

1 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 7 до 11лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
248	Каша гречневая вязкая	150	200	9.16	16.1	40.7
300	Яйцо отварное	35	40	5.1	4.6	0.3
90	Бутерброд с сыром	20-25	30-40	5.9	8.4	8.8
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
497	Какао с молоком	100-150	200	5	4.4	31.7
	ИТОГО			27.36	33.7	96.4
Обед						
147	Суп картофельный с мак.изделием	200	250	2.7	2.8	18.8
423а	Бигус	150	200	12.9	11.3	7.7
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
508	Компот из сухофруктов	100-150	200	0.5	0	27
56	Салат из свеклы с чесноком	80	100	4.9	9.3	7.4
	ИТОГО			28.7	24.5	105.54
Полдник						
112	Банан	150	200	0.8	0.8	19.6
	Мармелад	30	42	0.1	0	79.4
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			1.4	0.9	99.1
Ужин						
	Каша пшеничная в молоке	200	250	27	22	86
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
108	Хлеб пшеничный	25-30	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			30.7	23.5	116.8
2 ужин						
516	Кефир	150	200	5.8	5	8
	ИТОГО			5.8	5	8
	ИТОГО			93.96	87.6	425.84

Энергетическая ценность
353.7
63
136
71.2
186
809.9
111.2
362.6
71.2
110
133
938.7
94
321
46
461
636
81
71.2
788.2
100
100
3097.8

2 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
164	Суп молочный с рисом	150	200	6.1	6.45	20.6
93	Бутерброд с маслом	35	40	1.6	16.7	10
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
493	Чай сахаром	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			10	23.35	60.5
Обед						
128/479	Борщ	200	250	2	6.2	10.8
410	Фрикадельки куриные	50	75	10.7	9.3	5.7
291	Макароны отварные	120-150	180-200	9.9	7	48
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
503	Кисель	100	200	1.4	0	29
106	Помидор свежий	80	100	1.1	0.2	3.8
	ИТОГО			27.3	22.9	112.2
Полдник						
589	Пряник	35	42	2.5	1.9	0.1
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			3	2	0.2
Ужин						
429	Картофельные пюре	150	180	3.78	7.92	19.6
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			7.48	9.42	50.4
2 ужин						
517	Снежок	150	200	10	6.4	17
11	Батон	45	50	3.7	1.4	42.7
	ИТОГО			13.7	7.8	59.7
	ИТОГО			61.57	65.47	283

Энергетическая ценность
164.7
197
71.2
60
492.9
107.9
149
294.5
71.2
122
24
768.6
46
46
92
165.6
71.2
81
317.8
174
131
305
1976.3

3 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
	Суп молочный мак.изд.	150	200	7.8	14.7	185
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	Икра кабачковая	45	50	1.3	2.65	2.85
493	Чай сладкий	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			11.4	17.55	202.9
Обед						
	Лагман с говядиной	150	250/8	4.83	2.43	9.35
	Жаркое по домашнему	150	200	5.1	8.4	7.8
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
508	Компот из сухофруктов	150	200	0.5	0	27
	Салат морковный	80	100	6.3	20.3	23.3
	ИТОГО			18.93	31.33	82.35
Полдник						
	Вафли	35	42	12.9	8.5	9.4
112	Яблоко	150	200	0.5	0.1	0.1
493	Чай зеленый	150	200	0.1	0	15
	ИТОГО			13.5	8.6	24.5
Ужин						
205	Рагу с овощами	100	150	5.3	6.7	13.6
108	Хлеб пшеничный	45	50	3.8	0.4	24.6
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			10.6	8.4	54.1
2 ужин						
	Молоко	150	200	5.6	4.9	9.3
111	Батон	45	50	3.7	1.4	25.7
	ИТОГО			9.3	6.3	35
	ИТОГО			63.73	72.18	398.85

