

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ФЁДОРОВСКИЙ»  
(МКОУ «Центр образования Фёдоровский»)  
301638, Тульская область, Узловский район, д. Фёдоровка, ул. Школьная д.1  
Телефон: (848731) 9-25-30  
email:[fedorovskiy.uzl@tularegion.org](mailto:fedorovskiy.uzl@tularegion.org)



Утверждаю  
Директор МКОУ «Центр образования  
Федоровский»  
А. Ю. Кислова

Начальник ЛДП  
Повар

Ушакова Е. С.  
Салдина Н. А.

**Примерное 5-дневное меню  
питания учащихся в лагере с дневным пребыванием  
МКОУ «Центр образования Федоровский»  
с 7 до 11 лет  
с 11 до 18 лет  
на период с 28.10.2024 по 01.11.2024**

## День первый

№ тех карты	наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	ж	у		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 93	Бутерброд с маслом сливочным	40		1,6	16,7	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброд с маслом сливочным		40	1,6	16,7	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая		200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
				17,30	31,48	62,70	582,00	0,280	0,00	2,76	0,29	0,00	0,76	298,6	377,00	65,00	2,60

Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 156	Суп с макаронными изделиями	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Суп с макаронными изделиями		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		180	3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
				26,73	35,52	95,12	768,70	0,114	0,00	3,30	0,00	0,00	1,00	31,00	89,70	28,00	3,10

Полдник																	
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Печенье сахарное	40		3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 590	Печенье сахарное		40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 518	Сок яблочный	200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 518	Сок яблочный		200	1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
				4,40	4,24	40,08	305,80	0,070	0,00	9,00	0,00	0,00	1,44	44,60	52,00	20,00	5,94

## День второй

		Масса порций, г		Химический состав, г			Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг			
№ тех карты	наименование блюда	7-11лет	11лет и старше	Б	ж	у	Энергетическая ценность ккал	В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	20		5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями		20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 321	Сырники из творога запеченные	150		24,00	18,50	31,00	386,00	0,090	0,00	0,40	0,09	0,00	0,80	205,00	308,00	32,00	1,00
№ 321	Сырники из творога запеченные		150	24,00	18,50	31,00	386,00	0,090	0,00	0,40	0,09	0,00	0,80	205,00	308,00	32,00	1,00
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 501	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 501	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
				35,00	27,26	70,76	669,10	0,170	0,00	1,80	0,16	0,00	1,14	515,00	555,50	73,20	2,32

Обед																	
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 22	Салат из свежих помидоров		100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,3	4,54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,3	4,54
№ 503	Кисель плодово-ягодный	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель плодово-ягодный		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
				33,88	34,32	114,00	892,00	0,464	0,00	30,92	0,08	0,00	9,35	128,14	429,6	219,37	9,35

Полдник																	
№ 112	Банан	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Банан		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 590	Пряники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 516	Кефир	200		5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
				9,15	7,65	55,80	329,50	0,130	0,00	6,40	0,04	0,00	1,24	264,50	221,00	44,50	2,90

## День третий

		Масса порций, г		Химический состав, г			Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг			
№ тех карты	наименование блюда	7-11лет	11лет и старше	Б	ж	у	Энергетическая ценность ккал	В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 95	Бутерброд с повидлом	40		1,13	2,80	21,70	117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 95	Бутерброд с повидлом		40	1,13	2,80	21,70	117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 260	Каша «Дружба»	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 321	Каша «Дружба»		180	4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
				8,24	13,54	74,06	451,38	0,114	0,00	1,31	0,09	0,00	0,72	137,6	160,1	36,04	1,60

Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,4	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		80	2,24	9,68	5,68	118,4	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 144	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 357	Мясо отварное	100		27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 357	Мясо отварное		100	27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 291	Макаронные изделия отварные	200		7,54	0,90	38,72	193,20	0,080	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 291	Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,080	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
				46,37	35,00	113,79	944,70	0,465	0,04	13,89	0,04	0,00	6,48	145,33	494,65	108,5	9,00

