



МКУ «Комитет по образованию» АМО «Еравнинский район»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Исингинская средняя общеобразовательная школа»

671442, Республика Бурятия, Еравнинский район, с.Исинга, ул.Школьная,2

Тел.: 89243999636, e-mail: isinga74@mail.ru

Утверждаю: 
Содномдоржиева Б.Д., начальник ЛДП



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(возрастная категория от 7 до 10 лет)

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	180	5.2	7.2	35.2	229	302
		конд.изд.	конфета шоколадная	70	72	0	0	285	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.6	1.5	11.3	62	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		итого		680	89.85	13.44	125.37	983.1	
1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.5	2.8	2.2	38	20
		1 блюдо	борщ со свежей капустой	250	2	5.4	12.8	111	110
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	130	14.2	15.7	5.1	220	437
		гарнир	макароны отварные	180	6.3	4.4	40	233	330
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	блины	100	7.6	12.2	33.3	277	304
		итого		1020	39.108	41.538	161.33	1201.39	
1	Итого за день:			1700	128.958	54.978	286.7	2184.49	

2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с молоком	180	6.7	7.6	32	222	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	685
			бутерброд с маслом и сыром	20	5	7.1	14.5	145	3
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	конфета шоколадная	70	72	0	0	285	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		700	95.55	19.44	148.17	1154.1	
2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	1.3	2.7	6.2	57	43
		1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	5.5	4.5	20.2	149	140
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	130	14.2	15.7	5.1	220	437
		гарнир	гречка отварная	180	10.6	6.8	46.3	312	297
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		920	40.108	30.738	145.73	1060.39	
2	Итого за день:			1620	135.658	50.178	293.9	2214.49	

3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	180	5.5	7.4	27.3	200	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	693
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		итого		670	22.55	25.54	131.57	885.2	
3	Обед	закуска	сыр твердый	30	7.9	8	0	105	366
		1 блюдо	щи со свежей капустой	250	2	5.4	8.8	96	124
		2 блюдо	котлета мясная с соусом	130	14.1	13.3	9.9	219	163
		гарнир	пюре картофельное	200	4.1	6.3	26.7	187	520
		напиток	кисель из концентрата	200	0	0	21.7	85	377
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		выпечка	блины	100	7.6	12.2	33.3	277	304
		итого		1110	45.1	46.4	170.5	1310	
3	Итого за день:			1780	67.65	71.94	302.07	2195.2	

4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	180	5.2	7.2	35.2	229	302
		конд.изд.	конфета шоколадная	70	72	0	0	285	
		гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	686
			бутерброд с маслом	20	1.6	8.5	9.7	124	1
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		700	90.65	20.44	146.77	1142.1	
4	Обед	закуска	салат из капусты и свеклы	60	1.4	4.2	5.1	67	9.69
		1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2.6	2.1	19.3	113	138
		2 блюдо	плов из говядины	150	15.7	15.1	25.3	305	444
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с мясом	75	10.8	8	25.5	221	
		итого		835	39.008	30.438	143.13	1028.39	
4	Итого за день:			1535	129.658	50.878	289.9	2170.49	

5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	180	6.7	7.6	32.6	222	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	яблоко	100	0.3	0.3	11.4	52	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		итого		670	20.95	24.14	142.87	911.2	
5	Обед	закуска	салат из капусты, помидоров, огурцов	60	1.5	3.5	3	51	302
		1 блюдо	рассольник	250	2.4	5	15.7	123	132
		2 блюдо	капуста тушеная с говядиной	250	25.3	56.8	13.4	672	440
		гарнир							
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с картофелем	60	4.1	3.8	23.4	148	738
		итого		920	41.808	70.138	123.43	1316.39	
5	Итого за день:			1590	62.758	94.278	266.3	2227.59	

6	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	180	5.5	7.4	27.3	200	311
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		гор.напиток	какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	693
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		итого		670	22.55	25.54	131.57	885.2	
6	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0.9	1.5	4.9	40	71
		1 блюдо	суп с домашней лапшой	250	2.8	2.3	17.8	109	140
		2 блюдо	сардельки с томатным соусом	130	10.2	26.3	2.8	290	413
		гарнир	макароны отварные	220	8	8.1	48.9	311	330
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	булочка сдобная	100	7.8	8.5	52.3	321.0	304
		итого		1060	38.208	47.738	194.63	1393.39	
6	Итого за день:			1730	60.758	73.278	326.2	2278.59	

7	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	180	5.2	7.2	35.2	229	302
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		итого		670	20.65	23.64	155.87	961.2	
7	Обед	закуска	салат из капусты с яблоками	60	1.1	2.7	5.7	55	42
		1 блюдо	щи со свежей капустой	250	2	5.4	8.8	96	124
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	130	14.2	15.7	5.1	220	437
		гарнир	гречка отварная	180	10.6	6.8	46.3	312	297
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с мясом	75	10.8	8	25.5	221	
		итого		995	47.208	39.638	159.33	1226.39	
7	Итого за день:			1665	67.858	63.278	315.2	2187.59	