Энергетическая ценность
349
71.2
39.5
60
519.7
78
125
71.2
110
266
650.2
168.6
46
60
274.6
136
117.5
81
334.5
104.8
131
235.8
2014.8

4 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
	Суп молочный с гречкой	150	200	3.1	2.3	8.9
90	Бутерброд с сыром	40	45	6.7	9.5	9.9
481	Молоко сгущенное цельное	30	35	6.2	0.6	5
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
493	Чай зеленый	150	200	0.1	0	15
	ИТОГО			18.3	12.6	53.7
Обед						
153	Суп рыбными консервами	200	250	9.2	7.2	16
406	Птица отварная	100	130	1.8	21	0.7
291	Макароны отварные	150	180	9.9	7	48
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
519	Напиток шиповника	150	200	0.7	0.3	22.8
	ИТОГО			24.6	35.8	104.9
Полдник						
589	Пряник	35	42	2.5	1.9	51.2
	Шоколад	45	50	9.8	34.7	0
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			12.8	36.7	51.3
Ужин						
429	Каша "Ассорти"	200	250	18	1.8	3.3
493	Чай сахаром	150	200	0.1	0	0.15
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			20.3	2	18.35
2 ужин						
516	Кефир	150	200	5.8	5	8
112	Груша	150	200	0.8	0.8	19.6
	ИТОГО			6.4	5.8	37.6
	ИТОГО			82.4	92.9	265.85

Энергетическая ценность
69.2
153
100
71.2
60
453.4
166
315
294.5
71.2
97
957.7
158.7
554
46
758.7
418
60
71.2
549.2
100
94
194
2913

5 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
	Суп молочный мак.изд.	150	200	1.2	3	6.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
493	Чай сладкий	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			3.5	3.2	21.95
Обед						
134/479	Рассольник со сметаной	200	250/8	1.5	10.1	8.5
381	Котлета	80	100	17.8	17.5	14.3
429	Картофельное пюре	150	180	3.78	7.92	19.6
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	Кисель плодово-ягодный	150	200	1.6	5.4	12.1
7	Салат из свеклы	80	100	10.6	20.1	15.6
	ИТОГО			37.48	61.22	85
Полдник						
	Творог со сметаной	35	42	12.9	8.5	9.4
112	Груша	150	200	0.5	0.1	0.1
493	Чай зеленый	150	200	0.1	0	15
	ИТОГО			13.5	8.6	24.5
Ужин						
429	Суп молочный с ячневой крупой	200	250	2.6	2.8	8.7
300	Яйцо отварное	35	40	5.1	4.6	0.3
	Чай с лимоном	150	200	0.1	0	3.4
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			10	7.6	27.3
2 ужин						
518	Йогурт	150	200	10	6.4	17
111	Батон	45	50	3.7	1.4	25.7
	ИТОГО			13.7	7.8	42.7
	ИТОГО			78.18	88.42	201.45

Энергетическая ценность
57.3
71.2
60
188.5
131
286
165.6
71.2
102.8
282
1038.6
168.6
46
60
274.6
68.2
63
13.9
71.2
216.3
174
131
305
2023

6 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
309	Каша молочная кукурузная	150	200	28.5	42.9	4.5
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
501	кофейный напиток	150	200	3.2	2.7	15.9
	ИТОГО			33.9	45.8	35.3
Обед						
153	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250/25	6.2	5.7	20.6
	Гуляш с говядиной с макаронами	150	200	8.24	9.84	43.22
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
508	Компот из сухофруктов	150	200	0.5	0	27
	ИТОГО			18.74	25.84	115.32
Полдник						
590	Печенье	35	42	3.2	4.2	32.3
112	мандарин	150	200	0.5	0.1	0.1
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			4.5	5.1	52
Ужин						
429	Каша гречневая	200	250	0	0	0.47
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			3.7	1.5	31.27
2 ужин						
518	Снежок	150	200	10	6.4	17
111	Батон	45	50	3.7	1.4	25.7
	ИТОГО			13.7	7.8	42.7
	ИТОГО			74.54	86.04	276.59

