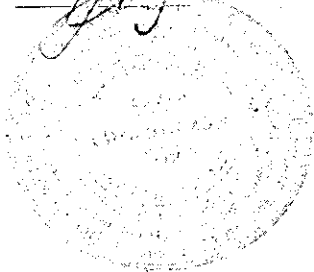


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Логовская средняя школа»
Калачевского муниципального района Волгоградской области

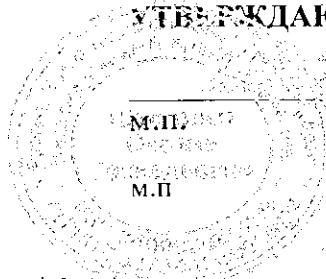
СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МКОУ «Логовская СШ»
Свистова Л.А.



УТВЕРЖДАЮ

Шевченко О.Г.



«3» июля 2024 г.

«3» июля 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей «Солнышко» в

МКОУ «Логовская СШ»

Для возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет

на лето 2024 года

МЕНЮ сезон - лето возраст 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества			энергет.		№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	3	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	ценность		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1 ДЕНЬ										
з а в а т к о б е д	каша молочная рисовая	200	11,25	14,5	28,23	280,23	168	30,00		
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,00		
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00		
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00		
	итого завтрак:	535	15,40	15,80	67,36	473,43				
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00		
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,00		
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,00		
	гуляш из мяса кур	90	11,23	13,24	0	165	591	32,20		
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,00		
Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00		
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91		
	итого обед:	720	25,01	24,73	115,14	724,73		161,11		
	наименование блюда	выход	пищевые вещества			энергет.	№ рецепта	ЦЕНА		
	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта				
2 ДЕНЬ										
з а в а т к о б е д	пельмени отварные	200	12,55	15,23	38,23	325,25	пр	33,00		
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,00		
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00		
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00		
	итого завтрак:	535	15,68	15,93	77,36	503,55				
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00		
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	23,00		
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	41,20		
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00		
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00		
Д	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91		
	итого обед:	710	25,88	25,03	112,2	776,46		161,11		
	наименование блюда	выход	пищевые вещества			энергет.	№ рецепта	ЦЕНА		
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта			
2										
1		3	4	5	6	7	9			

3 ДЕНЬ									
з в р а т а к	Блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	30,00	
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00	
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00	
	Итого завтрак:	515	15,5	16,61	72,55	471,12			
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00	
	рассольник "ленинградский" на кур. бульон	200	4,23	6,89	15,12	156	197	24,00	
о	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,00	
б	котлета мясная	90	12,25	13,12	21,23	190	275	30,20	
е	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00	
д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
Итого:	Итого обед:	720	24,57	25,83	109,68	727,92		161,11	
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
4 ДЕНЬ									
з в р а т а к	Макаронны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	26,00	
	Батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00	
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00	
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00	
	Итого завтрак:	535	16,53	16,5	75,33	480,88			
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00	
о	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,00	
б	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	48,20	
е	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,00	
д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
Итого:	Итого обед:	700	24,84	25,67	116,02	748,94		161,11	
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5 ДЕНЬ									
з в р а т а к	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	32,00	
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00	
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00	
	Итого завтрак:	515	15,36	16,96	70,71	511,4	395		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00	
о	суп фасолевый на кур. бульоне	200	1,56	2,01	25,21	168	212	20,20	
б	макаронны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,00	
е	мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	37,00	
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00	

Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
Итого:	итого обед:	730	26,8	27,08	110,64	717,13		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	

6 ДЕНЬ

з	каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	30,00
а	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
р	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
в	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00
а	итого завтрак:	535	15,76	16,16	79,17	480,42		
т	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	23,00
о	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,00
б	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	32,20
е	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
Итого:	итого обед:	720	23,98	23,94	114,53	714,68		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	

7 ДЕНЬ

з	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	30,00
в	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00
р	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
Итого завтрак:		515	15,5	16,61	72,55	471,12		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00
о	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,00
б	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,00
е	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	38,20
д	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
Итого:	итого обед:	730	23,58	24,58	108,79	720,36		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	

8 ДЕНЬ

з	каша молочная пшеничная	220	8,58	8,8	40,04	304,2	303	26,00
т	булочка к чаю	76	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	11,00
а	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00

В а к	Сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,00
	Итого завтрак:	516	15,61	16,21	74,18	514,97		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	200	6,56	2,6	31,23	189,21	232	21,00
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	48,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
Итого:	Итого обед:	700	24,92	24,83	100,42	736,32		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
		1	2	3	4	5	6	7
								9
		9 ДЕНЬ						
	макаронны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	26,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00
	Итого завтрак:	535	16,53	16,5	75,33	480,88		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	35	43	15,00
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,00
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,00
	тефтели мясные	90	5,62	12,32	1,32	165,41	668	36,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
Итого:	Итого обед:	720	23,78	24,79	126,35	793,35		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
		10 ДЕНЬ						
	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	32,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	21,00
	Итого завтрак:	515	15,36	16,96	70,71	511,4		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	15,00
	суп крестьянский на кур. бульоне	200	7,21	3,54	33,98	145,89	212	22,00
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,00
	рыба тушеная	100	9,1	14,31	6,58	189,01	412	28,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
Итого:	Итого обед:	730	24,4	23,67	113,89	716,82		161,11

