

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным  
пребыванием детей

на базе МАОУ «Белоярская СОШ» № 1

«01» \_\_\_\_\_ 2026 год



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.И.

«01» \_\_\_\_\_ 2026 год



Примерное 15 -дневное меню для лагеря  
с дневным пребыванием детей  
на базе МАОУ «Белоярская СОШ» №1

Школа МАОУ "Беловорская СОШ №1"

Утвердил: Должность

Управляющий ООО "ОЛ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Фамилия

Васьяков Е.Л.

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

1 6 2026

День месяц год

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню            | Блюда                                                      | Вес блюда, г | Белки      | Жиры      | Углеводы    | Калории       |
|--------|-------------|----------------|------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------|-----------|-------------|---------------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо<br>хлеб бел. | Каша пшеничная молочная с маслом<br>Бутерброд с сыром      | 210<br>50    | 11,86<br>4 | 11,7<br>6 | 30,25<br>10 | 273,74<br>110 |
|        |             |                | гор.напиток            | Чай с сахаром                                              | 200          | 0,41       | 0,08      | 13,75       | 57,36         |
|        |             |                | хлеб                   | Хлеб пшеничный                                             | 30           | 2,5        | 1         | 16,7        | 85,8          |
|        |             |                | фрукты                 |                                                            |              |            |           |             |               |
|        |             |                | сладкое                | Нектар фруктовый                                           | 200          | 0,6        | 0,6       | 12,7        | 58,6          |
|        |             |                |                        |                                                            |              |            |           |             |               |
|        |             | Итого          |                        |                                                            | 690          | 19,37      | 19,38     | 83,4        | 585,5         |
| 1      | 1           | Обед           | закуска                | Огурцы консервированные                                    | 60           | 0,5        | 0,09      | 1,71        | 9,65          |
|        |             |                | 1 блюдо                | Суп картофельный с горохом с гренками                      | 260          | 7          | 6,64      | 34,14       | 224,32        |
|        |             |                | 2 блюдо                | Плов с филе куриным                                        | 220          | 12,7       | 19        | 32          | 349,8         |
|        |             |                | гарнир                 |                                                            |              |            |           |             |               |
|        |             |                | напиток                | Чай с сахаром                                              | 200          | 0          | 0         | 14          | 56            |
|        |             |                | хлеб бел.              | Батон пшеничный                                            | 30           | 2,5        | 1         | 16,7        | 85,8          |
|        |             |                | хлеб черн.             | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                    | 30           | 2,5        | 1         | 16,7        | 85,8          |
|        |             |                | булочное               | Изделие мучное (пром)                                      | 100          | 5          | 5         | 25          | 165           |
|        |             |                |                        |                                                            |              |            |           |             |               |
|        |             | Итого          |                        |                                                            | 900          | 30,2       | 32,73     | 140,3       | 976,37        |
| 1      | 1           | Полдник        | булочное               |                                                            |              |            |           |             |               |
|        |             |                | напиток                |                                                            |              |            |           |             |               |
|        |             | Итого          |                        |                                                            | 0            | 0          | 0         | 0           | 0             |
|        |             | Итого за День: |                        |                                                            | 1590         | 49,57      | 52,11     | 223,7       | 1561,9        |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо<br>хлеб бел. | Пудинг творожный со сгущеным молоком<br>Бутерброд с маслом | 275<br>55    | 14,6<br>0  | 10,8<br>6 | 36<br>1     | 299,6<br>58   |
|        |             |                | гор.напиток            | Чай с молоком                                              | 200          | 2,49       | 1,66      | 30          | 144,9         |
|        |             |                | хлеб                   | Хлеб пшеничный                                             | 30           | 2,5        | 1         | 16,7        | 85,8          |
|        |             |                | фрукты                 |                                                            |              |            |           |             |               |

[illegible]

