

Согласовано:
начальник пришкольного лагеря
с дневным пребыванием детей
 Курбанова Г.С.



Утверждаю:
директор МКОУ СОШ дер. Средние Шуны
 О.И. Муллагалеева
Приказ от 24.03.2025г. № 13

***Примерное меню на 10 дней
школьной столовой МКОУ СОШ дер. Средние Шуны,
возраст от 11 лет и старше***

(на период летнего лагеря с 28.05.2025г. по 20.06.2025г.)

Составитель:
Салихова Ляйсан Фарисовна,
повар детского питания

День 1	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк н,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша рисовая с маслом	Крупа рисовая	45	45										1,8	19,2		0,18	
		Молоко	130	132								750		143,8	108,8		0,19	
		Масло сливочное	0,5	0,5								18		0,5	0,5		0,01	
		сахар	6	6														
	Итого:				200	2,9		15,9	118	0		768		146,1	128,5		0,38	
	Какао с молоком	Какао порошок	0,4	0,4														
		Молоко	10,2	10,2									600		115	87		0,15
		Сахар	2,0	2,0														
		Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
	Хлеб	Пшеничный	Багет	28	28													
Хлеб			30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
Сыр (порциями)			10	10	10	3,5				57	0,003	0,16	0,026		100	54,4	4,7	0,06
Всего за завтрак						15	5	69,2	462	150,003	0,16	1368,026			374,6	366,9	4,7	11,09
Обед		Суп гороховый	Горох	20,3	20,3													
Обед	Суп гороховый	Картофель	66,7	50						22,5	2250			2,5	8,6		0,11	
		Лук репчатый	12	10							900			2,9	12,3		0,04	
		Морковь	12,5	10						5,1	425	765		4,8	12,4		0,05	
		Масло сливочное	5	5								12		0,3	0,3			
		Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2
	Котлеты говяж	Говядина	100	100	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48	
Рожки отвар.с маслом	Рожки	Итого:												11	72		0,6	
		Масло сливочное	10	10										0,8	0,9		0,01	
		Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61
	Чай с лимоном	Чай	1	1														
Чай с лимоном	Чай	Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
		Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76		
Всего за обед					30,2	24,2	100,8	815,3	177,67	3575,29	1977		73,35	210,3	28,56	88,79		

	Итого за день					45,2	29,2	170	1277,3	327,67 3	357 5,45	3345, 026		447,9 5	577,2	33,2 6	99,88
--	---------------	--	--	--	--	------	------	-----	--------	-------------	-------------	--------------	--	------------	-------	-----------	-------

День 2	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша из пшена молочная	Крупа пшеничная	50	50						58,5				3,5	81,8		
		Молоко	131	131								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	5	5								18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		147,8	191,1		0,2
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
		Багет	28	28													
	Масло	Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Всего за завтрак					7,29	17,4	62,5	417,5	208,5		1488		164,3	291,5		10,74
Обед	Суп овсяный	Геркулес	5	5													
		Картофель	100	80						52,5	525 0	765		4,8	12,4		0,5
		Морковь	0,9	0,8						5,1	425						
		Лук	9,8	0,8							900			2,9	12,3		0,04
		Масло сливочное	5	5										0,3	0,3		
	Итого:				250	3,3	2,2	26,2	134	57,6	657 5	765		8	25		0,54
	Котлета	Рыбная	80	80		3,2	6,4	14,4	129,6					36,8			
	Картофельное пюре с мас	Картофель	228	172			9		224	168,8	168 75			14,7	77,6		0,68
		Молоко	32	30		0,98				15	300	15		34,5	17,4		0,5
		Масло сливочное	10	10		0,3		0,3	51,9			42		0,6	0,7		0,1
	Итого:				200	1,28	9	0,3	275,9	183,8	171 75	57		49,8	95,7		1,28
	Компот	Сухофрукты	20	20													
		Сахар	20	20													
	Итого				200	0,6		35,4	140								
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Сок	Натуральный	200	200	200	0,5		11,7	52					54	60		
	Всего за обед					13,28	20,7	115,7	902	391,4	237 50	1992		165	284,5		13,08
	Итого на день					20,57	38,1	178,2	1319,5	599,9	237 50	3480		329,3	576		23,82

