УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
_____ Рублева А.Н.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Сакская СШ № 3 им. кавалера Ордена Славы 3-х степеней И.И. Морозова»
_____ Манжос В.М.

Основное (организованное)

меню для питания

учащихся возрастной категории 12 лет и старше

в лагерь дневного пребывания

(завтрак, обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 1 , день 1								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	5,46	11,25	64,62	315,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		615	18,14	28,97	120,49	732,80		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1,день 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	7,80	52,80	190,90	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338	2011
итого за прием пищи :		1130	31,56	30,42	171,88	998,63		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 1 , день 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,20	10,04	264,00	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,00	2,80	47,80	228,20	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		521	25,22	22,98	100,52	685,60		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1,день 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0,00	19,94	81,50	к/к	2011
итого за прием пищи :		940	25,81	25,43	138,02	894,51		

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 1 , день 3								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		660	24,17	17,22	88,38	511,25		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1,день 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
обед	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,07	0,27	20,07	94,73	к/к	2011
итого за прием пищи :		910	28,54	28,75	99,50	772,17		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 1 , день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
ИТОГО за прием пищи:		740	35,49	24,12	68,35	631,38		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1,день 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,90	29,16	180,24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :		995	34,45	24,97	172,96	1065,89		

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 1 , день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2021
	ШНИЦЕЛИ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	339	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		**660**	**20,116**	**22,13**	**99,66**	**671,29**		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1,день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,60	230,40	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ИТОГО за прием пищи :		**1050**	**23,95**	**25,41**	**132,88**	**849,17**		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 2 , день 6								
ЗАВТРАК	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	29,40	8,60	31,00	319,10	547	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
ИТОГО за прием пищи:		390	37,08	23,63	93,03	733,30		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 2,день 6	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
итого за прием пищи :		1010	34,46	23,43	157,94	990,43		

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 2 , день 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,75	0,13	1,75	13,00	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
ИТОГО за прием пищи:		**610**	17,70	15,40	**118,82**	**692,87**		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 2,день 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	БИФШТЕКС	100	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	к/к	2011
итого за прием пищи :		**930**	22,72	24,73	**119,56**	**799,86**		

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 2 , день 8								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		660	19,19	19,55	75,39	605,45		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 2,день 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2021
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,90	29,16	180,24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
итого за прием пищи :		1030	34,35	29,07	133,56	940,59		

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
Неделя 2 , день 9								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		760	25,18	25,12	119,53	791,29		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 2,день 9	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,50	122,25	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,20	23,10	5,12	290,00	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕС МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,20	232,90	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,10	0,10	13,55	55,55	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	к/к	2011
Итого за прием пищи :		830	32,46	44,34	133,60	1062,27		

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2 , день 10								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,70	22,08	24,60	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		640	23,90	23,21	73,00	613,86		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 2,день 10	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2017
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,70	14,90	11,30	220,30	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,20	232,90	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
ного за прием пищи :		1050	30,91	30,37	189,66	1159,48		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

Обед

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возрасть детей	Завтрак	Обед
старше 12 лет		
среднее за 10 дней		