



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"

Н.Б.Балчый

2025 г.

2025 г.

Примерное Меню на 12 дней

для летних пришкольных оздоровительных лагерей

для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов

№	Наименование продуктов	Выход	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
реп.	День №1 - Завтрак:	7-11л	12 лет и старше				
233	Каша кукурузная молочная	1/200	1/200	5,93	6,43	36,19	226,53
	крупа кукурузная						
	молоко пастеризованное 3,2 %						
	масло сливочное						
	сахар						
	соль йодированная						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94
	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
582	Печенье	2шт	2шт	3	3,92	29,76	166
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №1- Обед:			16,59	13,85	106,92	617,93
148	Овощи свежие (порциями)	1/60	1/100	0,42/0,7	0,06/0,1	1,14/1,9	6,6/11
	Огурцы свежие						
127	Суп гороховый	1/200	1/250	5,92/7,4	2,62/3,27	12,62/15,77	97,8/122,2
	Картофель						
	Горох лущеный						
	Лук						
	Морковь						
	Масло растительное						
	петрушка						
367	Птица в соусе с томатом	1/90	1/100	8,55/9,5	9,95/11,07	1,99/2,21	131,7/146,4
	Куры 1-й кат.потр						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	соль йодированная						
	чеснок						
	мука пшеничная в/с						
256	Макаронные изделия отвар	1/150	1/180	5,55/6,66	5/5,94	30/35,46	185/221,4
	Макаронные изделия из муки в/с						
	соль йодированная						
	масло сливочное						

481	плодового или ягодного	1/200	1/200	0,2	0,2	24,8	102
	кисель						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
				25/28,8	18,4/21,1	97,7/107,3	654,5/734,4
	Итого			41,59/45,39	32,2/34,95	204,62/214,22	1272,4/1352,33
	Итого за день						
	День №2- Завтрак:						
279	Запеканка из творога	1/150	1/200	23,85/31,8	11,55/15,1	22,5/30	291/388
	творог						
	крупа манная						
	соль йодированная						
	сахар						
	яйцо						
	масло сливочное						
	сухари панировочные						
	сгущенное молоко						
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
73	Бутерброд с джемом	1/40	1/40	1,6	3,8	20,2	121
	Хлеб пшеничный						
	Джем клубничный						
	Масло сливочное						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №2- Обед:			30,01/37,96	16,05/19,6	79,17/86,67	581,4/678,4
47	Винегрет овощной	1/60	1/100	0,96/1,6	3,7/6,2	3,96/6,6	52,8/88
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Огурцы соленые						
	Лук репчатый						
	масло растительное						
	соль йодированная						
100	Рассольник ленинградский	1/200	1/250	2,1/2,62	4,08/5,1	10,6/13,25	87,6/109,5
	Картофель						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	крупа перловая						
	огурцы соленые						
	соль йодированная						
	говядины						
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	1/180	8,5/10,21	6,61/7,63	39,2/45,24	242,1/290,59
	крупа гречневая						
	соль йодированная						

	масло сливочное						
339	Котлеты из говядины с/с	1/90	1/100	15,84/17,6	11,07/12,3	13,5/15	218,7/243
	говядина						
	масло растительное						
	хлеб пшеничный						
	соль йодированная						
	сухари панировочные						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			32,36/36,99	26,16/31,93	114,53/127,36	816,6/946,49
	Итого за день			62,37/74,95	42,21/51,53	193,7/214,03	1398/1624,89
	День №3- Завтрак:						
235	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	1/200	7,27	7,25	34,84	233,75
	крупа пшено						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40
	Чай						
	Сахар						
	лимон						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
267	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,10	4,6	0,30	63
	День №3- Обед:			17,03	12,55	71,81	468,15
22	Салат из моркови и яблок	1/60	1/100	0,6/1	3,66/6,1	4,5/7,5	53,4/89
	морковь						
	яблоки						
	масло растительное						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	1,2/1,5	3,6/4,5	3,04/3,8	49,4/61,75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
327	Гуляш из говядины	1/90	1/100	18/20	17,55/19,5	2,97/3,3	232,2/258
	говядина						
	масло растительное						
	томатная паста						

