

Утверждаю  
 Директор школы: Сарыглар Т.В./  
 " " 2025г

Согласовано  
 Медсестра школы: Монгуш С.О./  
 " " 2025г

Примерное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей "Салгал" при МБОУ Суг-Аксыннской СОШ Суг-Хольского кожууна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11	Пищевые вещества (г)			Энергет и-	Витам ин С мг	№ реце птур ы	№ тех карт ы	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Сыр полутвердый в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,7		54-1з	№ 2.1	
	Каша вязкая молочная овсяная	150-200	200	10,7	14,1	42,9	341		54-9к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>18,4</b>	<b>19,1</b>	<b>76,9</b>	<b>552,6</b>	<b>1,16</b>			<b>21</b>
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	100	1,30	4,5	7,7	76	10	54-13з	№ 2.1	
	Рассольник Ленинградский	250	250-300	8,3	10,1	23,9	219,7		54-3с	№ 2.2	
	Картофельное пюре	200	200	4,10	7,1	26,4	185,8		54-11г	№ 2.4	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	100-120	18	18,6	2,9	251,10		54-1м	№ 2.7	
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-1хн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>36,1</b>	<b>40,8</b>	<b>98,6</b>	<b>905</b>	<b>10,32</b>			<b>35</b>
Полдник:	Сырники	150	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,28	54-6т	№ 2.5	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	4-13х	№ 2.10	
	Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8		Про м.		
	<b>Итого полдник</b>			<b>30,3</b>	<b>8,8</b>	<b>68,5</b>	<b>474,8</b>	<b>80,28</b>			<b>18</b>
	<b>Всего за первый</b>			<b>84,80</b>	<b>68,70</b>	<b>244,00</b>	<b>1932,40</b>	<b>91,76</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					
2 День											
Завтрак:	Омлет натуральный	200	200	16,9	24	4,3	300,6	0,3	54-1о	№ 2.5	
	Фрукты (расчет: банан)	120	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0	Про м.		
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>22,3</b>	<b>25</b>	<b>58,1</b>	<b>546,3</b>	<b>0,34</b>			<b>22</b>

Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№ 2.1	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	250-350	15,1	10,60	24,4	253,5		54-5с	№ 2.2	
	Макароны отварные	150	150-200	7,1	6,6	43,7	262,4		54-1Г	№ 2.4	
	Биточек из говядины	75	75	13,7	13	12,3	221,4	0,09	54-6м	№ 2.7	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	<b>Итого обед</b>			<b>39,8</b>	<b>30,60</b>	<b>122,3</b>	<b>923,8</b>	<b>0,11</b>			<b>38</b>
Полдник:	Снежок	200	200	5,4	5	21,6	153	0	Пром.		
	Корж молочный	50	50	3,00	10,9	26,9	217,4	0,02	54-2в	№ 2.11	
	<b>Итого полдник</b>			<b>8,4</b>	<b>15,9</b>	<b>48,5</b>	<b>370,4</b>	<b>0,02</b>			<b>15</b>
	Итого за 2-ой день			70,5	71,5	228,9	1840,5	0,47			
	соотношение			1	1	4					
<b>3 День</b>											
Завтрак:	Запеканка из творога	200	200	29,7	10,7	21,7	301,2	0,29	54-1т	№ 2.5	
	Фрукты (расчет: апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	Пром.		
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3	54-4гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>36,5</b>	<b>12,6</b>	<b>68,6</b>	<b>533,2</b>	<b>0,59</b>			<b>23</b>
Обед:	Морковь отварная с дольками	100	100	1,3	3,3	6,8	62,7	58	54-27з	№ 2.1	
	Суп гороховый	250	250-350	11,7	8,0	28,5	233	23,8	54-8с	№ 2.2	
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,8	0	54-5г	№ 2.4	
	Котлета из курицы	75	75	14,3	3,2	10	126,5	0,47	54-5м	№ 2.7	
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>620</b>	<b>41,3</b>	<b>25,4</b>	<b>120,5</b>	<b>877,9</b>	<b>82,95</b>			<b>39</b>
Полдник:	Сок натуральный	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8		Пром.		
	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	2,7	32,2	172,9	0	54-13в	№ 2.11	
	<b>Итого полдник</b>			<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>62,6</b>	<b>298,7</b>	<b>0</b>			<b>13</b>
	Итого за 3-ий день			83,30	40,90	251,70	1709,80	83,54			
	соотношение			1	1	4					
<b>4 День</b>											
	Каша вязкая молочная овсяная	150-200	200	10,7	14,1	42,9	341		54-9к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет: яблок)	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3		Пром.		
	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11г	№ 2.9	