Энергетическая ценность
519
71.2
79
669.2
136.8
1184
71.2
110
1638
181.3
46
46
321.3
240
81
71.2
392.2
174
131
305
3325.7

7 день						
№ тех. карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
313	Каша манная с изюмом	150	200	32.34	3.8	31.8
481	Молоко сгущенное цельное	30	35	6.2	0.6	5
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			43.5	36.3	77.3
Обед						
144/170	Суп гороховый	200	250	5.1	4.4	32.5
406	Плов из отварной говядины	180	210	16	15.9	37.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
508	Компот из сухофруктов	150	200	0.5	0	27
	Салат из морской капусты с яйцом	80	100	3.4	6.6	0.3
	ИТОГО			27.2	27.1	112.6
543/592	Пирожки с картошкой	50	60	2.6	3.5	12
	Шоколад батончик	45	50	9.8	34.7	0
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			12.9	38.3	12.1
Ужин						
429	Суп молочный пшенный	200	250	6.1	6.45	20.6
108	Чай с медом	150	200	0.05	0	13.82
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			8.35	6.65	49.32
2 ужин						
516	Ряженка	150	200	5.8	5	8
112	Баранки яичные	35	42	3.2	4.2	32.3
	ИТОГО			6.4	5.8	40.3
	ИТОГО			98.35	114.15	291.62

Энергетическая ценность
566.6
100
71.2
81
865.1
191.5
359
71.2
110
74.5
806.2
91.5
554
46
691.5
164.7
50
71.2
285.9
100
181.3
194
2842.7

8 день						
№ тех. карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции с 7 до 11 лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
165	Суп молочный с ячневой крупой	200	250	7.1	6.5	23.7
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
90	Бутерброд с сыром	40	45	6.7	9.5	9.9
493	Чай сладкий	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			16.1	16.2	48.65
Обед						
142/479	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	200	250/8	1.9	6.1	7.9
404	Птица отварная	80	130	1.8	21	0.7
291	Макароны отварные	150	180	9.9	7	48
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
519	Напиток из шиповника	150	200	0.7	0.3	22.8
	ИТОГО			16.5	34.6	94.3
Полдник						
	Блинчики	45	50	26.7	27.4	95.4
112	Апельсин	150	200	0.5	0.1	0.1
493	Чай зеленый	150	200	0.1	0	15
	ИТОГО			27.3	27.5	110.5
Ужин						
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	250	3	1.5	18.8
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			6.7	3	49.6
2 ужин						
516	Кефир	150	200	5.8	5	8
	ИТОГО			5.8	5	8
	ИТОГО			72.4	86.3	311.05

Энергетическая ценность
182
71.2
153
60
466.2
97.8
315
294.5
71.2
97
875.5
733
46
60
839
85.4
81
71.2
237.6
100
100
2518.3

9 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 7 до 11лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
	Каша жидкая геркулесовая с маслом	150	200	4	4.8	14.1
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
90	Бутерброд с маслом	35	40	1.6	16.7	10
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			9.3	23	54.9
Обед						
142/479	Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	250/10/10	300/15/10	7.6	11.5	21.2
	Гуляш из говядины с макаронами	80	130	1.8	21	0.7
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
508	Компот из сухофруктов	150	200	0.5	0	27
13	Салат Витаминный	80	100	1.1	4.5	3.2
	ИТОГО			13.2	37.2	67
Полдник						
	Шоколад	45	50	9.8	34.7	0
	Бублик сдобный	45	50	26.7	27.4	95.4
493	Чай зеленый	150	200	0.1	0	15
	ИТОГО			26.8	27.4	110.4
Ужин						
	Вязкая каша пшеничная	200	250	27	22	86
495	Чай с сахаром	150	200	0.1	0	0.15
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			29.3	22.2	101.05
2 ужин						
112	банан	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			79.1	109.9	333.45