День 3	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша манная	Крупа манная	44,4	44,4														
		Сахар	5	5														
		Молоко	200	200														
		Масло сливочное	10	10														
	Итого:			200	8	10,3	31,3	264,3										
	Чай с лимоном	Чай	1	1														
		Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
	Итого:			200	0,3		20,2	60										
	Хлеб	Пшеничный	Хлеб	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		
Масло сливочное			10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04	
Сырок			40	40	40	4	12,3	20,2	207,6									
Итого:					110	8,09	25,1	46,6	447,1	150		720		16,5	100		0,04	
Всего за завтрак:					510	16,39	35,4	98,1	771,4	150		720		16,5	100		0,04	
Обед	Суп рассольник	Крупа перловая	5	5														
		Огурцы солёные	13,2	13,2														
		картофель	100	60														
		морковь	12,5	8														
		лук	6	5														
		Масло сливочное	5	5														
	Итого:			250	4,8	3,8	17,4	122,8		141				23		14	0,9	
	Гречка отварная с мас	Крупа гречневая	83,1	83,1														
		Масло сливочное	10	10														
	Итого:			180/5	2,1	4,5	15,4	158			74				48		24	2
Кисель	Кисель	24	24															
	Сахар	10	10															
Итого:			200				30,6	119										
Хлеб	Пшеничный	Хлеб	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97			
		Фрукты	Груша	200	200	200	0,3		10	44		392 00			26	46		0,6
Огурец	Свежий	Огурец	100	100	100	0,22		0,55	3,2		135 0			13	26		0,3	
		Всего за обед:				6,9	8,7	100,25	574	150	407 65	600		123,5	169	38	3,8	
Итого на день					23,29	44,1	198,35	1345,4	300	407 65	1320		140	269	38	3,84		

День 4	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и,г	Жиры, г	Углево ды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша «Дружба»	Крупа пшениая	25	25						58,5				3,5	81,8			
		Крупа перловая	22	22														
		Крупа рисовая	22	22											1,8	19,2		0,18
		Молоко	132	132									750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	10	10									18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6														
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		149,6	210,3		0,38	
Какао с молоком	Какао порошок	0,4																
		Молоко	10,2	10,2									600		115	87		0,15
		Сахар	2,0	2,0														
		Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
	Всего за завтрак					11,5	9,6	69,2	405	208,5		1368		278,1	394,3		11,03	
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3														
		Картофель	66,7	50							22,5	2250			2,5	8,6		0,11
		Лук репчатый	12	10								900			2,9	12,3		0,04
		Морковь	12,5	10							5,1	425	765		4,8	12,4		0,05
		Масло сливочное	5	5									12		0,3	0,3		
		Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2
Гуляш	Мясо говяд.	214	158															
		Томатная паста	6,4	6,4														
		Лук	18	15														
		Мука	4,0	4,0														
		Масло сливочное	5	5														
		Итого				100-50	13	7,4	4,7	122,8								
Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68											11	72		0,6	
		Масло сливочное	10	10											0,8	0,9		0,01
		Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61
Чай с лимоном	Чай	1	1															
		Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
	Итого:				200	0,3		20,2	60									
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76	
Всего за завтрак					27	17,1	91,6	686,1	177,6	3575	1977		38	210,3		12,07		
	Итого на день					38,5	26,7	160,8	1091,1	386,1	3575	3345		316,8	604,6		23,1	

День 5	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Каша из пшена молочная	Крупа пшеничная	50	50						58,5				3,5	81,8				
		Молоко	131	131								750		143,8	108,8		0,19		
		Масло сливочное	5	5								18		0,5	0,5		0,01		
		Сахар	6	6															
	Итого:			200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		147,8	191,1		0,2			
	Чай с лимоном	Чай	1	1															
		Сахар	15	15															
		Лимон	8	7															
	Итого:			200	0,3		20,2	60											
	Масло	Сливочное	Багет	28	28														
			Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04	
		Хлеб	Пшеничный	Хлеб	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600	13,5	97		10,5	
				Всего за завтрак					7,29	17,4	62,5	417,5	208,5		1488	164,3	291,5		10,74
		Обед	Суп овсяный	Геркулес	5	5													
Картофель	100			80							52,5	5250	765		4,8	12,4		0,5	
Морковь	0,9			0,8							5,1	425							
Лук	9,8			0,8								900			2,9	12,3		0,04	
Масло сливочное	5			5											0,3	0,3			
Итого:				250	3,3	2,2	26,2	134	57,6	6575	765		8	25		0,54			
Котлета	Рыбная		Котлета	80	80		3,2	6,4	14,4	129,6					36,8				
			Картофельное пюре с мас	Картофель	228	172			9		224	168,8	16875			14,7	77,6		0,68
	Молоко		Сливочное	Молоко	32	30		0,98				15	300	15		34,5	17,4		0,5
				Масло сливочное	10	10		0,3		0,3	51,9			42		0,6	0,7		0,1
	Итого:			200	1,28	9	0,3	275,9	183,8	17175	57		49,8	95,7		1,28			
Компот	Сухофрукты	Сахар	20	20															
		Итого			200	0,6		35,4	140										
Всего за обед	Помидоры	Свежие	Помидоры	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5		570		2,9	6,8		0,76		
			Хлеб	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600	13,5	97		10,5		
	Сок	Натуральный	Сок	200	200	200	0,5		11,7	52				54	60				
			Всего за обед					13,28	20,7	115,7	902	391,4	23750	1992	165	284,5		13,08	
	Итого на день					20,57	38,1	178,2	1319,5	599,9	237	3480		329,3	576		23,82		