	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>84,2</b>	<b>530,7</b>	<b>0,04</b>			<b>20</b>
Обед	Салат с картофельным с морковью и	100	100	2,80	7,2	10,4	117,4	19,1	54-34з	№ 2.1	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	350	8,3	9,9	17,7	193,2	33,8	54-2с	№ 2.2	
	Рис отварной	200	200	4,8	6,4	48,6	271,4		54-6г	№ 2.4	
	Рыба запеченная	100	120	28,1	32,4	6,6	431,4		54-8р	№ 2.6	
	Кисель и брусники	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	4-21х	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>47,50</b>	<b>56,4</b>	<b>120,2</b>	<b>1179,6</b>	<b>54,1</b>			<b>45</b>
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	200	5,8	5	8	100,2		Пром.		
	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6		54-9в	№2.11	
	<b>Итого полдник</b>			<b>11</b>	<b>6,8</b>	<b>42</b>	<b>272,8</b>				<b>10</b>
	<b>Итого 4-ый день</b>			<b>73,40</b>	<b>78,20</b>	<b>246,40</b>	<b>1983,10</b>	<b>54,14</b>			
	соотношение			1	1	4					
5 День											
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	200	200-250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,68	54-6к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>14,4</b>	<b>12,2</b>	<b>82,3</b>	<b>495,7</b>				<b>21</b>
Обед	Свекла отварная с дольками	100	100	1,5	0,2	8,7	42		54-28з		
	Щи из свежей капусты со	250	250-350	8,1	9,9	10	161,4	53,8	54-1с	№ 2.2	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150-200	11	8,5	47,9	311,6		54-4г	№ 2.4	
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№ 2.9	
	Гуляш говяжий	100	100-120	20,8	19,7	4,8	278,4	1,7	54-2м	№ 2.7	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>49,5</b>	<b>42,2</b>	<b>106</b>	<b>999,3</b>				<b>41</b>
Полдник:	Сок натуральный	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8		Пром.		
	Ватрушка творожная	50	50	8,3	10,4	15	185,7	0,07	54-1в	№ 2.11	
	<b>Итого полдник</b>			<b>8,9</b>	<b>10,6</b>	<b>45,4</b>	<b>311,5</b>	<b>0,07</b>			<b>13</b>
	<b>Итого 5-ый день</b>			<b>72,8</b>	<b>65</b>	<b>233,7</b>	<b>1806,5</b>	<b>0,07</b>			
	соотношение			1	1	4					
6 День											
Завтрак	Каша Дружба	200	200-250	6,3	7,3	30,1	211,1	0,66	54-16к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет: банан)	120	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0	Про м.		
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3	54-4гн	№ 2.9	

