	8,70	7,50	12,60	138,00
ПР	Шоколад	100	7,10	35,60	52,40	260,00
ПР	Хурма	100	0,50	15,30	0,40	67,00
	Всего за полдник	350	16,30	58,40	65,40	465,00
	Всего за день	1790	59,10	93,34	367,35	1877,81

День тринадцатый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Пирожок с повидлом	100	2,42	3,87	29,15	161,00
	Всего за завтрак	550	10,58	8,87	85,22	483,30

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Всего за обед	890	32,23	26,97	127,58	996,42

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ПР	Печенье «Фигурное»	50	4,75	8,50	42,13	263,75
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	350	11,35	13,90	58,23	416,75
	Всего за день	1790	54,16	49,74	271,03	1896,47

День четырнадцатый

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Печенье «Фигурное»	60	5,70	10,20	50,55	316,50
	Всего за завтрак	540	16,91	15,12	107,83	634,73

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70
87	Щи из свежей капусты	250	2,13	5,88	7,35	90,84
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Всего за обед	890	28,16	19,37	83,35	765,28

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок персиковый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	370	11,53	17,20	55,04	306,68
	Всего за день	1800	56,6	51,69	246,22	1706,69