

«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации

Андросов В. Я.

Утверждено  
Директор М. С. Шевченко



# Основное (организованное) меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

Для организации питания обучающихся детей с 5-11 класс, ОВЗ и детей инвалидов 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

Краснодар  
2024

Возрастная категория питающихся: 12 лет и старше

Неделя: 1  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
		20	0,16	14,50	0,26	132	14-2017	
		250	33,50	27,25	51,75	593	362-2004	
		200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1	
		50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2	
		20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3	
		100	0,40	0,40	9,80	47	338-2017	
		640	40,21	44,6	110,29	1001	-	
		100	1,31	0,23	4,12	24	71-2017, таб 24-1994	
		250	12,40	8,12	12,44	176	137-2004	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	120	11,43	7,68	10,47	176	ТК № Д/4	
		180	3,78	8,10	26,28	196	520-2004	
		200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017	
		60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2	
		30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3	
		940	35,92	25,63	119,61	863	-	
		1580	76,13	70,23	229,9	1864	-	
		Итого за рацион питания:						
		Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)						

Неделя: 1  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
		10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
		200	7,15	11,16	35,30	271	182-2017
		200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
		50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
		20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
		100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
		610	22,86	31,64	94,98	749	-
		100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб 24-1994
Итого за рацион питания:							
Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)							

Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	285	10,10	8,60	13,40	173	110-2004
	250/25/10						
	Оладьи из печени (без соли)	100	10,77	11,20	27,35	251	ТК № Д/7
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,54	6,94	36,50	235	203-2017
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <sup>5</sup>	200	1,30	0,08	22,73	98	ТК № Д/8
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржанно - пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Хлеб ржанно - пшеничный	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	995	38,76	32,56	174,29	1129	-
	Итого за рацион питания:	1605	61,62	64,2	269,27	1878	-
Всего за день :							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-1994
	Птица запеченая	100	6,50	4,80	36,50	206	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	180	4,63	4,52	36,16	204	ТК № Д/10
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119	382-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржанно - пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	675	22,13	22,34	140,86	831	-
	Салат из огурцов соленых с луком	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99	135-2004
Обед	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,86	350	443-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржанно - пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>7</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,20	202	410-2007
	Итого за рацион питания:	1025	42,27	28,73	160,64	1063	-
	Всего за день :	1700	64,4	51,07	301,5	1894	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Итого за день :							

	100	0,75	6,02	2,35	67	20-2007
Завтрак	100	0,75	6,02	2,35	67	20-2007
Салат из свежих огурцов	200	13,90	31,32	25,90	429	TK № Д/11
Птица с рисом и овощами	200	0,07	0,02	10,00	40	TK № Д/12
Чай с сахаром	50	3,50	1,00	26,40	120	TK № Д/2
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	TK № Д/3
Хлеб ржано - пшеничный	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
Фрукты свежие (клубника) <sup>1</sup>	670	20,22	38,96	81,85	739	-
Итого за рацион питания:	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
Обед	260	3,23	6,81	18,65	148	TK № Д/13
Икра кабачковая (собственного производства)	120	20,40	10,18	1,32	235	TK № Д/14
Борщ "Школьный" со сметаной (250/10)	180	3,78	8,10	26,28	196	520-2004
Рыба запеченная с овощами (110/10)	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
Пюре картофельное	60	4,20	1,20	31,60	143	TK № Д/2
Сок натуральный (фруктовый) <sup>2</sup>	30	1,80	0,30	14,50	63	TK № Д/3
Хлеб пшеничный	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
Хлеб ржано - пшеничный	1025	39,09	37,47	147,8	1131	-
Булочка "Брюше"	1695	59,31	76,43	229,65	1870	-
Итого за рацион питания:						
Всего за день :						

