

"СОГЛАСОВАНО"

ИО Директора МБОУ «СШ № 11

им. Евграфа Рыжова"

Чуб В.В.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.



МЕНЮ

завтрака и обеда

**обучающихся 1-4 классов льготных категорий
лагеря дневного пребывания «Солнышко»
МБОУ «СШ №11 им. Евграфа Рыжова»**

2026 г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	76,8	4,8	1,0	
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/7	10,5	19,27	75,25	511	0,1	1,68	96,75	3,5	412,4	124,8	3,25	
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	11,73	2,6	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	ИТОГО:		19,66	24,12	106,73	719,2	0,08	1,95	196,75	4,08	550,48	156,18	7,34	

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	7	0,3	
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/75	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	8,0	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	
	ИТОГО:		11,39	13,61	82,92	546,2	0,31	20,94	6,2	1,17	127,01	458,43	106,66	

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Кккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
290	Птица тушеная в соусе	100/50	22,13	18,0	4,84	270	0,58	50,16	0	49,2	128,3	23,44	1,08
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,62	22,13	11,73	2,6
	ИТОГО:		21,55	16,25	52,21	441,03	0,82	30,1	0,52	60,79	242,70	111,02	5,52

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Кккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	11,5	12	7	0,3
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
274	Зразы мясные рубленые	140	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	45,96	166,6	26,04	16,36
204	Макаронные изделия отварные	150/5	11,5	13,5	2	285	0,07	0,19	0	22	57,8	19,7	1,17
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		14,6	30,71	53,24	724,73	0,175	12,49	22,29	110,08	380,55	106,07	11,16

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 – 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлеты из говядины	80	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
386	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
260	Мясо тушеное	50/50	61,66	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	3,51	21,18	154,15	22,03	3,06
303	Каша гречневая вязкая	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		74,32	33,28	89,46	769,42	0,56	68,02	0	9,03	113,51	154,15	160,91	10,32

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба, припущенная	100	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,24
289	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПП	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		21,62	8,07	69,57	437,48	0,34	12,55	7,83	0,72	51,83	276,28	80,04	4,3

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
265	Плов из говядины	50\150	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23

День: 5 – пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Шницель из говядины	80	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	15,65	100,95	21,6		1,2
352	Кисель из сока фруктового	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	6,42	0,96		0,28
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	34,8	13,2		0,44
	ИТОГО:		20,28	19,46	93,4	632,63	0,18	80,64	16,16	0,70	286,67	64,94		4,24

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	7		0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	26,2		1,18
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50\150	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	50,9		4,6
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	24		0,19
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	14,85		0,49
	ИТОГО:		30,70	31,82	61,78	572,4	0,31	21,48	37,8	2,98	329,5	122,95		6,76

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша молочная вязкая из овсяных хлопьев	200/5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,6
338	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		16,95	18,52	67,03	503,93	0,24	10,96	154,8	1,58	187,62	357,58	84,62	5,37

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	3,04	5,61	51,95	0,01	3,22	-	-	14,64	15,91	8,41	0,74
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Мясо тушеное	50/50	15,2	23,10	5,12	290	0,5	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
204	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
372	Компот из свежих фруктов	200	0,36	0,04	27,26	113,4	0,012	1,8	-	-	18,56	10,4	18,56	0,35
	ИТОГО:		27,44	33,47	97,26	804,03	0,24	49,16	32,8	5,04	142,12	454,41	99,27	5,56

День: 7 – вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
227	Рыба, припущенная	100	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
312	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
321	Капуста тушеная	50	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
352	Кисель из сока фруктового	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		22,81	12,62	90,07	565,31	0,29	101,8	7,8	1,31	94,8	259,8	78,6	3,55

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
265	Плов	50\150	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															В1
45	Овощи	50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
290	Птица тушенная в соусе	100/50	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,3	23,44	1,08	
303	Каша гречневая вязкая	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42	
386	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	34,8	13,2	0,44		
	ИТОГО:		36,5	30,4	56,6	645,3	0,32	12,24	90,16	0,58	321,8	468,9	146,3	4,42	