|   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|---|----------------|-------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
|   | итого          |             |                                         | 770  | 25,11 | 25,58 | 115,9 | 794,06 |
| 1 | З Полдник      | булочное    |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого          | напиток     |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |
|   | Итого за день: |             |                                         | 1340 | 42,98 | 41,26 | 206   | 1367,1 |
| 1 | 4 Завтрак      | гор.блюдо   | Омлет натуральный с маслом              | 275  | 9,6   | 10,8  | 6     | 159,6  |
|   |                | хлеб бел.   | Бутерброд с сыром                       | 55   | 5     | 6     | 30    | 194    |
|   |                | гор.напиток | Напиток из чая с соком                  | 200  | 2,49  | 1,66  | 30    | 144,9  |
|   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |                | фрукты      |                                         |      |       |       |       |        |
|   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого          |             |                                         | 560  | 19,59 | 19,46 | 82,7  | 584,3  |
| 1 | 4 Обед         | закуска     |                                         |      |       |       |       |        |
|   |                | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной        | 260  | 2     | 6     | 14    | 118    |
|   |                | 2 блюдо     | Гуляш из свинины                        | 110  | 15    | 11    | 13    | 211    |
|   |                | гарнир      | Макароны отварные                       | 180  | 4     | 8     | 41,05 | 252,2  |
|   |                | напиток     | Напиток из яблок                        | 200  | 0     | 0     | 14    | 56     |
|   |                | хлеб бел.   | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого          |             |                                         | 810  | 26    | 27    | 115,5 | 808,8  |
| 1 | 4 Полдник      | булочное    |                                         |      |       |       |       |        |
|   |                | напиток     |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого          |             |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |
|   | Итого за день: |             |                                         | 1370 | 45,59 | 46,46 | 198,2 | 1393,1 |
| 1 | 5 Завтрак      | гор.блюдо   | Каша манная молочная с маслом           | 210  | 11,86 | 11,7  | 30,25 | 273,74 |
|   |                | хлеб бел.   | Бутерброд с маслом                      | 50   | 4     | 6     | 10    | 110    |
|   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                           | 200  | 0,41  | 0,08  | 13,75 | 57,36  |
|   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |                | фрукты      |                                         |      |       |       |       |        |
|   |                | кисломол.   | Яйцо отварное                           | 50   | 3,1   | 1,6   | 29,4  | 144,4  |
|   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |

[illegible]

[illegible]

|   |   |                |                                         |      |       |       |       |        |
|---|---|----------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
|   |   | 1 блюдо        | Борщ со свежей капустой                 | 260  | 2     | 6     | 14    | 118    |
|   |   | 2 блюдо        | Колбаска Витаминная                     | 100  | 15    | 11    | 13    | 211    |
|   |   | гарнир         | Пюре картофельное                       | 180  | 4     | 8     | 41,05 | 252,2  |
|   |   | напиток        | Чай с сахаром                           | 200  | 0     | 0     | 14    | 56     |
|   |   | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |                                         | 860  | 26,5  | 27,09 | 117,2 | 818,45 |
| 2 | 3 | Полдник        | булочное                                |      |       |       |       |        |
|   |   | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |
|   |   | Итого за день: |                                         | 1410 | 48,37 | 47,47 | 217,3 | 1489,8 |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо                               | 275  | 16,6  | 11,8  | 36    | 316,6  |
|   |   | хлеб бел.      | Бутерброд с сыром                       | 55   | 0     | 6     | 1     | 58     |
|   |   | гор.напиток    | Напиток из чая и сока                   | 200  | 0,49  | 0,66  | 30    | 127,9  |
|   |   | хлеб           | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   | фрукты         |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |                                         |      |       |       |       |        |
| 2 | 4 | Обед           | закуска                                 | 560  | 19,59 | 19,46 | 83,7  | 588,3  |
|   |   | 1 блюдо        | Суп-лапша                               | 250  | 4     | 5,4   | 13    | 116,6  |
|   |   | 2 блюдо        | Поджарка из свинины                     | 100  | 12,7  | 13,5  | 10,7  | 215,1  |
|   |   | гарнир         | Рис припущенный                         | 180  | 4,9   | 6,4   | 49,5  | 275,2  |
|   |   | напиток        | Чай с сахаром                           | 200  | 0,2   | 0,2   | 11    | 46,6   |
|   |   | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   | сладкое        |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |                                         | 790  | 26,8  | 27,5  | 117,6 | 825,1  |
| 2 | 4 | Полдник        | булочное                                |      |       |       |       |        |
|   |   | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |

|   |   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
|   |   | Итого за день: |             |                                         | 1350 | 46,39 | 46,96 | 201,3 | 1413,4 |
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша манная молочная с маслом           | 210  | 11,86 | 11,7  | 30,25 | 273,74 |
|   |   |                | хлеб бел.   | Бутерброд с маслом                      | 50   | 4     | 6     | 10    | 110    |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                           | 200  | 0,41  | 0,08  | 13,75 | 57,36  |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                          | 40   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   |                | фрукты      |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                | сладкое     | Яйцо отварное                           | 50   | 3,1   | 1,6   | 29,4  | 144,4  |
|   |   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |             |                                         | 550  | 21,87 | 20,38 | 100,1 | 671,3  |
| 2 | 5 | Обед           | закуска     |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп из разных овощей                    | 250  | 4     | 5,4   | 13    | 116,6  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Митболы                                 | 100  | 12,7  | 13,5  | 10,7  | 215,1  |
|   |   |                | гарнир      | Макароны отварные с сыром               | 180  | 4,9   | 6,4   | 49,5  | 275,2  |
|   |   |                | напиток     | Чай с лимоном                           | 200  | 0,2   | 0,2   | 11    | 46,6   |
|   |   |                | хлеб бел.   | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   |                | фрукты      |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |             |                                         | 790  | 26,8  | 27,5  | 117,6 | 825,1  |
| 2 | 5 | Полдник        | булочное    |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                | напиток     |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |             |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |
|   |   | Итого за день: |             |                                         | 1340 | 48,67 | 47,88 | 217,7 | 1496,4 |
| 3 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша пшениная молочная с маслом         | 210  | 11,86 | 11,7  | 30,25 | 273,74 |
|   |   |                | хлеб бел.   | Бутерброд с сыром                       | 50   | 4     | 6     | 10    | 110    |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                           | 200  | 0,41  | 0,08  | 13,75 | 57,36  |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |   |                | фрукты      | Яблоко свежее                           | 150  | 0,6   | 0,6   | 12,7  | 58,6   |
|   |   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   |                |             |                                         |      |       |       |       |        |
|   |   | Итого          |             |                                         | 640  | 19,37 | 19,38 | 83,4  | 585,5  |
| 3 | 1 | Обед           | закуска     | Помидоры свежие                         | 60   | 0,5   | 0,09  | 1,71  | 9,65   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с горохом с гречками   | 260  | 7     | 6,64  | 34,14 | 224,32 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Плов с филе куриным                     | 220  | 12,7  | 19    | 32    | 349,8  |

|  |   |                |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|----------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|  |   | гарнир         |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | напиток        | Чай с сахаром                           |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 200  | 0     | 0     | 14    | 56     |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |                |                                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |                |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого          |                                         | 800  | 25,2  | 27,73 | 115,3 | 811,37 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | 1 Полдник      | булочное                                |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого          |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого за день: |                                         | 1440 | 44,57 | 47,11 | 198,7 | 1396,9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | 2 Завтрак      | гор.блюдо                               | 275  | 14,6  | 10,8  | 36    | 299,6  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | закуска        | Бутерброд с маслом                      | 55   | 0     | 6     | 1     | 58     |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | гор.напиток    | Чай с молоком                           | 200  | 2,49  | 1,66  | 30    | 144,9  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | хлеб           | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | фрукты         |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | хлеб бел.      |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого          |                                         | 560  | 19,59 | 19,46 | 83,7  | 588,3  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | 2 Обед         | закуска                                 |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | 1 блюдо        | Рассолыник Ленинградский со сметаной    | 260  | 2     | 6     | 14    | 118    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | 2 блюдо        | Биточки по-домашнему                    | 100  | 15    | 11    | 13    | 211    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | гарнир         | Пюре картофельное                       | 180  | 4     | 8     | 41,05 | 252,2  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | напиток        | Чай с лимоном                           | 200  | 0     | 0     | 14    | 56     |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | сладкое        |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого          |                                         | 800  | 26    | 27    | 115,5 | 808,8  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | 2 Полдник      | булочное                                |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого          |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   | Итого за день: |                                         | 1360 | 45,59 | 46,46 | 199,2 | 1397,1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Завтрак        | гор.блюдо                               | 210  | 11,86 | 13    | 30,25 | 285,44 |  |  |  |  |  |  |  |