Энергетическая ценность
112.2
71.2
197
81
461.4
176.4
315
71.2
110
57
729.6
554
733
60
793
636
60
71.2
767.2
46
46
2797.2

10 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 7 до 11лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
164	Суп молочный мак.изд.	150	200	1.2	3	6.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
493	Чай сладкий	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			3.5	3.2	21.95
Обед						
144/170	Суп гороховый с гренками	200/20	250/25	5.1	4.4	32.5
	Гуляш с мясом говядины	80	100	8.24	9.84	43.22
291	Макароны отварные	150-170	180-200	9.9	7	48
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
503	Кисель	150	200	1.4	0	29
	ИТОГО			26.84	21.44	167.62
Полдник						
	Свекольник со сметанной	45	50	1.7	10.3	8.2
112	Яблоко	150	200	0.8	0.8	19.6
410	Морс	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			4	12.4	43.7
Ужин						
313	Каша маная вязкая	150	200	74.4	11.82	35.5
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			78.1	13.32	66.3
2 ужин						
	Сухарики с изюмом	35	42	12.9	8.5	9.4
	Молоко	150	200	5.6	4.9	9.3
	ИТОГО			18.5	13.4	18.7
	ИТОГО			130.94	63.76	318.27

Энергетическая ценность
57.3
71.2
60
188.5
191.5
1184
294.5
71.2
122
1863.2
130.1
94
81
305.1
279
81
71.2
431.2
168.6
104.8
273.4
2872.9

11 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 7 до 11лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
260	Каша "Дружба"	150	200	5.26	11.6	25.06
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
90	Бутерброд с икрой	45	50	1.3	2.65	2.85
493	Чай с сахаром	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			8.86	14.45	42.96
Обед						
	Суп домашний с мак.изделиями	200/5	250/8	3.8	2.9	5.4
342/442	Рыба тушеная в сметанном соусе	150	200	19.4	10.4	5.8
414	Рис отварной	150	180	4.4	7.3	40.9
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	Компот с курагой	150	200	0.3	0	14.5
	ИТОГО			30.1	20.8	81.5
Полдник						
46	Винегрет	45	50	1.7	10.3	8.2
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			3.2	11.6	24.1
Ужин						
219	Макароны отварной с яйцом	200	250	6.2	6.7	13.8
108	Чай с медом	150	200	0.05	0	13.82
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			8.45	6.9	42.52
2 ужин						
516	Кефир	150	200	5.8	5	8
	ИТОГО			5.8	5	8
	ИТОГО			56.41	58.75	199.08

Энергетическая ценность
226.2
71.2
39.5
60
396.9
61.6
194
247
71.2
55.6
629.4
130.1
81
211.1
142.6
50
71.2
263.8
100
100
1601.2

12 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименовангие блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 7 до 11лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
248	Каша гречневая вязкая	150	200	9.16	16.1	40.7
300	Яйцо отварное	35	40	5.1	4.6	0.3
90	Бутерброд с сыром	20-25	30-40	5.9	8.4	8.8
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
497	Какао с молоком	150	200	5	4.4	31.7
	ИТОГО			27.36	33.7	96.4
Обед						
147	Суп картофельный с мак.изделием	200	250	2.7	2.8	18.8
423а	Бигус	150	200	12.9	11.3	7.7
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
508	Компот из сухофруктов	150	200	0.5	0	27
106	Помидор свежий	80	100	1.1	0.2	3.8
	ИТОГО			28.7	24.5	105.54
Полдник						
590	Печенье	35	42	3.2	4.2	32.3
112	Груша	150	200	0.8	0.8	19.6
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			1.3	0.9	19.7
Ужин						
205	Рагу с овощами	100	150	5.3	6.7	13.6
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
108	Хлеб пшеничный	45	50	3.8	0.4	24.6
	Конфета /карамель				0.01	9.57
	ИТОГО			10.6	8.4	54.1
2 ужин						
518	Йогурт	150	200	10	6.4	17
	ИТОГО			5.8	5	8
	ИТОГО			72.46	72.5	283.74

