

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Щёлкинская средняя общеобразовательная  
школа №1" Ленинского района Республики Крым

С.А. Посмитный

«01» сентября 2021 г

#### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

На 2021-2022 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Щёлкинская средняя общеобразовательная школа №1»  
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 11-ти лет и старше

---

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,50	71,20	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,86	14,66	0,58
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		637	13,67	16,50	88,80	558,09	0,24	2,23	15,40	83,00	1,02	312,49	301,05	64,76	1,90
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	0,05	2,45	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,01	0,20	8,89	41,38	0,02	0,05	-	-	0,16	4,14	19,08	6,75	0,84
ИТОГО за обед:		678	21,99	23,21	78,01	618,55	0,25	0,41	18,85	0,00	2,60	115,33	390,43	107,95	8,64
ВСЕГО за день:		1315	35,66	39,71	166,81	1176,64	0,49	2,64	34,25	83,00	3,62	427,82	691,48	172,71	10,54
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	0,02	10,83	-	0,32	10,64	19,10	10,47	0,50
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	56,32	7,13	344,32	1666,69	0,71	0,09	-	-	0,39	163,96	620,20	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		670	80,85	40,43	384,08	2244,37	1,18	2,32	121,62	7590,73	7,13	387,31	1101,81	84,82	15,91
Обед															
29	Салат из сырых овощей	50	0,54	3,02	1,89	36,95	0,02	0,02	6,61	-	0,30	12,71	17,81	9,42	0,33
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		675	16,03	14,52	102,45	620,54	1,70	0,33	14,18	20,34	2,77	106,80	287,10	104,88	3,93
ВСЕГО за день:		1345	96,88	54,95	486,53	2864,91	2,88	2,65	135,80	7611,07	9,90	494,11	1388,91	189,70	19,84

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,4
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,47	0,71	97,50	0,62	293,38	322,74	39,84	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		510	26,23	19,73	74,64	601,62	0,19	0,69	14,03	117,50	8,86	450,62	455,40	84,67	3,69
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,42	1,20	28,24	0,02	0,02	3,78	-	0,19	10,88	14,45	6,60	0,32
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,50	10,05	9,77	171,60	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17
321	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,08	66,54	48,17	24,78	0,97
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Печенье	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		665	21,18	21,05	61,45	530,15	0,40	0,30	29,88	32,28	45,82	160,60	225,90	90,29	6,69
ВСЕГО за день:		1175	47,41	40,78	136,09	1131,77	0,59	0,99	43,91	149,78	54,68	611,22	681,30	174,96	10,38
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	-	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		625	29,97	40,33	52,75	692,12	0,32	1,51	16,86	432,97	2,04	560,31	597,04	87,03	4,68
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	40	1,42	2,01	0,74	22,40	0,06	0,01	2,83	-	0,18	13,58	9,29	5,57	0,26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,120	0,072	16,80	-	0,16	11,71	63,46	23,46	0,93
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		665	16,08	18,42	88,10	585,15	0,34	0,36	33,34	26,95	5,92	148,04	280,19	102,36	4,39
ВСЕГО за день:		1290	46,05	58,75	140,85	1277,27	0,66	1,87	50,20	459,92	7,96	708,35	877,23	189,39	9,07

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		565	23,82	25,48	70,62	606,86	0,23	0,37	7,04	225,20	3,20	473,36	431,07	65,13	4,00
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,32	6,03	0,18
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Пряник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		665	20,41	19,28	94,81	622,59	0,32	0,34	15,16	0,00	6,34	83,87	336,46	166,86	7,75
ВСЕГО за день:		1230	44,23	44,76	165,43	1229,45	0,55	0,71	22,20	225,20	9,54	557,23	767,53	231,99	11,75
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		645	14,31	16,86	120,53	693,49	0,41	3,83	32,20	58,00	1,20	179,04	321,00	130,23	3,63
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	40	0,44	2,44	1,82	31,08	0,03	0,02	7,22	-	0,22	7,10	12,74	6,98	0,33
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		665	23,11	15,47	102,76	652,32	0,27	9,08	18,35	19,47	2,67	117,52	295,07	111,15	4,75
ВСЕГО за день:		1310	37,42	32,33	223,29	1345,81	0,68	12,91	50,55	77,47	3,87	296,56	616,07	241,38	8,38

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
43	Салат из овощей	80	2,08	5,91	2,59	71,84	0,03	0,07	13,83	23,68	2,32	26,57	39,85	12,04	0,70
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	1,45	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Пряник	45	10,80	6,30	174,83	305,55	0,05	0,50	0,07	24,75	5,29	21,60	42,08	12,60	1,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		730	38,17	34,04	239,64	939,23	0,55	2,57	45,55	5875,43	11,64	378,73	629,58	112,84	8,94
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	0,05	2,45	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		705	21,25	19,56	66,21	533,24	0,23	0,35	8,72	0,00	5,29	83,56	279,61	90,87	6,02
ВСЕГО за день:		1435	59,42	53,60	305,85	1472,47	0,78	2,92	54,27	5875,43	16,93	462,29	909,19	203,71	14,96
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		657	36,68	30,63	81,67	751,75	0,21	0,86	14,72	135,70	4,62	602,30	598,54	83,92	3,83
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,80	2,48	27,84	0,01	0,01	2,00	-	0,81	10,64	12,19	6,21	0,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		655	17,38	12,83	91,36	569,11	0,34	0,37	28,83	4,25	6,47	133,50	308,19	98,71	4,39
ВСЕГО за день:		1312	54,06	43,46	173,03	1320,86	0,55	1,23	43,55	139,95	11,09	735,80	906,73	182,63	8,22

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
14	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		585	19,70	21,60	73,47	566,22	0,21	0,29	16,31	68,38	1,54	169,86	337,27	86,23	2,58
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	40	0,54	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,33	6,03	0,18
101	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
289	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,66	15,02	2,02	37,86	111,30	39,81	1,97
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		645	18,25	15,89	76,71	528,33	0,20	0,35	25,34	15,02	6,87	91,61	209,33	82,91	4,76
ВСЕГО за день:		1230	37,95	37,49	150,18	1094,55	0,41	0,64	41,65	83,40	8,41	261,47	546,60	169,14	7,34
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		675	19,45	19,44	72,77	534,10	0,26	0,57	13,26	134,80	1,17	579,82	470,56	111,63	2,22
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,40	0,96	26,64	0,01	0,02	1,87	-	0,14	8,93	5,28	5,28	0,24
99	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,59	68,58	0,05	0,04	7,47	-	1,67	25,09	35,48	14,94	0,56
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3,00	25,90	147,50	0,08	0,07	-	-	0,69	16,03	105,98	22,81	1,79
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		625	15,28	16,98	65,99	462,56	0,22	0,37	10,28	9,40	4,42	84,62	266,34	82,26	5,27
ВСЕГО за день:		1300	34,73	36,42	138,76	996,66	0,48	0,94	23,54	144,20	5,59	664,44	736,90	193,89	7,49