Полдник																	
№ 112	Мандарин	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Мандарин		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Вафли	50		1,40	1,65	38,65	175,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
№ 590	Вафли		50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
				11,80	4,95	55,95	324,00	0,13	0,00	6,40	0,04	0,00	0,39	267,00	214,00	45,00	3,25

## День четвертый

№ тех карты	наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11лет	11лет и старше	Б	ж	у		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	50		5,20	8,60	9,80	137,00	0,090	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	10,0	57,00	8,00	0,70
№ 81	Бутерброд с ветчиной		50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,090	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	10,0	57,00	8,00	0,70
№ 301	Омлет натуральный	150		12,90	20,00	3,46	245,00	0,09	0,00	0,46	0,30	0,00	0,46	122,3	231,00	18,46	2,31
№ 301	Омлет натуральный		150	12,90	20,00	3,46	245,00	0,09	0,00	0,46	0,30	0,00	0,46	122,3	231,00	18,46	2,31
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
				23,58	31,54	43,92	531,50	0,254	0,00	1,76	0,32	0,00	1,20	264,3	397,50	44,66	3,45

Обед																	
№ 55	Салат из свежих огурцов	80		0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
№ 55	Салат из свежих огурцов		80	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 345	Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 345	Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 426	Картофель отварной	180		3,42	8,82	22,86	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
				29,02	21,07	93,60	675,75	0,504	0,00	42,30	0,07	0,00	6,25	123,05	463,1	132,55	5,94

Полдник																	
№ 112	Яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 579	Коржик	50		3,37	6,00	32,75	199,16	0,037	0,00	0,00	0,05	0,00	0,50	12,50	30,87	5,00	0,41
№ 579	Коржик		50	3,37	6,00	32,75	199,16	0,037	0,00	0,00	0,05	0,00	0,50	12,50	30,87	5,00	0,41
№ 518	Сок	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00
№ 518	Сок		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00
				5,17	6,60	42,75	366,16	0,147	0,00	18,00	0,05	0,00	0,70	64,50	41,87	14,00	2,61

## День пятый

		Масса порций, г		Химический состав, г			Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг			
№ тех карты	наименование блюда	7-11лет	11лет и старше	Б	ж	у	Энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 97	Закрытый бутерброд с сыром	60		7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 97	Закрытый бутерброд с сыром		60	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200		7,16	9,40	28,80	228,40	0,168	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»		200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,168	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
				20,44	26,64	83,36	654,90	0,282	0,00	2,94	0,18	0,00	1,38	473,80	474,50	100,80	2,88

Обед																	
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 22	Салат из свежих помидоров		100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 150	Суп картофельный с рыбой	250		9,85	4,83	15,20	143,50	0,180	0,00	12,12	0,04	0,00	0,35	43,25	185,20	587,00	1,58
№ 150	Суп картофельный с рыбой		250	9,85	4,83	15,20	143,50	0,180	0,00	12,12	0,04	0,00	0,35	43,25	185,20	587,00	1,58
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины /с соусом	100		15,10	13,80	2,40	194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 345	Бефстроганов из отварной говядины /с соусом		100	15,10	13,80	2,40	194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,70	6,70	37,30	219,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,28	4,95	79,90	26,25	0,54
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		150	3,70	6,70	37,30	219,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,28	4,95	79,90	26,25	0,54
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
				36,03	36,25	101,52	866,60	0,394	0,00	29,28	0,09	0,00	6,99	118,9	532,8	674,58	7,32

Полдник																	
№ 112	Груша	100		0,40	0,030	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	26,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,030	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	26,00	12,00	2,30
№ 579	Пряник	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 579	Пряник		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60	158,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 518	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
				8,75	7,38	69,40	387,50	0,130	0,00	6,40	0,04	0,00	1,60	264,50	231,00	44,50	2,90