



СОГЛАСОВАНО:

С директором МАОУ «Стародартинская СОШ»

Бузмакова

Д.Т. Бузмакова

УТВЕРЖДЕНО:

Начальником лагеря дневного пребывания

Воробьева

Н.В. Воробьевой

приказ от 06.05.2022 г. № 105 -од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для лагеря дневного пребывания возрастная категория с
12 лет и старше
(обед)**

2022 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд.2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ((обед)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	29,85	30,01	64,37	670,11
2	21,9	18,9	55	478
3	30,29	21,45	93,65	686,7
4	27,5	39,66	75,3	635
5	25,26	15,35	82,7	624,95
6	24,34	21,09	52,61	498,79
7	25,87	24,22	79,37	639,46
8	24,5	23,83	62,05	560
9	35,8	36,79	87,55	825,25
10	16,4	16,4	48,6	409
11	21,3	9,44	64	421,65
12	25,22	23,98	90,92	684,74
13	37,58	36,68	118,9	956
14	17,98	18,81	64,68	503,6
Среднее за 14 дней	363,79(25,99)	336,61(24,04)	1039,7(74,26)	8593,25(613,8)

МЕНЮ

День: **первый**

Нормативная категория: Учащиеся с 12 и старше

сезон : весенне-летний

Обед: **лыготники, ОВЗ, родительская плата**

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Обед														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	25,50	13,80	40,10	0,51	1,30	0,00	0,03	25,00
133/Пермь, 2018	Суп картофельный с рыб. Консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,20	34,70	153,00	1,13	0,20	15,00	0,09	7,95
256/Пермь, 2018	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,50	10,70	54,50	1,29	1,00	41,20	0,06	0,00
367/Пермь, 2018	КУРИЦА в соусе томатном	100	13,60	14,40	2,40	193,60	22,40	16,00	64,00	1,14	0,56	92,56	0,03	0,80
486/Пермь, 2001	Компот из свежих плодов и яГОД	200	0,31	0,20	14,20	60,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	3,3
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
	Итого за прием	920,00	36,51	27,56	107,86	886,52	135,80	97,25	323,44	8,06	3,16	148,76	0,38	37,17

МЕНЮ

сезон : весенне-летний

День: **второй**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мg	Р	Fe	Е.мг	А.мкг	В1.мг	С.мг			
Обед																	
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18,00	14,00	30,20	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50			
95/Пермь, 2018	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,40	7,20	76,00	40,88	25,68	52,88	1,22	2,40	0,00	0,05	7,48			
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	31,00	54,00	209,00	3,36	0,60	24,00	0,18	209,00			
495	Компот изСМЕСИ сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0			
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06			
1/18	"Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06			
	Итого за прием	840,00	28,39	19,82	95,36	680,00	136,68	124,23	315,12	8,58	3,50	24,00	0,42	220,10			

МЕНЮ

Сезон: сезон : весенне-летний

ИВ: третий

возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Бел: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	С, мг			
Обед																	
18/1Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50			
10/1Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,53	16,45	99,00	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	7,80			
02/1Пермь, 2018	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00			
7/2/1Пермь, 2018	БИТОЧКИ из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,85			
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,47			
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	80,00			
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	16,40	17,5	16	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06			
	Хлеб пшеничный																
1/18	"Вагетек"	50	3,85	23,96	9,2	0,15	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06			
	Итого за прием	950	36,45	60,77	120,20	702,72	141,87	245,17	452,85	12,12	3,64	94,90	0,62	92,74			

10. Четвертый

МЕНЮ

Сезон: весенне-летний

Кухонная категория: Учащиеся с 12 и старше

МД: Льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг				
Обед																		
1	Кужуруза консервированная (промыш.)	100	2,10	0,40	10,20	57,00	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	2,00				
31/2 (категория)	Суп - пюре гороховый	250	6,60	2,20	18,10	118,00	19,10	8,60	19,00	9,60	0,00	0,00	0,05	11,90				
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	9				
341	Котлета "Пермская" в томатном соусе	100/30	15,00	15,00	12,00	243,00	457	19	146	2	0	7	0	0				
504/Пермь, 2018	напиток с витаминами "Виташка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0				
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06				
1/18	Хлеб пшеничный "Вагетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06				
Итого за прием		920	33,97	25,72	115,64	837,40	574,30	112,95	434,64	19,38	0,90	26,00	0,33	23,05				

МЕНЮ

Сезон: весенне-летний

День: пятый

Возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ. кал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Ca	Мg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1.мг	В2.мг	С.мг		
Обед																	
148/Термь-2018	Свежие помидоры (порционно)	100		0,70		0,10		1,90	11,00	0	0	0	0	1,46	0,06	0,61	
115/Термь-2018	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8		
347	Котлета "Школьная" в томатном соусе	100/30	15,00	11,00	13,00	211,00	51,6	23,3	134	2,12	1,47	29	0,14	0	0,47		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	26	38	143	9	3	36	0,2	6	0		
494	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,30	0,01	17,50	72,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60	0,2		
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0		
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0		
Итого за прием		950	31,38	15,20	119,87	800,67	136,40	115,65	350,24	15,33	4,73	85,00	2,06	6,85	9,28		

МЕНЮ

Срок: весение-летний

День шестой
Возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. кал	Минеральные вещества (мг)												
							Ca	Mg	P	Fe	Е. мг	А.мг	Витамин		С.мг				
Обед																			
148/Пермь, 2018	Свежие отгуры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5				
37/Пермь, 2001	Суп картофельный с бобовыми запеканка картофельная.	250	2,34	3,89	13,61	98,79	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8				
334	фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11	0				
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2				
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0				
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0				
Итого за прием		890	31,13	22,01	92,97	700,79	117,90	117,65	347,64	8,49	2,95	26,08	0,55	11,14	11,50				

