

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ «Сизовская средняя школа»

Гашинц Т.И.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

Основное (организованное)

циклическое меню для питания

учащихся возрастной категории 12 лет и старше

в лагерь дневного пребывания

(завтрак, обед)

2024г

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 1	КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	2017
	КАКАО с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>615</b>	<b>19,1</b>	<b>27,61</b>	<b>144,13</b>	<b>907,75</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углевод, г.			
неделя 1, день 1	САЛАТ из белокачанной капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
обед	ПТИЦА тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	СОКИ овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1030</b>	<b>31,16</b>	<b>30,02</b>	<b>162,08</b>	<b>951,63</b>		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>Неделя 1 , день 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>22,8</b>	<b>15,96</b>	<b>97,42</b>	<b>613,66</b>		

прием пищи	наименование блюдо	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 2</b>								
<b>обед</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303,1	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
<b>итого за прием пищи :</b>			<b>28,57</b>	<b>28,75</b>	<b>100,38</b>	<b>776,1</b>		



**ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1, День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 3</b>								
<b>обед</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,2	23,1	5,12	290	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	МАСЛОМ	100	0,1	0,1	13,55	55,55	342	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>830</b>	<b>32,46</b>	<b>44,34</b>	<b>133,6</b>	<b>1062,27</b>		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1, День 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>29,69</b>	<b>19,12</b>	<b>60,35</b>	<b>531,38</b>		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г				
неделя 1, День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША вязкая из крупы ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011	
	<b>ИТОГО за прием пищи :</b>			<b>34,45</b>	<b>24,97</b>	<b>172,96</b>	<b>1065,89</b>		

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>23,95</b>	<b>25,41</b>	<b>132,88</b>	<b>849,17</b>		



**ДЕНЬ 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>Неделя 2, День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>14,52</b>	<b>20,14</b>	<b>116,43</b>	<b>706,15</b>		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
<b>неделя 2, День 6</b>								
<b>обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>34,46</b>	<b>23,43</b>	<b>157,94</b>	<b>990,43</b>		

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
Неделя 2, день 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,75	0,13	1,75	13	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>19,78</b>	<b>16,08</b>	<b>85,34</b>	<b>569,87</b>		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
неделя 2, день 7								
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>29,35</b>	<b>27,97</b>	<b>115,14</b>	<b>832,54</b>		



ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
Неделя 2, день 8								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>19,19</b>	<b>19,55</b>	<b>75,39</b>	<b>605,45</b>		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
неделя 2, День 8								
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>900</b>	<b>32,86</b>	<b>29,38</b>	<b>138,59</b>	<b>957,52</b>		

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, день 9	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2017
ЗАВТРАК	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>760</b>	<b>25,18</b>	<b>25,12</b>	<b>119,53</b>	<b>791,29</b>		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
неделя 2, день 9	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2021
	КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021
<b>ИТОГО за прием пищи :</b>		<b>1035</b>	<b>29,11</b>	<b>27,87</b>	<b>166,3</b>	<b>934,05</b>		

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>Неделя 2 , день 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>23,9</b>	<b>23,21</b>	<b>73</b>	<b>613,86</b>		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 10</b>								
<b>обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1050</b>	<b>30,91</b>	<b>30,37</b>	<b>189,66</b>	<b>1159,48</b>	



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

#### Завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

#### Обед

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
старше 12 лет		
среднее за 10 дней		

Прошито и пронумеровано  
10 листов

Олег Григорьевич  
Духовник О.Г.

