

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Инякинская средняя общеобразовательная школа» муниципального
образования - Шиловский муниципальный район Рязанской области
391537, Рязанская область, Шиловский район, с. Инякино, ул. Озерная, д. 56 телефон 8(49136) 25326,
e-mail: inyakino-school@rambler.ru ОГРН 1036234000307; ИНН/КПП 6225006838/622501001

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Инякинская СОШ»
_____ Ерашова Ю.В.

Меню
лагеря дневного пребывания детей,
организованного в МБОУ «Инякинская СОШ»
в период летних каникул 2024-2025 уч. г.

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г		Содержание основных питательных веществ							
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал	
		До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 день										
	Завтрак										
168	Каша рисовая молочная	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161,0	197,0
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,0	62,0
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			10,11	10,88	11,99	12,1	65,74	73,75	395,8	431,8
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
187	Щи из свежей капусты с курицей	200	250	2,4	2,4	4,9	4,9	8,6	8,6	95	95
688	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
ТК	Котлета домашняя	80	100	8,32	10,4	16,0	20,0	16,96	21,2	179,20	224,0
274	Кисель ?	200	200	0,11	0,11	0	0	25,5	25,5	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Итого			28,17	36,75	30,03	37,13	141,45	178,17	709,25	822,54
	Полдник										
293	Сок фруктовый	200	200	2,0	2,0	0,2	0,2	5,8	5,8	36,0	36,0
473	Печенье	30	30	2,94	2,94	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5
	Итого			4,94	4,94	5,60	5,60	30,73	30,73	136,5	136,5

	ВСЕГО			43,22	52,57	54,72	54,83	237,92	282,65	1241,55	1390,84
	2 день										
	Завтрак										
168	Омлет	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166,0	203,0
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			12,53	14,07	12,87	13,29	61,4	68,36	366,8	403,8
	Обед										
40	Суп гороховый с курицей	200	250	14,7	16,4	17	18,2	11,5	13,2	260,7	280,3
694	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	100	7,76	9,97	7,21	9,03	8,75	9,98	142,4	162,8
71	Овощи свежие – огурцы (порционная нарезка)	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Итого			37,9	47,82	33,62	39,8	132,53	166,74	820,14	922,39
	Полдник										
251	Йогурт	180	180	4,86	4,86	1,8	1,8	21,96	21,96	124,2	124,2
473	Печенье	30	30	2,94	2,94	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5
	Итого			7,8	7,8	6,66	6,66	46,89	46,89	260,7	260,7
	ВСЕГО			50,31	69,69	53,15	59,75	240,82	281,99	1447,64	1586,89
	3 день										

	Завтрак										
679	Каша пшенная молочная	200	250	5,58	5,58	6,6	6,6	26,4	26,4	187,2	187,2
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,0	62,0
15	Сыр российский (порционный)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	-	-	54,0	54,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			12,51	12,51	11,81	11,81	63,04	63,04	410,00	410,00
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
72	Суп рыбный	200	250	5,3	6,62	6,65	8,31	17,02	21,28	147,58	184,48
302	Гречка отварная	150	180	9,43	9,43	6,32	6,32	46,69	46,69	281,0	281,0
26	Гуляш из курицы	70	70	13,8	13,8	20,2	20,2	5,1	5,1	260,2	260,2
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			40,91	47,63	37,78	41,64	160,64	192,1	968,57	1040,27
	Полдник										
125	Пастила	100	100	0,5	0,5	0	0	76,8	76,8	305	305
	Яблоко	1 шт.	1 шт.	0,9	0,9	0,7	0,7	4,0	4,0	47	47
	Итого			1,4	1,4	0,7	0,7	80,8	80,8	352,0	352,0
	ВСЕГО			54,82	61,54	49,6	54,15	304,48	316,41	1730,57	1802,27
	4 день										
	Завтрак										
5	Каша молочная геркулесовая	200	250	5,0	5,0	8,5	8,5	19,6	19,6	175,9	175,9
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8

	Итого			12,86	14,86	16,51	16,51	55,17	55,17	376,7	376,7
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
204	Борщ с куриной грудкой	200	250	1,41	1,41	1,74	1,74	12,62	12,62	66,09	66,09
421	Макароны, запеченные с сыром	180	200	9,67	10,7	10,19	11,27	41,36	45,96	281,30	311,88
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			23,46	29,89	16,54	19,82	145,81	177,61	627,18	692,56
	Полдник										
293	Сок фруктовый	200	200	2,0	2,0	0,2	0,2	5,8	5,8	36,0	36,0
	Зефир	100	100	0,5	0,5	0	0	76,8	76,8	305	305
	Итого			2,5	2,5	0,2	0,2	82,6	82,6	66,5	66,5
	ВСЕГО			38,82	47,25	33,25	36,53	283,58	315,38	1070,38	
	5 день										
	Завтрак										
168	Омлет	0,160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166,0	203
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,0	62,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
15	Сыр российский (порционный)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	-	-	54,0	54,0
	Итого			11,6	13,14	10,07	10,49	62,47	69,43	388,8	425,8
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
72	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	250	6,18	7,73	4,42	5,53	11,18	13,98	100,8	126
211	Плов с отварной птицей	180	200	31,89	35,43	38,85	43,17	35,19	39,10	640,36	711,51

