

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Весеннинской ООШ

Л.М.Бабкина

«01» сентября 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся МБОУ Весеннинской основной
общеобразовательной школы
в осенне-зимний период**

Основание: «Сборник рецептур блюд и кулинарных
изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2011 год.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений»
под редакцией Кучмы В.Р., 2016;

Постановление Главного санитарного врача РФ От 27.10.2020 г № 32 «об утверждении санитарно-
эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (возраст)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	P3
				Б	Ж	У										
1.	2.	7-11	12 и старше	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16

День 1

Завтрак																
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62	
376м	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0	
	Хлеб пшеничный	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0	
15м	Сыр (Российский и др.)	20/20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,0	9,00	0,20	51,0	
14м	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00	
	Фрукты (яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00	
Итого за завтрак		550/620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22	

Обед																
45м	Салат из свежей капусты	100/150	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86	
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/250 250/300	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40	
268м	Биточек мясной (говядина)	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0	
304м	Рис отварной	150/200 200/250	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50	
342м	Компот из свежих яблок	200/200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40	
	Хлеб	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0	

	пшеничный														
	Итого за обед	830/1080	25,65	26,10	119,81	818,64	0,35	54,44	22,00	6,84	136,57	408,68	125,49	7,81	423,86
	Итого день 1	1380/1700	36,47	72,28	168,57	1477,63	0,46	70,43	288,10	8,09	527,00	703,31	172,53	12,72	601,08

завтрак

День 2

212м	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	150/200 200/250	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консер.	60/100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
382м	Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Булочка с фруктовой начинкой	40/40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Итого за завтрак	590/730	29,67	58,30	66,38	914,227	0,578	47,38	445,66	3,852	426,76	572,911	102,89	4,95	372,24

	обед														
24м	Салат из свежих помидоров и огурцов	60/100 100/150	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
96м	Рассольник лернинградский (на курином бульоне)	200/250 250/300	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
229м	Рыба тушеная с овощами	90/120 100/120	17,44	10,27	5021	183,67	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
350м	Кисель фруктовый витам.	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57

	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
	Хлеб пшеничный	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед		760/850	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50	1018,74
Итого день 2		1350/1580	64,31	47,12	148,24	1277,85	1,04	45,43	343,50	11,17	493,43	1012,67	216,51	10,66	1380,98

День 3

	завтрак														
268м	Шницель мясной	90/120 100/120	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
363к	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
312м	Картофельное пюре	150/200 180/230	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
71м	Помидоры свежие	60/100	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
377м	Чай с лимоном	200/200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за завтрак		570/720	20,26	17,14	69,01	513,52	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,35	85,00	5,68	111,06

	обед														
65м	Салат из моркови, яблок и апельсина	60/100 100/150	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	0	1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00
113м	Суп-лапша домашняя	200/250 250/300	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
291м	Плов с мясом птицы (куры)	240/290 280/300	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
	Сок фруктовый	200/200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		780/980	41,99	26,91	110,00	856,63	0,52	21,17	116,29	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
Итого день 3		1350/1700	62,27	44,05	190,93	1418,30	0,86	61,86	134,59	9,11	192,12	780,94	200,28	14,85	1218,46

День 4

	завтрак														
224м	Запеканка творожная	150/200 200/250	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
	Сметана	10	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01	16,05
379м	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
15м	Сыр порционный	20/25	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за завтрак		520/625	31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	735,59

	обед														
23м	Салат из свежих помидоров	60/100 100/150	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
88м	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250 250/300	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
282м	Печень тушеная с морковью	90/100	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,70
309м	Макаронные изделия отварные	150/200 200/250	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
350м	Кисель фруктовый витам.	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано- пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40

Итого за обед	780/1080	25,70	17,95	106,61	689,98	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10
Итого день 4	1300/1705	57,26	39,38	176,16	1290,37	0,78	156,07	5089,15	8,31	690,57	970,50	192,22	11,86	6339,69

День 5

	завтрак														
260м	Гуляш из говядины	90/120 100/120	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85	0	2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71м	Огурец свежий	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5010	9,00	4,020	0,15	3,00
302м	Каша гречневая рассыпчатая	150/200 200/250	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
377м	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Булочка с фруктовой начинкой	40/40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
Итого за завтрак		527/750	31,01	24,91	96,77	738,61	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34

	обед														
52м	Салат из свеклы отварной	60/100 100/150	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/250 250/300	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
312 м	Картофельное пюре	150/200 200/250	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
229 м	Рыба тушеная с овощами	90/120 100/120	17,44	10,27	50,21	183,67	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
382 м	Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		880/1100	32,60	55,11	130,3	970,73	0,53	62,79	216,3	7,98	386,0	577,0	172,93	6,92	1030,1
Итого день 5		1407/1850	63,61	80,02	227,07	1709,34	1,24	71,2	217,9	13,35	471,47	1058,58	374,77	16,17	1100,44