Меню сезон - лето возраст 12-18 лет

Приложение № 1
к Договору от _____ .2024г. № _____

прием пищи	наименование	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	цена									
з а р в а т к	каша молочная рисовая с маслом батон юбилейный в/с фрукты чай с сахаром итого завтрак: овощная нарезка(сезонно) щи из свежей капусты на кур. бульоне макаронны отварные гуляш из мяса кур кисель витаминизированный хлеб пшеничный 1 сорт хлеб ржаной итого обед: наименование	230	14,25	17,5	37,8	368	168	31,00									
		20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,00									
		100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00									
		200	0,2	0	14	56	943	6,00									
		550	18,40	18,80	76,93	561,20											
		100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00									
		250	3,33	5,26	6,5	165	187	23,00									
		180	3,6	4,6	23,12	165	688	11,00									
		100	16	17,1	0	202	591	33,20									
		180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,00									
20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00											
20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91											
	итого обед:	850	29,99	28,67	116,63	847,5		161,11									
прием пищи	наименование	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	цена									
2 ДЕНЬ																	
з а в т а р к	пельмени отварные с заправкой хлеб пшеничный 1 сорт чай с сахаром фрукты итого завтрак: овощная нарезка(сезонно) суп вермишелевый на кур. бульоне рагу овощное с мясом кур компот фруктовый хлеб пшеничный 1 сорт хлеб ржаной итого обед: наименование	230	15,26	18,79	42,6	366,23	пр	36,00									
		20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,00									
		200	0,2	0	14	56	943	6,00									
		100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00									
		550	18,39	19,49	81,73	544,53											
		100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00									
		250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	25,00									
		230	18,2	21,21	39,2	395	289	41,20									
		180	0	0	19,4	77,4	349	8,00									
		20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00									
20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91											
	итого обед:	800	28,02	26,18	115,58	821,13		161,11									
прием пищи	наименование	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	цена									
1	блинда	2	3	4	5	6	7	9									
									3 ДЕНЬ								
									блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	32,00	

з	в	р	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00	
а	т	а	Фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00	
			Итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548			
			овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00	
			рассольник "Ленинградский" на кур. бульон	250	5,56	7,87	16,23	178,56	197	25,00	
			картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,00	
			котлета мясная	100	14,25	15,45	26,59	198	275	31,20	
			компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00	
			хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
			хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
			Итого обед:	850	28,28	29,19	117,23	821,46		161,11	
прием			наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена	
пищи			блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
4 ДЕНЬ											
			Макаронны с сыром	230	15,23	18,26	40,1	375,12	204	27,00	
			Батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00	
			чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00	
			фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00	
			Итого завтрак:	550	18,36	18,96	79,23	553,42			
			овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00	
			суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,00	
			плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	51,20	
			кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,00	
			хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
			хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
			Итого обед:	820	27,95	28,77	117,04	820,54		161,11	
прием			наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена	
пищи			блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ											
			вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	33,00	
			кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00	
			фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00	
			Итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26	555,4	395		
			овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00	
			суп фасолевый на кур. бульоне	250	3,45	4,5	30,23	186,53	212	21,20	
			макаронны отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688	11,00	
			мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	37,00	
			компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00	
			хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
			хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	

Итого:	Итого обед:	850	28,87	29,62	118,88	787,66		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества		энергет.		№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
з а р в а т к	каша молочная манная	230	15,64	18,45	40,04	366,12	405	31,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00
	Итого завтрак:	550	18,77	19,15	79,17	544,42		
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	25,00
	рис отварной	180	3,85	5,56	20,21	190,12	751	12,00
	печень куриная тушеная	100	16,56	20,23	30,12	204,25	692	33,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
Итого обед:	Итого обед:	850	30,23	30,76	126,71	820,5		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества		энергет.		№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
7 ДЕНЬ								
з в р а т а к	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	32,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	Итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548		
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	23,00
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,00
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	38,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
Итого:	Итого обед:	850	26,85	26,37	112,04	795,15		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества		энергет.		№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
8 ДЕНЬ								
з т а р в а к	каша молочная пшениная	255	10,56	12,54	42,56	335,12	303	27,00
	булочка к чаю	75	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	11,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,00
	Итого завтрак:	Итого завтрак:	550	17,59	19,95	76,7	545,89	
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00

О	Суп с клецками на кур. бульоне	250	8,79	2,8	38,45	258,23	232	18,00
Б	Плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	51,20
е	Компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
Д	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	Хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	820	30,26	28,13	117,26	836,15		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
9 ДЕНЬ								
З	макароны с сыром	230	15,42	18,45	40,2	375,12	204	27,00
а	Батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
р	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
в	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00
а	итого завтрак:	550	18,55	19,15	79,33	553,42		
т	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,00
О	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,00
б	тефтели мясные	100	7,8	14,85	7,32	210,02	668	38,20
е	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,00
Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	850	29,2	29,08	128,73	908,77		161,11
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
10 ДЕНЬ								
З	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	33,00
а	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00
р	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	17,00
в	итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26	555,4		
а	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	16,00
к	суп крестьянский на кур. бульоне	250	9,21	6,54	33,98	187,56	212	23,00
О	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,00
б	рыба тушеная	100	12,1	18,2	10,23	189,01	412	28,20
е	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	850	29,78	30,61	118,62	821,47		161,11