283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			50,45	60,94	47,88	55,51	138,2	172,11	1020,95	1162,1
	Полдник										
224	Творожная запеканка	100	150	18,33	18,33	13,22	13,22	23,39	23,39	287,22	287,22
274	Кисель	200	200	0,11	0,11	0	0	25,5	25,5	100,6	100,6
	Итого			18,44	18,44	13,22	13,22	48,89	48,89	387,22	387,22
	ВСЕГО			80,49	92,78	71,17	79,22	249,56	290,43	1796,97	1975,12
	6 день										
	Завтрак										
168	Каша молочная манная	200	250	3,4	4,25	3,96	4,07	27,83	35,46	161,0	197,0
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
	Итого			11,26	12,11	11,97	12,08	63,4	71,03	361,8	397,8
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
187	Овощной суп	200	250	2,4	2,4	4,9	4,9	8,6	8,6	95	95
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	180	9,43	9,43	6,32	6,32	46,69	46,69	281,0	281,0
26	Котлета мясная	70	70	13,8	13,8	20,2	20,2	5,1	5,1	260,2	260,2
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			38,01	43,41	36,03	38,23	152,22	179,72	915,99	950,79
	Полдник										
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	Пряник	50	50	0,96	0,96	0,56	0,56	15,54	15,54	67,2	67,2

	Итого			4,48	4,48	4,28	4,28	41,03	41,03	212,4	212,4
	ВСЕГО			53,75	54,22	47,02	54,12	286,78	278,23	1452,8	1543,75
	7 день										
	Завтрак										
93	Суп молочный с вермишелью	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161,0	197,0
274	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
15	Сыр российский (порционный)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	-	-	54,0	54,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			9,32	10,09	9,15	9,26	64,41	64,41	349,8	385,8
	Обед										
	Салат овощной (капуста)	60	60	0,79	0,79	1,95	1,95	3,88	3,88	36,24	36,24
40	Суп рассольник с мясом	200	250	14,7	16,4	17	18,2	11,5	13,2	260,7	280,3
694	Картофельное пюре	150	180	3,2	4,26	6,06	8,08	23,3	31,06	123,9	160,46
13	Бефстроганов из печени	75	75	16,3	16,3	9,6	9,6	5,3	5,3	172,8	172,8
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			46,79	55,13	51,56	58,93	134,46	172,91	988,86	1151,81
	Полдник										
251	Йогурт	180	180	4,86	4,86	1,8	1,8	21,96	21,96	124,2	124,2
125	Пастила	100	100	0,5	0,5	0	0	76,8	76,8	305	305
	Итого			5,36	5,36	1,8	1,8	98,76	98,76	429,2	429,2
	ВСЕГО			63,1	73,62	62,51	69,99	297,63	336,08	1767,86	1966,81
	8 день										
	Завтрак										
210	Омлет	150	150	22,71	22,71	25,33	25,33	4,05	4,05	253,58	253,58

943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			30,57	30,57	33,34	33,34	25,62	25,62	454,38	454,38
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
187	Щи с мясом	200	250	2,4	2,4	4,9	4,9	8,6	8,6	95,0	95,0
315	Рис отварной	170	170	6,05	6,05	14,57	14,57	63,05	63,05	407,58	407,58
ТК	Тефтели	80	80	14,5	14,5	15,7	15,7	11,1	11,1	245,0	245,0
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			35,33	35,33	39,78	39,78	173,86	201,78	1027,37	1062,17
	Полдник										
293	Сок фруктовый	200	200	2,0	2,0	0,2	0,2	5,8	5,8	36,0	36,0
	Пряник	50	50	0,96	0,96	0,56	0,56	15,54	15,54	67,2	67,2
	Итого			2,9	2,9	0,76	0,76	21,34	21,34	103,2	103,2
	ВСЕГО			68,8	68,8	73,88	73,88	220,82	248,74	1584,95	1619,75
	9 день										
	Завтрак										
168	Каша рисовая молочная	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161,0	197,0
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,0	62,0
15	Сыр российский (порционный)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	-	-	54,0	54,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			6,93	6,93	5,21	5,21	36,64	36,64	222,8	222,8
	Обед										
71	Овощная нарезка	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
40	Суп гороховый с	200	250	14,7	16,4	17	18,2	11,5	13,2	260,7	280,3