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															В1
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,98	1,31	
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/75	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	0,9	
112	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
189	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49	
	ИТОГО:		71,14	107,29	156,29	688,01	0,78	78,45	44,76	26,59	262,14	458,74	126,04	7,37	

День: 9 - четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,7	0	342,28	376,53	46,48	1,13
383	Какао с молоком		4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,3
338	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		30,3	23,3	76,4	635,5	0,19	12,42	138,1	0,2	358,2	512,13	76,8	3,33

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55/50	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1	20,0	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
386	Напиток к/м	200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
11P	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		37,55	29,5	82,27	622,10	0,22	38,13	62,0	4,09	373,47	753,85	131,65	5,71

День: 10 - пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
268	Биточки в сметанном соусе	80/30	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
303	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
289	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПП	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		21,04	19,54	77,84	574,3	0,38	4,64	16,16	0,74	61,22	397,22	71,98	7,26

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
289	Рагу из курицы	80/100	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92
372	Компот из свежих фруктов	200	0,36	0,04	27,26	113,4	0,012	1,8	-	-	18,56	10,4	18,56	0,35
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		18,67	17,24	73,47	525,08	0,21	33,36	14,16	2,96	111,19	211,78	101,31	3,89

Завтрак

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	19,66	24,12	106,73	719,2	0,08	1,95	196,75	4,08	356,27	550,48	156,18	7,34
День 2	21,55	16,25	52,21	441,03	0,82	0,62	30,1	0,52	60,79	242,70	111,02	5,52
День 3	25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6
День 4	21,62	8,07	69,57	437,48	0,34	12,55	7,83	0,72	51,83	276,28	80,04	4,3
День 5	20,28	19,46	93,4	632,63	0,18	80,64	16,16	0,70	55,42	286,67	64,94	4,24
День 6	16,95	18,52	67,03	503,93	0,24	10,96	154,8	1,58	187,62	357,58	84,62	5,37
День 7	22,81	12,62	90,07	565,31	0,29	101,8	7,8	1,31	94,8	259,8	78,6	3,55
День 8	36,5	30,4	56,6	645,3	0,32	12,24	90,16	0,58	321,8	468,9	146,3	4,42
День 9	30,3	23,3	76,4	635,5	0,19	12,42	138,1	0,2	358,2	512,13	76,8	3,33
День 10	21,04	19,54	77,84	574,3	0,38	4,64	16,16	0,74	61,22	397,22	71,98	7,26
Итого:	235,79	197,18	751,55	5823,78	3,17	250,12	714,02	11,01	1842,55	3735,06	952,48	48,93

Обед

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	11,39	13,61	82,92	546,2	0,31	20,94	6,2	1,17	127,01	458,43	106,66	5,32
День 2	14,6	30,71	53,24	724,73	0,175	12,49	22,29	5,68	110,08	380,55	106,07	11,16
День 3	74,32	33,28	89,46	769,42	0,56	68,02	0	9,03	113,51	154,15	160,91	10,32
День 4	18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23
День 5	30,70	31,82	61,78	572,4	0,31	21,48	37,8	2,98	329,5	485,08	122,95	6,76
День 6	27,44	33,47	97,26	804,03	0,24	49,16	32,8	5,04	142,12	454,41	99,27	5,56
День 7	18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23
День 8	71,14	107,29	156,29	688,01	0,78	78,45	44,76	26,59	262,14	458,74	126,04	7,37
День 9	37,55	29,5	82,27	622,10	0,22	38,13	62,0	4,09	373,47	753,85	131,65	5,71
День 10	18,67	17,24	73,47	525,08	0,21	33,36	14,16	2,96	111,19	211,78	101,31	3,89
Итого:	323,65	332,42	856,75	6361,97	3,785	370,61	295,61	63,78	2194,24	4093,83	1150,96	62,55

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П. Могильного и
В. А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт, 2011 – 544с

ИП Запорожан М.Е.