	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>13,10</b>	<b>9,4</b>	<b>86</b>	<b>480,9</b>	<b>0,96</b>			<b>19</b>
Обед:	Салат из отварной свеклы	100		1,30	4,5	7,7	76		54-13з		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200-250	12,6	10,8	90,6	510	34,4	54-7с	№ 2.2	
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,8	0	54-5г	№ 2.4	
	Курица тушеная с морковью	120	120	16,90	6,8	5,3	151,7		54-25м	№ 2.7	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13х	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>39,4</b>	<b>25,2</b>	<b>173,7</b>	<b>1082,4</b>	<b>114,4</b>			<b>43</b>
Полдник:	Снежок	200	200	5,4	5	21,6	153	0	Про м.		
	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,1	54-14в	№ 2.11	
	<b>Итого полдник</b>			<b>9,10</b>	<b>6,7</b>	<b>60,5</b>	<b>338,4</b>	<b>0,1</b>		№ 2	<b>13</b>
	<b>Итого 6-ой день</b>			<b>61,60</b>	<b>41,30</b>	<b>320,20</b>	<b>1901,70</b>	<b>115,46</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1,00</b>	<b>1</b>	<b>4,9</b>					
7 день											
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150-250	150-250	8,9	7,2	33,4	234,2	0,63	54-20к	№ 2.3	
	Масло сливочная (порциями)	10-20	10-20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з	№ 2.1	
	Сок натуральный	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8		Пром.		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>22,3</b>	<b>86,2</b>	<b>597,7</b>	<b>0,63</b>			<b>25</b>
Обед											
	Салат с картофельный с морковью и	100	100	2,80	7,2	10,4	117,4	19,1	54-34з	№ 2.1	
	Рассольник Ленинградский жаркое по	250	250-300	8,3	10,1	23,9	219,7		54-3с	№ 2.2	
		200	200-250	25,1	23,4	21,5	397,5		54-9м	№ 2.7	
	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	54-21х	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>39,7</b>	<b>41,20</b>	<b>92,7</b>	<b>900,8</b>	<b>20,3</b>			<b>38</b>
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3	54-4гн	№ 2.9	
	Корж молочный	50	50	3,00	10,9	26,9	217,4	0,02	54-2в	№ 2.11	
	<b>Итого полдник</b>			<b>4,6</b>	<b>12</b>	<b>35,5</b>	<b>268,3</b>	<b>0,32</b>			<b>11</b>
	<b>Итого 7-ой день</b>			<b>57,4</b>	<b>75,5</b>	<b>214,4</b>	<b>1766,8</b>	<b>21,25</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					
8 день											
Завтрак	Омлет с сыром	200	200	25,4	33,8	4	421,3	0,49	54-4о	№ 2.5	
	Фрукты (расчет апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	Пром.		

	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3ГН	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого завтрак</b>			<b>30,8</b>	<b>34,7</b>	<b>48,9</b>	<b>630,3</b>	<b>1,65</b>				<b>39</b>
Обед	Суп картофельный с клецками	250	250-300	23,10	16,4	57	467,7	18,4	54-6с	№ 2.2		
	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№ 2.1		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	№ 2.10		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого обед</b>			<b>5,1</b>	<b>9,3</b>	<b>48,6</b>	<b>298,4</b>	<b>3,03</b>				<b>19</b>
Полдник	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21ГН	№ 2.9		
	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	2,7	32,2	172,9	0	54-13к	№ 2.11		
	<b>Итого полдник</b>			<b>9,6</b>	<b>6,2</b>	<b>44,7</b>	<b>273,3</b>	<b>0,68</b>				<b>17</b>
	<b>Итого 8-ой день</b>			<b>45,5</b>	<b>50,2</b>	<b>142,2</b>	<b>1202</b>	<b>5,36</b>				
	<b>соотношение</b>			<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						
<b>9 День</b>												
Завтрак	Суп молочный с рисом	200-250	200-250	24,5	22,5	91,9	667,4	3,64	54-18к	№ 2.3		
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.			
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-2ГН	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого завтрак</b>			<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>33,9</b>	<b>156,8</b>	<b>0,04</b>				<b>7</b>
Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№ 2.1		
	Суп из овощей с фрикадельками	200-250	200-250	30	27,2	67,7	636	37,3	54-5с	№ 2.2		
	Плов из отварной говядины	200-250	200-250	19,1	18,4	48,3	435,4	0,9	54-11м	№ 2.7		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	4-13х	№ 2.10		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого обед</b>			<b>54,3</b>	<b>55,10</b>	<b>159,9</b>	<b>1354,2</b>	<b>121,2</b>				<b>63</b>
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3ГН	№ 2.9		
	Печенье	20	20	1,5	2	14,9	83,2		Пром.			
	<b>Итого полдник</b>			<b>1,7</b>	<b>2,1</b>	<b>21,5</b>	<b>111,1</b>	<b>1,16</b>				<b>5</b>
	<b>Итого 9-ый день</b>			<b>60,2</b>	<b>57,7</b>	<b>215,3</b>	<b>1622,1</b>	<b>122,4</b>				
	<b>соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						
<b>10 день</b>												
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	200	200-250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,68	54-6к	№ 2.3		
	Фрукты (расчет: банан)	120	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0	Про м.			
	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11Г	№ 2.9		