Энергетическая ценность
353.7
63
136
71.2
186
809.9
111.2
362.6
71.2
110
24
938.7
181.3
94
46
140
136
81
117.5
38
334.5
174
100
2323.1

13 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции с 7 до 11лет	Масса порции с 7 до 11лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
164	Суп молчный с рисом	150	200	6.1	6.45	20.6
93	Бутерброд с маслом	35	40	1.6	16.7	10
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
493	Чай сахаром	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			10	23.35	60.5
Обед						
128/479	Борщ	200	250	2	6.2	10.8
304	Тефтели	50	75	24.3	5.7	10.8
291	Макароны отварные	150-170	180-200	9.9	7	48
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
497	Какао с молоком	150	200	5	4.4	31.7
	Салат фруктовый	150-170	180-200	13.1	15.5	19.3
	ИТОГО			27.3	22.9	112.2
Полдник						
589	Пряник	35	42	2.5	1.9	0.1
518	Сок	150	200	0.5	0.1	0.1
	ИТОГО			3	2	0.2
Ужин						
429	Картофельные пюре	150	180	3.78	7.92	19.6
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
495	Чай с молоком	150	200	1.5	1.3	15.9
	ИТОГО			7.48	9.42	50.4
2 ужин						
517	Снежок	150	200	10	6.4	17
11	Батон	45	50	3.7	1.4	42.7
	ИТОГО			13.7	7.8	59.7
	ИТОГО			61.57	65.47	283

Энергетическая ценность
164.7
197
71.2
60
492.9
107.9
197.6
294.5
71.2
186
257.1
768.6
46
46
92
165.6
71.2
81
317.8
174
131
305
1976.3

14 день						
№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции с 7 до 1 лет	Масса порции с 7 до 1 лет	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
	Суп молочный мак.изд.	150	200	1.2	3	6.9
300	Яйцо отварное	35	40	5.1	4.6	0.3
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
493	Чай сладкий	150	200	0.1	0	0.15
	ИТОГО			8.6	7.8	22.25
Обед						
134/479	Рассольник домашний со сметаной	200/5	250/8	1.5	10.1	8.5
	Пельмени	200	250	24.2	28.6	69.6
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	Кисель плодово-ягодный	150	200	1.6	5.4	12.1
7	Салат из моркови с чесноком	80	100	1.1	10.1	9.1
	ИТОГО			30.6	54.4	114.2
Полдник						
	Творог со сметанной	35	42	12.9	8.5	9.4
112	Апельсин	150	200	0.5	0.1	0.1
493	Чай зеленый	150	200	0.1	0	15
	ИТОГО			13.5	8.6	24.5
Ужин						
	Каша пшеничная в молоке	200	250	27	22	86
	Чай с лимоном	150	200	0.1	0	3.4
108	Хлеб пшеничный	20-25	30-45	2.2	0.2	14.9
	ИТОГО			29.3	22.2	104.3
2 ужин						
518	Йогурт	150	200	10	6.4	17
111	Батон	45	50	3.7	1.4	25.7
	ИТОГО			13.7	7.8	42.7
	ИТОГО			95.7	100.8	307.95

Энергетическая ценность
57.3
63
71.2
60
251.5
131
709
71.2
102.8
132
1146
168.6
46
60
274.6
636
13.9
71.2
721.1
174
131
305
2698.2

МЕНЮ -РАСКЛАДКА НА 14 дней СТАЦИОНА

Утверждаю:
Директор ГБУ РТ ЦСПСиД Монгун-
Тайгинского кожууна
_____ Салчак С.Д.
" ____ " _____ 2024г.

АРНОГО ЛАГЕРЯ "МЕНГИ ЧЕЧЭЭ"