	мука						
	морковь						
	лук						
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150	1/180	4,28/5,14	4,68/5,62	29,9/35,98	179,2/215,1
	перловка						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
491	Компот из ягод замороженных	1/200	1/200	0,2	0,1	10,7	44
	ягоды						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			28,64/32,2	30,19/36,42	78,28/88	689,6/799,25
	Итого за день			45,67/49,23	42,74/48,97	150/160,2	1157,7/1278,4
	День №4- "Рыбный" Завтрак:						
230	Каша манная молочная жид	1/200	1/200	6,06	6,43	30,47	203,9
	крупа манная						
	молоко						
	сахар						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,6	1,3	11,5	64
	Чай						
	молоко						
581	Пряник	1/40	1/40	2,36	1,88	30	146
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №4- Обед:			14,38	10,21	99,14	545,3
46	Рубленые яйца с маслом и л	1/60	1/100	5,88/9,8	8,82/14,7	1,08/1,8	107,4/179
	Яйцо куриное						
	масло растительное						
	лук репа						
	соль йодированная						
122	Суп с рыбными консервами	1/200	1/250	7,44/9,3	9,12/11,4	8,04/10,05	144/180
	Картофель						
	Рис						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	соль йодированная						
	Сайра консервир.						
310	Щицель рыбный натураль	1/90	1/100	13,2/14,86	1,2/1,33	6,36/7,06	88,8/98,96
	минтай, горбуша						
	лук репка						
	сухари панировочные						

	молоко						
	яйцо куриное						
	петрушка зелень						
	масло растительное для смазки						
	соль йодированная						
377	Пюре картофельное	1/150	1/180	4,05/4,86	6/7,2	8,7/10,44	105/126
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,67	0,27	18,3	78
	шиповник						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			35,6/43,85	26,01/35,5	69,65/74,82	654,6/793,36
	Итого за день			49,98/58,23	36,22/45,71	168,7/173,9	1199,9/1338,66
	День №5- Завтрак:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	1/200	5,76	6,48	19,70	160,20
	макаронные изделия из муки в/с						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94
	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
82	Фрукты свежие (Яблоко)	1/100	1/100	0,40	0,4	9,80	44
	День №5- Обед:			13,82	10,38	70,47	429,60
14	Салат из свежих огурцов	1/60	1/100	0,42/0,7	3,6/6	1,08/1,8	38,4/64
	огурцы свежие						
	масло растительное						
	соль йодированная						
95	Борщ с картофелем и капуст	1/200	1/250	1,48/1,85	3,54/4,42	5,56/6,95	60/75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						

	соль йодированная						
206	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	1/180	6,54/7,85	6,08/7,3	36,89/44,27	228,6/274,32
	Крупа пшено						
	Соль						
	масло сливочное						
366	Птица отварная	1/90	1/100	14,58/16,2	10,8/12	0,27/0,3	156,6/174
	Кура 1-й кат. потр						
	соль йодированная						
	лук репка						
486	Компот из свежих плодов и	1/200	1/200	0,1	0,1	11,1	46
	фрукты или курага и чернослив						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			27,48/31,06	24,72/30,42	86,55/91,59	661/764,1
	Итого за день			41,3/46,03	35,1/39,22	152,54/162	1090,6/1194,3
	День №6- Завтрак:						
234	Каша из овсяных хлопьев						
	"Геркулес" жидкая	1/200	1/200	6,98	8,27	28,42	216,19
	хлопья "Геркулес"						
	молоко						
	соль йодированная						
	сахар						
	масло сливочное						
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/15	1/15	3,48	4,42	0	53,7
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №6- Обед:			15,02	13,39	64,89	439,29
1	Салат из капусты белокочан	1/60	1/100	0,87/1,45	3,6/6	5,04/8,4	56,4/94
	капуста белокочанная						
	морковь						
	соль йодированная						
	сахар						
	Масло растительное						
127	Суп гороховый	1/200	1/250	5,92/7,4	2,62/3,27	12,62/15,77	97,8/122,2
	Горох лущеный						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	картофель						
	соль йодированная						
	говядина						