МЕНЮ

ИМН: сельской

Сезон: сезон : весенне-летний

возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Меню: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Обед														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	1,95	5,08	13,45	107,25	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02
1/17/Пермь, 2021	Котлета "Нежная"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37	230	2	1	85	0	1
486	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
	Итого за прием	950	32,36	25,12	119,73	841,41	319,30	141,25	510,04	8,13	4,37	122,90	0,50	25,93

МЕНЮ

Дети: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Сезон: весение-летний

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
Обед																		
157/пермь, 2018	Зеленый горошек консерв.(пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2			
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,53	16,45	99,00	21,5	20,15	56,5	0,97	1,4	2,13	0,09	5,45	7,8			
377/Пермь, 2018	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,7	28,8	0,25	0	14,2			
380/Пермь, 2018	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,2	15	0,16	2	0			
350/Пермь, 2018	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100/30	10,00	10,00	7,00	170,00	12	15	108	1,78	1,4	0	0,13	0	0			
495	Компот смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2			
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0			
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0			
Итого за прием		940	27,12	24,65	103,41	762,00	185,00	123,90	340	59,3	4,35	64,9	0,87	7,62	24,2			

МЕНЮ

Сезон: весна-летние

Возраст: взрослые
 Индивидуальная категория: Учащиеся с 12 лет

Итого: 10000 человек, ОБЗ, розничная плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ ккал	Минеральные вещества (мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	Na	Ascor	Вит.С	С,мг
Обед														
116	Свежие помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25
118	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0
119	Пилов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,25	20,6	13,3	68	1,6	1,25	51,5	0,075	0,07
107	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0
117	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
118	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
Итого за прием		890	42,29	37,71	127,91	1027,25	155,80	80,15	255,94	7,12	4,35	181,50	0,40	25,19

МЕНЮ

Сезон: весенне-летний

Дети: десятилетки
 Возрастная категория с 12 и старше
 Обед: Лыотинки, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Высота порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. кал	Микроэлементы (мг)																	
							Ca	Mg	P	Fe	Ca	Am	Bl, м	См										
Обед																								
148	Свежие огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	3,5										
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,80	4,43	7,15	75,63	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	9,13										
06 сен	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	13,80	11,80	28,40	276,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11										
486	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0										
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06										
1/18	Хлеб пшеничный "Валтек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06										
	Итого за прием	840	22,89	17,35	88,91	610,63	208,60	115,35	388,04	9,71	4,12	186,08	0,49	23,75										

МЕНЮ

Форм: **ОДИНАДЦАТИ**
 Возрастная категория: Учащиеся с 12 и старше

Сезон: **весенне-летний**

Обед: **льготники, ОВЗ, родительская плата**

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг		
Обед																	
	Свежие помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25	25		
148	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	1,90	5,10	13,20	47,85	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,13	0	7,25		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0		
299	Рыба тушеная в томате с овощами	125	12,00	3,70	7,40	110,80	66,7	36	212	1	1	20	0	0	3		
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2		
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0		
1/18	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0		
Итого за прием		920/5	28,25	10,46	108,46	643,05	243,2	113	437,04	7,99	6,15	221	0,38	25,2	37,25		

МЕНЮ

Имя: Анна Валентиновна

Инициальная категория: Учащиеся с 12 и старше

Имя: Милошанин, ОВЗ, родильская палата

Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. кал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	Е.мг	А.мг	В1.мг	В2.мг	С.мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	2,10	0,40	10,20	57,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
152	Суп-пюре из картофеля	250/10	6,43	6,13	26,63	187,23	101	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
185	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0
148	Тефтели из говядины (паровые)	100/30	13,00	10,00	7,00	170,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03	0	14,2
195	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
117	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
118	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Итого за день		960	33,14	24,07	105,78	714,99	230	126,5	314,64	6,32	4,02	226,9	0,41	0,22	23,65

МЕНЮ

Применяемый

Информационная категория: Учащиеся с 12 и старше

Сезон: весенне-летний

Имя: Лилия, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																
							Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мг	В1,мг	В2,мг	С,мг								
Обед																							
148	Свежие отрубы порционные	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	3,5	4								
98	Свекольник	250/5	9,30	18,90	41,30	373,00	147	113	245	6	10	0	0	0	32								
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	20	166	246	6	1	29	0	0	0								
50	Колбета Детская с соусом томатным	100/30	16,72	9,75	11,50	200,00	44	19	121	2	1	26	0	0	0								
494	КОМПОТ из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	20								
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0								
1/18	"Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0								
Итого за прием		920	44,04	37,60	159,18	1157,88	272,18	332,67	656,34	17,39	11,70	55,14	0,80	3,62	55,10								

из категории: Учащиеся с 12 и старше

ГОТНИКИ, ОБЗ. РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мг	B1, мг	C, мг
Обед														
	Зеленый горошек	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05
2018	консер.(пром.)													
	Шы из свежей капусты	250/5	1,70	4,45	4,50	70,00	126,00	41,00	155,00	1,00	0,00	38,00	0,00	0,00
	Плов из говядины	200	13,28	10,56	30,88	271,60	19,30	48,30	25,70	1,90	0,06	14,82	0,01	0,20
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	24,00	95,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60
1/17	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
1/18	Хлеб пшеничный													
	"Валетек"	50	3,85	0,48	23,96	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
	Итого за прием	970	24,60	19,63	105,04	705,60	194,50	126,05	243,74	6,85	0,35	71,82	0,25	0,97