	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>12,6</b>	<b>103</b>	<b>587,6</b>	<b>0,72</b>			<b>26</b>
Обед:	Морковь отварная с дольками	100	100	1,3	3,3	6,8	62,7	58	54-27	№ 2.1	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	350	8,3	9,9	17,7	193,2	33,8	54-2с	№ 2.2	
	Гречка рассыпчатая	150-200	150-200	11	8,5	47,9	311,6		54-4г	№ 2.4	
	котлет из говядины	75	75	13,7	13,1	12,7	221,3	0,09	54-4м	№ 2.7	
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21ГН	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>42,4</b>	<b>38,7</b>	<b>119,7</b>	<b>994,7</b>	<b>92,57</b>			<b>44</b>
Полдник:	Сырники	150	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,28	54-6т	№ 2.5	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	4-13х	№ 2.10	
	Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8		Про м.		
	Итого 10-ый день			58,3	51,3	251,5	1698,1	93,29			
	соотношение			1	0,9	4,0					
11 День											
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	27,5	22,7	89,3	671,1	3,64	54-19к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет:яблоко)	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3		Пром.		
	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11г	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	<b>Итого завтрак</b>			<b>39,7</b>	<b>24,4</b>	<b>179,8</b>	<b>1095,8</b>	<b>3,68</b>			<b>31</b>
Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№ 2.1	
	Суп из овощей с фрикадельками	200-250	200-250	30	27,2	67,7	636	37,3	54-5с	№ 2.2	
	Рис отварной	200	200	4,8	6,4	48,6	271,4		54-6г	№ 2.4	
	Рыба тушеная	120	120	16,6	8,9	7,5	176,7		54-11г	№ 2.6	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	4-13х	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.		
	<b>Итого обед</b>			<b>56,6</b>	<b>52</b>	<b>167,7</b>	<b>1366,9</b>	<b>120,3</b>			<b>39</b>
Полдник	Йогурт	200	200	6,8	5	11	116,2		Про м.		
	Печенье	20	20	1,5	2	14,9	83,2		Пром.		
	<b>Итого полдник</b>			<b>8,3</b>	<b>7</b>	<b>25,9</b>	<b>199,4</b>	<b>0</b>			<b>6</b>
	Всего за первый день			104,60	83,40	373,40	2662,10	123,99			

	соотношение			1,00	1,00	4,00						
12 День												
Завтрак:	Каша жидкая молочнаяманная	200	250	6,6	7,1	31,6	217,9	0,7	54- 27к	№ 2.3		
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.			
	Чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого завтрак</b>			<b>17,8</b>	<b>14,9</b>	<b>82,17</b>	<b>522,9</b>	<b>2,5</b>				<b>25</b>
Обед	Салат из свеклы отварной	100	100	1,3	4,50	7,6	76,1		54- 13з	№ 2.1		
	Рассольник Ленинградский жаркое по-	250	250- 300	8,3	10,1	23,9	219,7		54-3с	№ 2.2		
		200	200-250	25,1	23,4	21,5	397,5		54-9М	№ 2.7		
	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	4-21х	№ 2.10		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого обед</b>			<b>36,9</b>	<b>34,00</b>	<b>82,3</b>	<b>783,4</b>	<b>1,2</b>				<b>37</b>
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	200	5,8	5	8	100,2		Пром.			
	Кекс Столичный	50	50	2,7	8,3	23,9	181,8		54-4в	№ 2.11		
	<b>Итого полдник</b>			<b>8,5</b>	<b>13,3</b>	<b>31,9</b>	<b>282</b>	<b>0</b>				<b>13</b>
	Итого за 2-ой день			63,2	62,2	196,37	1588,3	3,7				
	соотношение			1	1	4						
13 День												
Завтрак	Омлет с сыром	200	200	25,4	33,8	4	421,3	0,49	54-4о	№ 2.5		
	Фрукты (расчет: апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	Пром.			
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54- 3гн	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого завтрак</b>			<b>30,8</b>	<b>34,7</b>	<b>48,9</b>	<b>630,3</b>	<b>1,65</b>				<b>23</b>
Обед:	Морковь отварная с дольками	100	100	1,3	3,3	6,8	62,7	58	54-27з	№ 2.1		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200-250	12,6	10,8	90,6	510	34,4	54-7с	№ 2.2		
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,8	0	54-5г	№ 2.4		
	Курица тушеная с морковью	120	120	16,90	6,8	5,3	151,7		54- 25м	№ 2.7		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	4-13х	№ 2.10		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Про м.			
	<b>Итого обед</b>	<b>765</b>	<b>565</b>	<b>39,4</b>	<b>25,2</b>	<b>173,7</b>	<b>1082,4</b>	<b>114,4</b>				<b>40</b>