День 6

	завтрак														
224м	Запеканка творожная	150/200 200/250	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
	Сметана	10	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01	16,05
379м	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
15м	Сыр порционный	20/25	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
Итого за завтрак		530/585	31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	735,59

	обед														
67м	Винегрет овощной с растительным маслом	60/100 100/150	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0	1,31	19,89	22,22	11,91	0,50	141,52
98м	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	200/250 250/300	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	117,18	21,84	1,32	233,85
250м	Бефстроганов	90/120 100/120	12,52	13,36	3,93	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
321м	Капуста тушеная	150/200 200/250	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00	0,36	90,34	67,90	34,44	1,36	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано- пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		750/1100	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60,00	5,54	208,84	457,70	126,83	10,31	494,49
Итого за день 6		1280/1675	57,69	40,90	171,52	1295,53	0,89	154,72	112,96	9,12	527,40	896,91	236,91	14,24	618,92

День 7

	завтрак														
219	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/200 200/250	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	2,25	248,75	350,70	39,60	1,17	665,03
377м	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Фрукты свежие: яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за завтрак		540/590	29,42	49,12	44,51	742,49	0,16	18,29	249,95	2,96	290,10	388,98	58,34	5,45	710,17

	обед														
45м	Салат из свежей капусты	60/100 100/150	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
82м	Борщ с картофелем и фасолью	200/250 250/300	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0	1,57	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
291м	Плов с мясом птицы (куры)	240/290 280/300	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
342м	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано- пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		790/910	28,29	56,02	91,80	991,53	0,33	60,37	227,20	6,22	131,26	370,41	118,07	6,86	664,80
Итого за день7		1330/1500	53,66	73,34	169,98	1570,41	0,64	81,18	307,20	9,32	356,42	703,57	190,32	12,95	1374,97

День 8

	завтрак														
	Перец болгарский	60/100	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08
162к	Запеканка картофельная с	150/200 200/250	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42

	печенью														
	Булочка с фруктовой начинкой	40/40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
382м	Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за завтрак		580/630	35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7923,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72

	обед														
52м	Салат из свеклы отварной	60/100 100/150	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
103м	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200/250 250/300	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,07	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234м	Котлета мясная	90/120 100/120	2,59	3,39	26,85	162	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	6,2	0,38	6,60
312м	Картофельное пюре	150/200 180/230	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
377м	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано- пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		950/1080	20,89	41,15	105,66	899,07	0,43	52,81	205,81	3,61	157,71	359,70	106,54	6,79	261,07
Итого за день 8		1530/1710	56,17	61,84	210,71	1650,65	1,36	183,57	8129,47	7,78	476,79	1071,25	240,77	17,55	8461,79

День 9

	завтрак														
71м	Огурец свежий	60/100 100/150	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
279 м	Тефтели куриные	90/120 100/120	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40

302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150/200 180/230	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
379 м	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,60	0,15	0,30	0,06	0
Итого за завтрак		625/755	26,65	17,06	98,81	652,97	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40
обед															
23м	Салат из свежих помидоров	60/100 100/150	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/250 250/300	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
309 м	Макаронные изделия отварные	150/200 180/230	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
260 м	Гуляш из говядины	90/120 100/120	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85	0	2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
342 м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		950/1080	26,84	57,46	87,70	978,44	0,32	43,9	172,0	7,87	105,78	302,79	92,50	7,68	371,69
Итого за день 9		1575/1835	53,49	74,52	186,51	1631,41	0,82	50,20	217,7	10,6	280,24	753,75	279,85	14,63	417,09

День 10

	завтрак														
175 м	Каша молочная «Дружба»200\5	150/200 200/250	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376 м	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
14м	Масло порционно	10/10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
15м	Сыр порционный	20/25	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45	0
Итого за завтрак		620/675	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,0	1,48	432,50	399,81	88,37	5,44	152,67
	обед														
61к	Салат моркови с изюмом	60/100 100/150	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	0	2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72
102 м	Суп картофельный с горохом	200/250 250/300	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
312 м	Картофельное пюре	150/200 180/230	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
	Сельдь слабосоленая	90/120 100/120	6,62	16,04	1,57	279	0,035	0,175	0,03	0	9,38	10,51	23,1	0,95	
350 м	Кисель фруктовый витам.	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	Хлеб пшеничный.	40/40	0,32	29,00	0,52	264,56	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Итого за обед		950/1100	20,11	59,53	97,02	1108,07	0,535	43,325	174,33	5,89	145,47	289,13	143,29	6,84	1009,11
Итого за день 10		1570/1775	35,48	80,33	177,8	1682,56	0,755	51,985	295,33	7,37	568,97	688,94	231,66	12,28	1161,78