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм						Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	7	8			
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
		40	5,10	4,60	0,30	63	337-2004			
		30	6,96	8,85	0,00	108	15-2007			
		10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017			
		200	5,81	10,20	30,80	239	181-2011			
		200	3,17	2,78	15,95	101	TK № Д/5			
		50	3,50	1,00	26,40	120	TK № Д/2			
		30	1,80	0,30	14,50	63	TK № Д/3			
		30	2,50	4,00	21,00	130	TK № Д/15			
		590	28,92	38,98	109,08	890				
Итого за рацион питания:										
Обед	90/10	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, табл 24-1994			
		250	6,20	5,60	22,30	167	139-2004			
		100	13,90	6,50	4,00	132	437-2004			
		180	6,54	6,94	36,50	235	309-2017			
		200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017			
		60	4,20	1,20	31,60	143	TK № Д/2			
		40	2,40	0,40	19,30	84	TK № Д/3			
		100	0,80	0,40	7,50	41	TK № Д/6			
		1030	36,61	25,68	153,86	971				
		Итого за рацион питания:								

Всего за день :		1620	65,53	64,66	262,94	1860
-----------------	--	------	-------	-------	--------	------

Неделя: 2  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень)* (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Омлет с сыром	200	23,90	39,22	3,40	463	211-2011
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
	Кондитерское изделие*	610	33,24	52,95	71,73	888	ТК № Д/16
	Итого за рацион питания:	100	0,76	6,11	1,68	66	148-2004
	Салат зеленый с огурцом	250	11,84	8,44	11,52	172	ТК № Д/17
Обед	Суп - лапша домашняя с филе куринным (50/200)	200	13,80	9,80	44,00	452	350-2017
	Говядина с овощами	200	0,13	0,05	24,53	117	ТК № Д/2
	Кисель из ягод свежих (вишня)*	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/3
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Хлеб ржано - пшеничный	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	Фрукты свежие (клубника)*	935	32,98	26,2	132,73	1042	-
	Итого за рацион питания:	1545	66,22	79,15	204,46	1930	-
	Всего за день :						

Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр порциями (Российский)*	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Запеканка "Зебра"	200	17,75	16,55	36,50	473	ТК № Д/18
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника)*	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	590	32,68	29,58	90,65	861	-
	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень)* (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, табл. 24-1994
	Суп картофельный с крупой (пшено)*	250	2,50	3,00	18,30	113	138-2004
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261	451-2004

	180	2,98	12,76	31,78	245	TK № Д/19
Обед						
Рыгу омовное с кабачками	180	2,98	12,76	31,78	245	TK № Д/19
Сок натуральный (фруктовый)*	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	TK № Д/2
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	TK № Д/3
Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	
Итого за рацион питания:	1015	29,88	31,80	141,19	957	
Всего за день :	1605	62,56	61,58	231,84	1818	

Неделя: День:	2 3	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Приём пищи	1	2	3	4	5	6	7	8
		Овощи в нарезке (помидоры свежие)*	100	1,10	0,20	3,80	22	071-2011
Завтрак		Гречка "По - Кубански"	200	18,53	10,53	46,53	394	TK № Д/20
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	TK № Д/12
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	TK № Д/2
		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	TK № Д/3
		Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
		Итого за рацион питания:	720	25,10	12,25	103,33	655,73	
		Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90	TK № Д/21
		Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным (25/250)	275	7,70	4,40	21,20	158	140-2004
		Рыба запеченная с помидором (хек) <sup>3</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176	TK № Д/4
		Картофель фри	180	5,22	19,03	60,53	430	648-2022
Обед		Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	51	TK № Д/22
		Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	TK № Д/2
		Хлеб ржано - пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	TK № Д/3
		Кондитерское изделие <sup>4</sup>	30	2,50	4,00	21,00	130	TK № Д/15
		Итого за рацион питания:	970	35,20	41,31	182,01	1250	
		Всего за день :	1690	60,30	53,56	285,34	1906	

Неделя: День:	2 4	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Приём пищи	1	2	3	4	5	6	7	8
		Овощи в нарезке (огурцы свежие)*	100	0,70	0,10	1,90	12	071-2011
		Сыр порцирами (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
		Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
		Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	386	210-2017

Наименование пищи	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
Итого за рацион питания:	685	36,84	54,64	97,55	1020	
Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66	ТК № Д/23
Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	ТК № Д/24
Жаркое по-домашнему	200	17,87	9,80	21,60	250	436-2004
Сок натуральный (фруктовый)	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
Фрукты свежие (клубника) <sup>у</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
Кондитерское изделие	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК
Итого за рацион питания:	970	30,68	24,73	120,82	818	
Всего за день :	1655	67,52	79,37	218,37	1838	