202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	1/180	8,5/10,21	6,61/7,63	39,2/45,24	242,1/290,59
	крупа гречневая						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
333	Голубцы ленивые	1/90	1/100	9,9/11	11,16/12,4	3,6/4	155,7/173
	капуста белокочанная						
	говядина						
	лук						
	крупа рисовая						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			30,15/35,02	24,69/30	107,7/120,68	766,8/895,19
	Итого за день			45,17/50,04	38,08/43,39	172,59/185,57	1206/1334,4
	День №7 "Молочный" - Завтрак:						
229	Каша "Дружба"	1/200	1/200	5,07	6,43	27	187,9
	крупа рисовая						
	крупа пшеничная						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
	Вафли весовые						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40
	Чай						
	Сахар						
	лимон						
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №7- Обед:			7,07	6,85	46,45	277,4
22	Салат из моркови и яблок	1/60	1/100	0,6/1	3,66/6,1	4,5/7,5	53,4/89
	морковь						
	яблоки						
	масло растительное						
100	Рассольник ленинградский	1/200	1/250	2,1/2,62	4,08/5,1	10,6/13,25	87,6/109,5
	Картофель						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	крупа перловая						
	огурцы соленые						
	соль йодированная						
	говядины						
256	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	5,55/6,66	5/5,94	30/35,46	185/221,4

	Макаронные изделия из муки в/с						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
350	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	1/90	1/100	9,45/10,5	7,31/8,12	10,91/12,12	117,9/163,7
	говядина						
	рис						
	масло растительное						
	лук						
	мука пшеничная						
	соль йодированная						
	морковь						
	томатная паста						
481	Кисель из концентрата плодового или ягодного	1/200	1/200	0,2	0,2	24,8	102
	кисель						
	Шоколадный батончик						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			22,26/25,34	20,86/26,06	107,98/120,3	677,3/817
	Итого за день			29,33/32,41	27,71/32,91	154,54/166,75	954,7/1094,4
	День №8- Завтрак:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	1/200	5,76	6,48	19,70	160,20
	макаронные изделия из муки в/с						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,6	1,3	11,5	64
	Чай						
	молоко						
82	Фрукты свежие (Мандарины)	1/100	1/100	0,40	0,4	9,80	44
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №8- Обед:			12,12	8,78	68,17	399,60
34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	1/100	0,84/1,4	3,66/6,1	4,5/7,5	54,6/91
	свекла						
	соль йодированная						
	чеснок						
	Масло растительное						
128	Суп- лапша домашняя	1/200	1/250	2/2,5	3,08/3,85	8,9/11,12	71,4/89,25
	лапша домашняя						
	лук репчатый						
	морковь						

	масло растительное						
	петрушка						
	соль йодированная						
375	Плов из отварной птицы	1/200	1/220	12,3/13,5	8,2/9,02	24,8/27,2	223/245,3
	кура 1-й кат. потр.						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	крупа рисовая						
	соль йодированная						
501	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,1	0,2	20,2	86
	Сок фруктовый						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			19,5/21,76	15,54/19,57	85,37/92,99	566,4/642,9
	Итого за день			31,62/33,88	24,32/28,5	153,5/161,1	966/1042,5
	День №9- Завтрак:						
235	Каша пшенная молочная жидкая	1/200	1/200	7,27	7,25	34,84	233,75
	крупа пшено						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
461	Чай каркаде	1/200	1/200	0	0,1	14	56
	Чай каркаде						
	сахар						
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/15	1/15	3,48	4,42	0	53,7
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №9- Обед:			15,11	12,37	76,01	474,85
2	Салат Витаминный	1/60	1/100	0,72/1,2	3,06/5,1	3,3/5,5	43,8/73
	капуста белокочанная						
	морковь						
	соль йодированная						
	сахар						
	Масло растительное						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	1,2/1,5	3,6/4,5	3,04/3,8	49,4/61,75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
347	Котлеты "Школьные"	1/90	1/100	13,77/15,3	9,9/11	11,9/13,3	191,7/213

