

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

И. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальник лагеря МАОУ «Манчажская СОШ»

Ю. П. Черепанова

Приказ № 1 от 26.05.2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
ВОЗРОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

2025г

День:

1

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,462
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за прием:	645	10,95	16,12	78,39	502,4	0,1511	5,68	53,7	1,24	211,04	194,5	38,6	3,694
Обед														
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,0675	3,8	2,125	1,95	16	46,75	17	0,815
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,036	0	13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,639
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	805	24,387	15,04	106,27	662,05	0,6425	25	27,145	6,79	73,9	315,25	95	4,698
	Итого за день:	1450	35,337	31,16	184,66	1164,5	0,7936	30,68	80,845	8,03	284,94	509,75	133,6	8,392

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Возрастная категория: с 7 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,088	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	650	16,19	17,07	76,42	522,5	0,219	16,16	110,4	1,16	455,4	273,6	81,8	6,07
Обед														
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384
100	Рассольник Ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	5,68	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575
376	Рагу из птицы	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	805	32,242	25,81	89,81	720,2	0,473	15,35	72,6	4,978	96,95	466,4	125,6	7,3115
	Итого за день:	1455	48,432	42,88	166,23	1242,7	0,692	31,51	183	6,138	552,35	740	207,4	13,3815

День:

3

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	640	35,13	24,42	74,45	658,4	0,2531	14	108	2,12	349,24	473,5	70,1	7,102
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущ.	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	900	38,09	29,755	123,93	914,69	0,3935	11,15	110,66	6,81	159	479,24	120,8	7,8185
	Итого за день:	1540	73,22	54,175	198,38	1573,09	0,6466	25,15	218,66	8,93	508,24	952,74	190,9	14,9205

День:

4

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Омлет натуральный	205	17,66	26,81	4,415	328	0,095	0,63	391,08	1,577	157,69	305,92	25,23	3,311
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	655	28,65	37,28	53,235	659,9	0,226	15,47	462,08	2,597	483,09	439,52	76,43	8,941
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,043	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,638
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
373	Котлета Нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	900	34,24	25,59	85,45	709,75	0,556	18,92	121	5,375	362,18	536,13	137,56	7,504
	Итого за день:	1555	62,89	62,87	138,685	1369,65	0,782	34,39	583,08	7,972	845,27	975,65	213,99	16,445

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,136
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
581	Кондитерское изделие	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	6	4,7	11	50	9	0,8
	Итого за прием:	550	18,15	18,09	131,9	761,9	0,181	1,48	97,8	5,47	326,2	218	53,7	2,316
Обед														
149	Овощи консервированные (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025
328	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	0,162	13,5	21,6	0,54	27,9	188,1	48,6	3,024
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	11,7	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	800	29,36	19,36	102,51	700,8	0,46	23,35	21,6	5,085	113,07	436,87	130,96	9,9465
	Итого за день:	1350	47,51	37,45	234,41	1462,7	0,641	24,83	119,4	10,555	439,27	654,87	184,66	12,2625

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Возрастная категория: с 7 лет и старше														
№ рецеп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за прием:	640	10,99	15,86	80,77	508	0,2411	5,3	43	0,88	156,84	224,3	62,9	5,182
Обед														
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29
386	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,028	0	30,78	0,324	7,2	75,42	23,4	0,151
367	Пюре в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,214	146,43	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	0,829
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	905	28,237	25,985	118,469	824,72	0,671	27,682	95,157	6,803	117,207	423,156	117,307	5,514
	Итого за день:	1545	39,227	41,845	199,239	1332,72	0,9121	32,982	138,157	7,683	274,047	647,456	180,207	10,696

День: 7

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	0,095	1,125	58,25	0,35	204,25	171,5	171,5	0,6375
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12
	Итого за прием:	610	14,41	20,42	56,375	468,25	0,1961	2,265	95,81	0,87	408,97	337,96	198,56	1,1895
Обед														
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,0175
372	Котлета куриная	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
	Сложный гарнир:													
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55
380	Капуста тушеная	70	1,4	2,38	5,32	48,3	0,021	8,19	11,9	0,21	38,5	28,7	14	0,553
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	830	42,26	37,11	90,95	865,99	0,427	18,19	119,76	3,655	178,97	572,16	132,94	7,6605
	Итого за день:	1440	56,67	57,53	147,325	1334,24	0,6231	20,455	215,57	4,525	587,94	910,12	331,5	8,85

День: 8

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рен.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	650	36,41	32,77	76,68	749,5	0,2732	14,3	121,5	2,13	398,68	504,4	72,2	6,354
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,938	47,052	302,22	0,252	0	28,8	0,756	19,98	252,54	167,94	5,652
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	930	37,95	25,536	139,969	941,11	0,6605	11,104	62,22	6,86	170,12	640,7	280,86	12,8815
	Итого за день:	1580	74,36	58,306	216,649	1690,61	0,9337	25,404	183,72	8,99	568,8	1145,1	353,06	19,2355

День: 9

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,246
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	650	18,15	18,95	77,96	553,5	0,299	16,36	113,6	1,56	483,6	340,2	106,8	6,876
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	0,18	9,9	23,4	0,99	27	200,7	39,6	3,096
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	800	31,9	19,77	92,235	674	0,594	21,275	23,4375	3,125	88,58	442,73	116,66	7,647
	Итого за день:	1450	50,05	38,72	170,195	1227,5	0,893	37,635	137,0375	4,685	572,18	782,93	223,46	14,523

День: 10

Сезон: Летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,894
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	2	144,48	108,36	16,86	0,12
	Итого за прием:	560	14,87	19,06	68,11	503,6	0,2451	2,84	76,56	3,28	348,92	368,46	69,06	3,246
Обед														
157	Овощи консерв. отварные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75	108,75
143	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,47	0,468	27,456	131,94	0,0564	0	0	0,66	11,64	41,7	7,98	0,64
256	Макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05
373	Котлета Нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого за прием:	900	40,15	25,668	118,256	864,19	0,5494	27,45	160,3	3,995	395,22	606,78	138,29	114,786
	Итого за день:	1460	55,02	44,728	186,366	1367,79	0,7945	30,29	236,86	7,275	744,14	975,24	207,35	118,032

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 24

Иванов Геннадий Иванович

Директор
МАОУ «Манчарская СОШ»
Н.И. Кузнецова