Неделя: 2  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Каша молочная жидкая с маслом сливочным (рис) <sup>2</sup> (195/5)	200	4,85	10,20	31,80	239	182-2017
Завтрак	Запеканка из творога с курагой и молоком стуженным	150	17,50	10,78	41,76	362	ТК № Д/25
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,80	72	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	338-2017
	Итого за рацион питания:	710	29,82	25,06	129,61	884	
	Овощи в нарезки (помидор свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2017, таб 24-1994
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	12,40	8,12	12,44	176	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	12,58	13,94	8,30	209	235-2017
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,33	218	216-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>5</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	1025	38,22	35,41	135,69	971	
	Всего за день :	1735	68,04	60,47	265,3	1855	

Неделя: 3  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) <sup>а</sup> 90/10	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб 24-1994
	Плов из филе птицы	200	13,33	13,60	51,07	383	ТК № Д/26
	Кисель из плодов сушеных (курага) <sup>б</sup>	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>в</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	680	21,27	15,5	134,63	729	43-2004
	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	4,64	12,46	84	108-2017
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	ТК № Д/28
	Оладьи из печени по-Краснодарски	100	10,77	11,20	27,35	251	309-2017
Обед	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,54	6,94	36,50	235	389-2017
	Сок фруктовый (фруктовый)	180	0,90	0,00	18,18	76	ТК № Д/2
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/15
	Хлеб пшеничный	25	1,50	1,50	18,00	100	-
	Кондитерское изделие <sup>б</sup>	935	31,44	30,47	182	1117	-
Итого за рацион питания:	1615	52,71	45,97	316,81	1846	-	
Всего за день:							

Неделя: 3  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337-2004
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	14,40	60,80	464	ТК № Д/29
	Чай с лимоном	200	1,65	0,60	15,90	78	ТК № Д/30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>в</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	Итого за рацион питания:	640	35,65	21,3	125,4	829	20-2007
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	130-2004
	Рассольник с говядиной (25/250)	275	9,90	5,90	13,60	150	-
	Биточек запеченный с помидором под сырной корочкой	100	11,33	25,57	21,09	361	ТК № Д/31
Обед	Картофель отварной с зеленью (170/10)	180	4,63	4,52	36,16	204	ТК № Д/10
	Сок натуральный (яблочный) <sup>б</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76	389-2017



	60	4,20	1,20	31,60	143	TK № Д/2
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	TK № Д/3
Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	
Фрукты свежие (блоки)	1025	33,91	43,91	147,28	1111	
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1665</b>	<b>69,56</b>	<b>65,21</b>	<b>272,68</b>	<b>1940</b>	
<b>Всего за день:</b>						

Неделя: 3  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень)* (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2007
	Сыр порционными (Российский)¹	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	386	210-2017
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	TK № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	TK № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	TK № Д/3
	Кондитерское изделие²	25	1,50	1,50	18,00	100	TK № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>635</b>	<b>34,75</b>	<b>46,15</b>	<b>77,21</b>	<b>859</b>	
	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (2,50/10)	260	2,30	7,20	13,40	127	110-2004
Обед	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,86	350	443-2004
	Кисель из ягод свежих (клубника)³	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	TK № Д/2
	Хлеб пшеничный	52	3,85	1,10	29,00	131	TK № Д/3
	Фрукты свежие (клубника)³	100	0,80	0,40	7,50	41	TK № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>952</b>	<b>32,38</b>	<b>25,54</b>	<b>146,36</b>	<b>954</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1587</b>	<b>67,13</b>	<b>71,69</b>	<b>223,57</b>	<b>1813</b>	

Неделя: 3  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	1,08	6,08	3,43	73	023-2017
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234	TK № Д/3 2
	Каша гречневая с маслом сливочным	180	10,32	7,32	46,37	293	302-2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	TK № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	TK № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	TK № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>650</b>	<b>23,47</b>	<b>22,22</b>	<b>127,72</b>	<b>802</b>	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004