	филе куриное						
	мясо говядины						
	сухари панировочные						
	масло растительное						
	лук						
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150	1/180	4,28/5,14	4,68/5,62	29,9/35,98	179,2/215,1
	перловка						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
497	Напиток клюквенный	1/200	1/200	0,1	0,04	9,9	41
	клюква						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			24,43/27,6	21,88/26,86	85,21/95,65	636,5/735,2
	Итого за день			39,54/42,7	34,25/39,23	161,22/171,6	1111,3/1210
	День №10- Завтрак:						
230	Каша манная молочная жидкая	1/200	1/200	6,06	6,43	30,47	203,9
	крупа манная						
	молоко						
	сахар						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94
	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
582	Печенье	2шт	2шт	3	3,92	29,76	166
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №10- Обед:			16,72	13,85	101,2	595,3
148	Овощи свежие (порциями)	1/60	1/100	0,42/0,7	0,06/0,1	1,14/1,9	6,6/11
	Огурцы свежие						
122	Суп с рыбными консервами	1/200	1/250	7,44/9,3	9,12/11,4	8,04/10,05	144/180
	Картофель						
	Рис						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	соль йодированная						
	Сайра консервир.						
307	Котлеты рыбные с соусом	1/90	1/100	11,57/12,8	1,41/1,57	9/10,1	95,14/105,7
	минтай						
	масло растительное						
	сухари панировочные						
	Хлеб формовой						

	молоко						
377	Пюре картофельное	1/150	1/180	4,05/4,86	6/7,2	8,7/10,44	105/126
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
496	Пашиток из шиповника	1/200	1/200	0,67	0,27	18,3	78
	шиповник						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			28,5/32,69	17,18/21,14	72,35/77,96	560,1/632,1
				45,22/49,41	31,03/34,99	173,55/179,1	1155,4/1227,4
	День №11- Завтрак:						
237	Каша овсяная жидкая	1/200	1/200	7,74	8,35	31,5	231,2
	Крупа овсяная						
	молоко						
	Сахар						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
69	Бутерброд с маслом						
	хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №11- Обед:			12,7	9,05	78,77	446,6
46	Рубленые яйца с маслом и л	1/60	1/100	5,88/9,8	8,82/14,7	1,08/1,8	107,4/179
	Яйцо куриное						
	масло растительное						
	лук репа						
	соль йодированная						
95	Борщ с картофелем и капуст	1/200	1/250	1,48/1,85	3,54/4,42	5,56/6,95	60/75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
	соль йодированная						
256	Макаронные изделия отвар	1/150	1/180	5,55/6,66	5/5,94	30/35,46	185/221,4
	Макаронные изделия из муки в/с						
	соль йодированная						

	масло сливочное						
327	Гуляш из говядины	1/90	1/100	18/20	17,55/19,5	2,97/3,3	232,2/258
	говядина						
	масло растительное						
	томатная паста						
	мука						
	морковь						
	лук						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			35,87/43,27	35,61/45,26	86,88/94,78	800/948,8
	Итого за день			48,57/55,97	44,6/54,31	165,7/173,22	1246,6/1395,3
	День №12- Завтрак:						
253	Пудинг маннй	1/150	1/180	6,87/8,25	5,63/6,76	39,1/46,9	234,8/281,8
	Молоко						
	крупа манная						
	соль йодированная						
	сахар						
	яйцо						
	масло сливочное						
	сухари панировочные						
	Сметана						
	масло растительное						
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
73	Бутерброд с джемом	1/40	1/40	1,6	3,8	20,2	121
	Хлеб пшеничный						
	Джем клубничный						
	Масло сливочное						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №12- Обед:			13,5/14,88	10,3/11,43	104,77/112,5	565,2/612,2
46	Рубленые яйца с маслом и л	1/60	1/100	5,88/9,8	8,82/14,7	1,08/1,8	107,4/179
	Яйцо куриное						
	масло растительное						
	лук репа						
	соль йодированная						
109	Суп-харчо	1/200	1/250	6,36/7,95	7,52/9,4	9,76/12,2	132,2/165,25
	рис						
	картофель						
	морковь						
	лук						
	масло растительное						
	соль йодированная						

	говядина						
	томатная паста						
329	Бигус	1/200	1/220	18/19,8	13,3/14,6	5,2/5,72	213/234
	капуста свежая						
	говядина						
	томатная паста						
	морковь						
	лук						
	соль						
	масло растительное						
496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,67	0,27	18,3	78
	шиповник						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			29,39/32,78	21,69/24,87	60,43/63,39	554,6/608,6
	Итого за день			42,89/47,66	31,99/36,3	165,2/175,8	1119,8/614,7