											50					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--

День 6	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша манная	Крупа манная	44,4	44,4														
		Сахар	5	5														
		Молоко	200	200														
		Масло сливочное	10	10														
	Итого:				200	8	10,3	31,3	264,3									
Чай с лимоном	Чай	Чай	1	1														
		Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
	Итого:				200	0,3		20,2	60									
Хлеб	Пшеничный	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97			
		Масло сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04	
		Сырок творожный	40	40	40	4	12,3	20,2	207,6									
		Итого:				110	8,09	25,1	46,6	447,1	150		720		16,5	100		0,04
		Всего за завтрак:				510	16,39	35,4	98,1	771,4	150		720		16,5	100		0,04
Обед	Суп борщ	Свекла	37,5	32														
		Капуста	25	16														
		Картофель	43	16														
		Морковь	6	5														
		Лук	12	8														
		Масло сливочное	5	5														
		Томатная паста	3	3														
		Сахар	2	2														
		Сметана	4,5	4,5														
			Итого:				250-5	4,8	3,8	17,8	122,8		185			46		16
Плов	Мясо	Мясо	214	160														
		Морковь	13,56	13,06														
		Лук	9	9														
		Томатная паста	8,4	8,4														
		Масло сливочное	8,4	8,4														
	Итого				100-180	22,4	15,9	34,6	381									
Кисель	Кисель	Кисель	24	24														
		Сахар	10	10														
	Итого:				200			30,6	119									
Хлеб	Пшеничный	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97			
		Огурец свежий	100	100	100	0,22		0,55	3,2			1350		13	26		0,3	

	Всего за обед					31,42	20,1	109,85	753	150	153 5	600		72,5	123	16	1,3
	Итого на день					47,81	55,5	207,95	1524,4	300	153 5	1320		89	223	16	1,34

День 7	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша рисовая с маслом	Крупа рисовая	45	45										1,8	19,2		0,18	
		Молоко	130	132								750		143,8	108,8		0,19	
		Масло сливочное	0,5	0,5								18		0,5	0,5		0,01	
		сахар	6	6														
	Итого:				200	2,9		15,9	118	0		768		146,1	128,5		0,38	
	Какао с молоком	Какао порошок	0,4	0,4														
		Молоко	10,2	10,2								600		115	87		0,15	
		Сахар	2,0	2,0														
		Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
		Сыр (порциями)	10	10	10	3,5				57	0,003	0,16	0,026	100	54,4	4,7	0,06	
		Всего за завтрак				15	5	69,2	462	150,003	0,16	1368,026		374,6	366,9	4,7	11,09	
		Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3														
		Картофель	66,7	50							22,5	2250		2,5	8,6		0,11	
		Лук репчатый	12	10								900		2,9	12,3		0,04	
		Морковь	12,5	10							5,1	425	765		4,8	12,4		0,05
		Масло сливочное	5	5									12		0,3	0,3		
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2	
	Котлеты говяж	Говядина	100	100	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48	
		Итого:																
		Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68										11	72		0,6
		Масло сливочное	10	10										0,8	0,9		0,01	
	Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61	
	Чай с лимоном	Чай	1	1														
		Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
	Итого:				200	0,3		20,2	60									
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
		Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
		Всего за обед					30,2	24,2	100,8	815,3	177,67	3575,29	1977		73,35	210,3	28,56	88,79
		Итого за день					45,2	29,2	170	1277,3	327,673	3575,45	3345,026		447,95	577,2	33,26	99,88