8	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	180	6.7	7.6	32.6	222	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	685
			бутерброд с маслом и сыром	20	5	7.1	14.5	145	3
		фрукты	яблоко	100	0.3	0.3	11.4	52	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		690	24.75	29.64	150.07	1006.2	
8	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.5	2.8	2.2	38	20
		1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2.6	2.1	19.3	113	138
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	130	14.2	15.7	5.1	220	437
		гарнир	пюре картофельное	200	4.1	6.3	26.7	187	520
		напиток	кисель из концентрата	200	0	0	21.7	85	377
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с картофелем	100	6.7	6.43	39	247	738
		итого		1040	36	34.33	162.3	1136	
8	Итого за день:			1730	60.75	63.97	312.37	2142.2	

9	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	180	5.5	7.4	27.3	200	311
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		гор.напиток	какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	693
			бутерброд с маслом	30	2.4	12.7	14.6	186	1
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		700	24.95	38.24	146.17	1071.2	
9	Обед	закуска	сыр твердый	30	7.9	8	0	105	366
		1 блюдо	борщ со свежей капустой	250	2	5.4	12.8	111	110
		2 блюдо	плов из говядины	150	15.7	15.1	25.3	305	444
		гарнир							
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	блины	100	7.6	12.2	33.3	277	304
		итого		830	41.708	41.738	139.33	1120.39	
9	Итого за день:			1530	66.658	79.978	285.5	2191.59	

10	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	180	5.2	7.2	35.2	229	302
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		итого		670	20.65	23.64	155.87	961.2	
10	Обед	закуска	салат из капусты и свеклы	60	1.4	4.2	5.1	67	9.69
		1 блюдо	суп с домашней лапшой	250	2.8	2.3	17.8	109	140
		2 блюдо	капуста тушеная с говядиной	180	25.3	56.8	13.4	672	440
		гарнир							
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с картофелем	60	4.1	3.8	23.4	148	738
		итого		850	42.108	68.138	127.63	1318.39	
10	Итого за день:			1520	62.758	91.778	283.5	2279.59	
	Среднее значение за период:			1640	84.3464	69.453	296.16	2207.18	



МКУ «Комитет по образованию» АМО «Еравнинский район»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Исингинская средняя общеобразовательная школа»

671442, Республика Бурятия, Еравнинский район, с.Исинга, ул.Школьная,2

Тел.: 89243999636, e-mail: isinga74@mail.ru

Утверждаю: 
Содномдоржиева Б.Д., начальник ЛДП


ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(возрастная категория с 11 лет и старше)

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	7.2	9.9	48.9	319	302
		конд.изд.	конфета шоколадная	70	72	0	0	285	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.6	1.5	11.3	62	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		итого		750	91.85	16.14	139.07	1073.1	
1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.8	4.7	3.7	63	20
		1 блюдо	борщ со свежей капустой	300	2.4	6.4	15.4	133	110
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	170	17.2	19.5	7.1	275	437
		гарнир	макароны отварные	220	8	8.1	48.9	311	330
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	блины	150	11.4	20.2	49.9	433	304
		итого		1240	48.308	59.938	192.93	1537.39	
1	Итого за день:			1990	140.158	76.078	332	2610.49	

2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с молоком	250	9.2	10.6	45.23	309	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	685
			бутерброд с маслом и сыром	30	6.4	12.5	14.6	201	3
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	конфета шоколадная	70	72	0	0	285	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		780	99.45	27.84	161.5	1297.1	
2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	100	2.1	4.5	10.3	94	43
		1 блюдо	суп с макаронными изделиями	300	6.6	5.4	24.2	179	140
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	170	17.2	19.5	7.1	275	437
		гарнир	гречка отварная	180	14.7	11.9	64.4	455	297
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		1050	49.108	42.338	173.93	1325.39	
2	Итого за день:			1830	148.558	70.178	335.43	2622.49	

3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7.7	10.3	3.9	278	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	693
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		итого		740	24.75	28.44	108.17	963.2	
3	Обед	закуска	сыр твердый	30	7.9	8	0	105	366
		1 блюдо	щи со свежей капустой	300	2.4	6.5	10.6	115	124
		2 блюдо	котлета мясная с соусом	170	18.8	18.2	14	299	163
		гарнир	пюре картофельное	230	4.7	7.3	30.7	215	520
		напиток	кисель из концентрата	200	0	0	21.7	85	377
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		выпечка	блины	150	11.4	20.2	49.9	433	304
		итого		1280	54.6	61.4	197	1593	
3	Итого за день:			2020	79.35	89.84	305.17	2556.2	