|   |         |                |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|---|---------|----------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--|--|
|   |         | хлеб бел.      |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | гор.напиток    | Чай с сахаром                           | 200  | 0,41  | 0,08  | 13,75 | 57,36  |  |  |
|   |         | хлеб           | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |
|   |         | фрукты         |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 50   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |
|   |         | сладкое        | Изделие кондитерское                    | 100  | 0,6   | 0,6   | 12,7  | 58,6   |  |  |
|   |         | итого          |                                         | 590  | 17,87 | 15,68 | 90,1  | 573    |  |  |
| З | Обед    | закуска        |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | 1 блюдо        | Суп картофельный вегетарианский         | 260  | 2     | 5     | 15    | 113    |  |  |
|   |         | 2 блюдо        | Каша Царская                            | 215  | 17,7  | 18,5  | 53,7  | 452,1  |  |  |
|   |         | гарнир         |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | напиток        | Чай с сахаром                           | 200  | 0,41  | 0,08  | 13,75 | 57,36  |  |  |
|   |         | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |
|   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |
|   |         | фрукты         |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | итого          |                                         | 735  | 25,11 | 25,58 | 115,9 | 794,06 |  |  |
| З | Полдник | булочное       |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | итого          |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |  |  |
|   |         | Итого за день: |                                         | 1325 | 42,98 | 41,26 | 206   | 1367,1 |  |  |
| З | Завтрак | гор.блюдо      | Омлет натуральный с маслом              | 275  | 16,6  | 11,8  | 36    | 316,6  |  |  |
|   |         | хлеб бел.      | Бутерброд с сыром                       | 55   | 0     | 6     | 1     | 58     |  |  |
|   |         | гор.напиток    | Напиток из чая и сока                   | 200  | 0,49  | 0,66  | 30    | 127,9  |  |  |
|   |         | хлеб           | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |  |  |
|   |         | фрукты         |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         |                |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         |                |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | итого          |                                         | 560  | 19,59 | 19,46 | 83,7  | 588,3  |  |  |
| З | Обед    | закуска        |                                         |      |       |       |       |        |  |  |
|   |         | 1 блюдо        | Щи из свежей капусты со сметаной        | 260  | 2     | 6     | 14    | 118    |  |  |
|   |         | 2 блюдо        | Гуляш из свинины                        | 110  | 15    | 11    | 13    | 211    |  |  |
|   |         | гарнир         | Макароны отварные                       | 180  | 4     | 8     | 41,05 | 252,2  |  |  |
|   |         | напиток        | Напиток из яблок                        | 200  | 0     | 0     | 14    | 56     |  |  |

|   |       |                |                                         |      |       |       |       |        |
|---|-------|----------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
|   |       | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |       | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |       |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |       |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |       |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого |                |                                         | 810  | 26    | 27    | 115,5 | 808,8  |
| 3 | 4     | Полдник        | булочное                                |      |       |       |       |        |
|   |       | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого |                |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |
|   |       | Итого за День: |                                         | 1370 | 45,59 | 46,46 | 199,2 | 1397,1 |
| 3 | 5     | Завтрак        | гор.блюдо                               |      |       |       |       |        |
|   |       | хлеб бел.      | Бутерброд с маслом                      | 210  | 11,86 | 11,7  | 30,25 | 273,74 |
|   |       | гор.напиток    | Чай с сахаром                           | 50   | 4     | 6     | 10    | 110    |
|   |       | хлеб           | Хлеб пшеничный                          | 200  | 0,41  | 0,08  | 13,75 | 57,36  |
|   |       | фрукты         |                                         | 40   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |       | кисломол.      | Йогурт отварное                         | 50   | 3,1   | 1,6   | 29,4  | 144,4  |
|   | итого |                |                                         | 550  | 21,87 | 20,38 | 100,1 | 671,3  |
| 3 | 5     | Обед           | закуска                                 |      |       |       |       |        |
|   |       | 1 блюдо        | Суп из разных овощей                    | 250  | 4     | 5,4   | 13    | 116,6  |
|   |       | 2 блюдо        | Митболы                                 | 100  | 12,7  | 13,5  | 10,7  | 215,1  |
|   |       | гарнир         | Картофель запеченный                    | 180  | 4,9   | 6,4   | 49,5  | 275,2  |
|   |       | напиток        | Чай с лимоном                           | 200  | 0,2   | 0,2   | 11    | 46,6   |
|   |       | хлеб бел.      | Батон пшеничный                         | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |       | хлеб черн.     | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30   | 2,5   | 1     | 16,7  | 85,8   |
|   |       |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   |       |                |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого |                |                                         | 790  | 26,8  | 27,5  | 117,6 | 825,1  |
| 3 | 5     | Полдник        | булочное                                |      |       |       |       |        |
|   |       | напиток        |                                         |      |       |       |       |        |
|   | итого |                |                                         | 0    | 0     | 0     | 0     | 0      |
|   |       | Итого за День: |                                         | 1340 | 48,67 | 47,88 | 217,7 | 1496,4 |

|  |  |                             |      |         |       |       |        |
|--|--|-----------------------------|------|---------|-------|-------|--------|
|  |  | Среднее значение за период: | 1375 | 46,3927 | 46,68 | 207,7 | 1436,6 |
|--|--|-----------------------------|------|---------|-------|-------|--------|