День 8	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша из пшена молочная	Крупа пшеничная	50	50						58,5				3,5	81,8			
		Молоко	131	131								750		143,8	108,8		0,19	
		Масло сливочное	5	5								18		0,5	0,5		0,01	
		Сахар	6	6														
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		147,8	191,1		0,2	
Чай с лимоном	Чай	Чай	1	1														
		Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
	Итого:				200	0,3		20,2	60									
Масло	Сливочное	Багет	28	28														
		Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04	
Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150			600		13,5	97		10,5	
	Всего за завтрак					7,29	17,4	62,5	417,5	208,5		1488		164,3	291,5		10,74	
Обед	Суп овсяный	Геркулес	5	5														
		Картофель	100	80							52,5	5250	765		4,8	12,4		0,5
		Морковь	0,9	0,8							5,1	425						
		Лук	9,8	0,8								900			2,9	12,3		0,04
		Масло сливочное	5	5											0,3	0,3		
	Итого:				250	3,3	2,2	26,2	134	57,6	6575	765		8	25		0,54	
Котлета	Рыбная	80	80			3,2	6,4	14,4	129,6					36,8				
Картофельное пюре с мас	Картофель	Картофель	228	172				9	224	168,8	16875			14,7	77,6		0,68	
		Молоко	32	30			0,98				15	300	15		34,5	17,4		0,5
		Масло сливочное	10	10			0,3		0,3	51,9			42		0,6	0,7		0,1
	Итого:				200	1,28	9	0,3	275,9	183,8	17175	57		49,8	95,7		1,28	
Компот	Сухофрукты	Сахар	20	20														
		Итого				200	0,6		35,4	140								
Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5				570		2,9	6,8		0,76	
Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150			600		13,5	97		10,5	
Сок	Натуральный	200	200	200	0,5		11,7	52						54	60			
	Всего за обед					13,28	20,7	115,7	902	391,4	23750	1992		165	284,5		13,08	
	Итого на день					20,57	38,1	178,2	1319,5	599,9	23750	3480		329,3	576		23,82	

День 9	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша манная	Крупа манная	44,4	44,4														
		Сахар	5	5														
		Молоко	200	200														
		Масло сливочное	10	10														
	Итого:				200	8	10,3	31,3	264,3									
	Чай с лимоном	Чай	1	1														
		Сахар	15	15														
		Лимон	8	7														
	Итого:				200	0,3		20,2	60									
	Хлеб	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600			13,5	97		
Масло сливочное		10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120			3	3,4		0,04	
Сырок		40	40	40	4	12,3	20,2	207,6										
Итого:				110	8,09	25,1	46,6	447,1	150		720			16,5	100		0,04	
Всего за завтрак:				510	16,39	35,4	98,1	771,4	150		720			16,5	100		0,04	
Обед	Суп рассольник	Крупа перловая	5	5														
		Огурцы солёные	13,2	13,2														
		картофель	100	60														
		морковь	12,5	8														
		лук	6	5														
		Масло сливочное	5	5														
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8		141			23		14	0,9	
	Гречка отварная с мас	Крупа гречневая	83,1	83,1														
		Масло сливочное	10	10														
	Итого:				180/5	2,1	4,5	15,4	158		74				48		24	2
Кисель	Кисель	24	24															
	Сахар	10	10															
Итого:				200			30,6	119										
Хлеб	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600			13,5	97			
	Фрукты	200	200	200	0,3		10	44			392 00			26	46		0,6	
Огурец	Свежий	100	100	100	0,22		0,55	3,2			135 0			13	26		0,3	
Всего за обед:					6,9	8,7	100,25	574	150	407 65	600			123,5	169	38	3,8	
Итого на день						23,29	44,1	198,35	1345,4	300	407 65	1320		140	269	38	3,84	

День 10	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и,г	Жиры, г	Углево ды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Каша «Дружба»	Крупа пшениая	25	25						58,5				3,5	81,8				
		Крупа перловая	22	22															
		Крупа рисовая	22	22											1,8	19,2		0,18	
		Молоко	132	132									750		143,8	108,8		0,19	
		Масло сливочное	10	10									18		0,5	0,5		0,01	
		Сахар	6	6															
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		149,6	210,3		0,38		
Какао с молоком	Какао порошок	0,4	0,4																
		Молоко	10,2	10,2									600		115	87		0,15	
		Сахар	2,0	2,0															
		Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15	
		Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5	
		Всего за завтрак					11,5	9,6	69,2	405	208,5		1368		278,1	394,3		11,03	
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3															
		Картофель	66,7	50							22,5	2250			2,5	8,6		0,11	
		Лук репчатый	12	10								900			2,9	12,3		0,04	
		Морковь	12,5	10							5,1	425	765		4,8	12,4		0,05	
		Масло сливочное	5	5									12		0,3	0,3			
		Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2	
		Гуляш	Мясо говяд.	214	158														
			Томатная паста	6,4	6,4														
			Лук	18	15														
			Мука	4,0	4,0														
			Масло сливочное	5	5														
	Итого				100-50	13	7,4	4,7	122,8										
	Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68										11	72		0,6		
		Масло сливочное	10	10											0,8	0,9		0,01	
		Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61	
		Чай с лимоном	Чай	1	1														
	Чай с лимоном	Сахар	15	15															
		Лимон	8	7															
		Итого:				200	0,3		20,2	60									
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5		
		Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76	
Всего за завтрак					27	17,1	91,6	686,1	177,6	3575	1977		387	210,3		12,07			
		Итого на день					38,5	26,7	160,8	1091,1	386,1	3575	3345		316,8	604,6		23,1	