4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	7.2	9.9	48.9	319	302
		конд.изд.	конфета шоколадная	70	72	0	0	285	
		гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	686
			бутерброд с маслом	30	2.4	12.7	14.6	186	1
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		780	93.45	27.34	165.37	1294.1	
4	Обед	закуска	салат из капусты и свеклы	100	2.3	7.1	8.2	112	9.69
		1 блюдо	суп картофельный с крупой	300	3.2	2.6	23.2	136	138
		2 блюдо	плов из говядины	210	21.9	21.2	35.5	428	444
		гарнир							
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с мясом	100	14.4	10.7	34	295	
		итого		1010	50.308	42.638	168.83	1293.39	
4	Итого за день:			1790	143.758	69.978	334.2	2587.49	

5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	200	8.3	14.6	72.5	440	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	яблоко	100	0.3	0.3	11.4	52	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		итого		690	22.55	31.14	182.77	1129.2	
5	Обед	закуска	салат из капусты, помидоров, огурцов	100	2.4	5.8	5	85	302
		1 блюдо	рассольник	300	2.9	6	18.9	148	132
		2 блюдо	капуста тушеная с говядиной	250	25.3	56.8	13.4	672	440
		гарнир							
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с картофелем	100	6.7	6.43	39	247	738
		итого		1050	45.808	76.068	144.23	1474.39	
5	Итого за день:			1740	68.358	107.21	327	2603.59	

6	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7.7	10.3	3.9	278	311
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		гор.напиток	какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	693
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		итого		740	24.75	28.44	108.17	963.2	
6	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1.4	2.6	8.2	66	71
		1 блюдо	суп с домашней лапшой	300	3.4	2.8	21.4	131	140
		2 блюдо	сардельки с томатным соусом	150	10.4	27.2	4.2	305	413
		гарнир	макароны отварные	220	8	8.1	48.9	311	330
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	блины	150	11.4	20.2	49.9	433	304
		итого		1220	43.108	61.938	200.53	1568.39	
6	Итого за день:			1960	67.858	90.378	308.7	2531.59	

7	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	7.2	9.9	48.9	319	302
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		итого		740	22.65	26.34	169.57	1051.2	
7	Обед	закуска	салат из капусты с яблоками	100	1.8	4.6	9.6	91	42
		1 блюдо	щи со свежей капустой	300	2.4	6.5	10.6	115	124
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	170	17.2	19.5	7.1	275	437
		гарнир	гречка отварная	180	14.7	11.9	64.4	455	297
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб черн.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с мясом	100	14.4	10.7	34	295	
		итого		1150	59.008	54.238	193.63	1553.39	
7	Итого за день:			1890	81.658	80.578	363.2	2604.59	

8	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	200	8.3	14.6	72.5	440	311
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	685
			бутерброд с маслом и сыром	30	6.4	12.5	14.6	201	3
		фрукты	яблоко	100	0.3	0.3	11.4	52	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		720	27.75	42.04	190.07	1280.2	
8	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.8	4.7	3.7	63	20
		1 блюдо	суп картофельный с крупой	300	3.2	2.6	23.2	136	138
		2 блюдо	гуляш с томатным соусом	170	17.2	19.5	7.1	275	437
		гарнир	пюре картофельное	230	4.7	7.3	30.7	215	520
		напиток	кисель из концентрата	200	0	0	21.7	85	377
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с картофелем	100	6.7	6.43	39	247	738
		итого		1200	40.5	41.53	173.7	1267	
8	Итого за день:			1920	68.25	83.57	363.77	2547.2	

9	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7.7	10.3	3.9	278	311
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		гор.напиток	какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	693
			бутерброд с маслом	30	2.4	12.7	14.6	186	1
		фрукты	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		итого		770	27.15	41.14	122.77	1149.2	
9	Обед	закуска	сыр твердый	30	7.9	8	0	105	366
		1 блюдо	борщ со свежей капустой	300	2.4	6.4	15.4	133	110
		2 блюдо	плов из говядины	210	21.9	21.2	35.5	428	444
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	блины	150	11.4	20.2	49.9	433	304
		итого		990	52.108	56.838	168.73	1421.39	
9	Итого за день:			1760	79.258	97.978	291.5	2570.59	

10	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	250	7.2	9.9	48.9	319	302
		конд.изд.	печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.1	
		гор.напиток	чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	630
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		фрукты	банан	100	1.5	0.2	21.8	95	
		конд.изд.	конфета шоколадная	60	2.4	10.1	11.7	180.1	
		итого		740	22.65	26.34	169.57	1051.2	
10	Обед	закуска	салат из капусты и свеклы	100	2.3	7.1	8.2	112	9.69
		1 блюдо	суп с домашней лапшой	300	3.4	2.8	21.4	131	140
		2 блюдо	капуста тушеная с говядиной	250	25.3	56.8	13.4	672	440
		гарнир							
		напиток	компот из кураги с витамином С	200	0.608	0.038	19.63	76.39	349
		хлеб	хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1	48.3	246	366
		выпечка	пирожки печеные с картофелем	100	6.7	6.43	39	247	738
		итого		1050	46.208	74.168	149.93	1484.39	
10	Итого за день:			1790	68.858	100.51	319.5	2535.59	
	Среднее значение за весь период:			1869	94.6064	86.629	328.05	2576.98	