	курицей										
694	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70
ТК	Рыба припущенная	100	100	14,7	14,7	4,5	4,5	1,3	1,3	85,0	85,0
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			44,84	52,55	30,91	35,27	125,08	158,06	762,74	844,59
	Полдник										
	Яблоко	1 шт.	1 шт.	0,9	0,9	0,7	0,7	4,0	4,0	47	47
	Зефир	100	100	0,5	0,5	0	0	29,8	29,8	154	154
	Итого			1,4	1,4	0,7	0,7	33,08	33,08	201	201
	ВСЕГО			53,17	60,88	36,82	41,18	194,8	227,78	1186,54	1268,39
	10 день										
	Завтрак										
5	Каша молочная пшеничная	200	250	5,0	5,0	8,5	8,5	19,6	19,6	175,9	175,9
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,0	62,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
	Итого			12,79	12,79	16,53	16,53	56,37	56,37	234,8	234,8
	Обед										
71	Овощная нарезка (тертая морковь)	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
72	Суп рыбный	200	250	5,3	6,62	6,65	8,31	17,02	21,28	147,58	184,48
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	180	9,43	9,43	6,32	6,32	46,69	46,69	281,0	281,0
26	Гуляш из курицы	70	70	13,8	13,8	20,2	20,2	5,1	5,1	260,2	260,2
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8

283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			40,91	47,63	37,78	41,64	160,64	192,1	968,57	1040,27
	Полдник										
224	Творожная запеканка	100	150	18,33	18,33	13,22	13,22	23,39	23,39	287,22	287,22
274	Кисель	200	200	0,11	0,11	0	0	25,5	25,5	100,6	100,6
	Итого			18,44	18,44	13,22	13,22	48,89	48,89	387,82	387,82
	ВСЕГО			72,14	78,86	67,53	71,39	265,9	297,36	1591,19	1662,89
	11 день										
	Завтрак										
5	Каша молочная геркулесовая	200	250	5,0	5,0	8,5	8,5	19,6	19,6	175,9	175,9
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
15	Сыр российский (порционный)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	-	-	54,0	54,0
	Итого			12,0	12,0	13,69	13,69	55,04	55,04	364,70	364,70
	Обед										
71	Овощи свежие – огурцы (порционная нарезка)	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
71	Овощи свежие – помидоры (порционная нарезка)	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,9	1,9	11,5	11,5
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,80	2,43	4,92	5,53	10,93	12,45	95,20	123,0
421	Макароны, запеченные с сыром	180	200	9,67	10,7	10,19	11,27	41,36	45,96	281,30	311,88
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			24,4	31,46	19,82	23,71	146,02	179,34	667,79	760,97
	Полдник										
293	Сок фруктовый	200	200	2,0	2,0	0,2	0,2	5,8	5,8	36,0	36,0

168	Каша молочная манная	200	250	3,4	4,25	3,96	4,07	27,83	35,46	161,0	197,0
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,0	62,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
15	Сыр российский (порционный)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	-	-	54,0	54,0
	Итого			10,33	11,18	9,17	9,28	64,47	72,1	329,8	365,8
	Обед										
71	Овощи свежие – огурцы (порционная нарезка)	50	50	0,4	0,4	0,55	0,55	1,7	1,7	7,0	7,0
	Суп овощной	200	250	2,4	2,4	4,9	4,9	8,6	8,6	95	95
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	180	9,43	9,43	6,32	6,32	46,69	46,69	281,0	281,0
ТК	Котлета домашняя	80	100	10,83	12,83	9,76	11,14	8,09	10,12	199	214
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			35,04	42,44	25,59	29,17	155,21	177,24	854,79	904,59
	Полдник										
382	Какао с молоком	200	200	14,83	14,83	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Пряник	50	50	0,96	0,96	0,56	0,56	15,54	15,54	67,2	67,2
	Итого			15,79	15,79	4,8	4,8	33,12	33,12	185,8	185,8
	ВСЕГО			61,16	69,41	39,56	43,25	252,8	282,46	1370,39	1456,19
	14 день										
	Завтрак										
93	Суп молочный с вермишелью	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161,0	197,0
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
14	Масло сливочное порционное	10	10	4,34	4,34	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0

480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
	Итого			10,18	10,95	11,97	12,08	64,54	72,55	361,8	397,8
	Обед										
	Овощная нарезка (капустный салат)	60	60	0,79	0,79	1,95	1,95	3,88	3,88	36,24	36,24
	Суп рассольник	200	250	6,18	7,73	4,42	5,53	11,18	13,98	100,8	126
694	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70
	Мясо запеченое	80	100	20	22,97	5,07	7,03	4,14	5,98	217,9	236,8
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Итого			42,01	52,54	20,3	22,33	129,28	165,7	764,98	871,33
	Полдник										
	Яблоко	1 шт.	1 шт.	0,9	0,9	0,7	0,7	4,0	4,0	47	47
125	Пастила	100	100	0,5	0,5	0	0	76,8	76,8	305	305
	Итого			1,4	1,4	0,7	0,7	88	88	352	352
	ВСЕГО			53,59	64,89	32,97	35,11	281,82	329,25	1478,78	1621,03