

СОГЛАСОВАНО:

И.О. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
в Шпаковском районе (В.В.Евтеева)
356240, г. Михайловск (подпись) овая, д.40

« 26 » июня 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10»
(наименование учреждения)
Директор (М.В.Брилева)
(подпись)
2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания
(наименование учреждения)
(подпись)
« 26 » июня 2023 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

Категория	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,79
05	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,19
005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67
005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14
Итого за завтрак			18,8	26,4	132,6	860,0	596,3	580,1	110,6	459,2	5,2	148,4	0,0	0,1	2,5	3,5	57,79
ОБЕД																	
005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91	1133,00	624,27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	47,57
007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00
014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	3,61
05	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43
Итого за обед			29,14	25,07	124,97	863,94	2607,28	187,21	188,82	547,66	9,43	358,50	0,17	0,19	6,28	92,38	103,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,9	51,5	257,6	1723,9	3203,6	767,3	299,4	1006,8	14,6	507,0	0,2	0,3	8,8	95,8	161,64
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	40,43
005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	10,05
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
Итого за завтрак			26,52	20,50	74,77	601,53	1360,73	174,04	93,10	278,47	8,80	104,00	0,09	0,24	6,12	99,36	73,41
ОБЕД																	
005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,83	231,63	306,65	16,87	21,31	158,86	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,49	50,66

003	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37
	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	3,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
	Итого за обед		32,00	26,36	121,34	870,62	1104,25	78,87	137,66	441,26	9,49	200,00	0,00	0,00	6,46	22,99	76,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,52	46,86	196,12	1472,14	2464,97	252,91	230,76	719,74	18,29	304,00	0,09	0,24	12,57	122,35	150,37
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
	Итого за завтрак		32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,13	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	103,65
	ОБЕД																
003	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
009	Тефтели с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	45,30
003	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
003	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	5,63
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
003	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
	Итого за обед		36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	82,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	186,16
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
003	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	52,08
003	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,79
009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
	Хлеб пшеничный водированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,46
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	4	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
	Итого за завтрак		23,95	32,87	127,13	877,96	801,69	46,64	95,19	255,91	3,55	91,85	0,03	0,40	3,95	13,73	96,42
	ОБЕД																
003	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
003	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
	Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,11
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61

	Итого за обед		41,91	31,50	115,62	991,15	1214,37	137,38	113,87	428,91	8,90	624,41	0,19	0,31	13,53	36,97	77,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,85	64,38	242,76	1869,11	2016,06	184,02	209,06	684,82	12,45	716,26	0,22	0,70	17,47	50,70	173,68
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
03	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
03	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
03	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85
03	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Итого за завтрак		19,92	19,51	67,01	492,69	1543,02	126,84	107,10	398,23	3,75	542,46	0,13	0,17	4,22	48,33	69,89
	ОБЕД																
14	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,32
014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34
003	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,40
009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	Фрукты (апельсины)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	21,00
	Итого за обед		33,87	18,31	136,87	867,20	1887,13	248,78	199,41	430,22	6,07	408,90	0,25	0,21	12,45	199,93	82,31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,79	37,82	203,88	1359,89	3430,15	375,62	306,51	828,45	9,82	957,36	0,38	0,38	16,68	248,26	152,20
	Вторая неделя																
	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ЗАВТРАК																
03	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	44,23
14	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	7,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,82
14	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
09	Консервы овощные, закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	9,28
	Итого за завтрак		24,77	15,46	74,62	550,93	624,00	130,19	61,70	249,70	5,37	142,97	1,01	0,18	1,02	8,20	84,05
	ОБЕД																
05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
003	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	7,43

	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	Итого за обед		42,30	31,86	122,56	1020,39	1140,03	146,98	129,39	455,58	8,14	704,21	0,25	0,36	13,61	38,99	67,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,07	47,32	197,18	1571,32	1764,03	277,17	191,09	705,28	13,51	847,18	1,26	0,54	14,62	47,19	151,63
	7 ДЕНЬ (вторник)																
	ЗАВТРАК																
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,11	7,06	50,96	301,53	174,31	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,23	0,64	1,55	14,79
	Вутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	17,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	11,67
	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,14
	Итого за завтрак		22,56	26,60	127,47	834,48	447,48	517,03	131,89	465,33	5,57	149,51	0,33	0,28	1,13	2,85	54,79
	ОБЕД																
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37
	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Итого за обед		30,65	26,51	126,34	843,91	2187,26	198,64	174,81	573,19	7,80	798,47	0,31	0,21	5,80	61,15	84,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,21	53,11	253,80	1678,39	2634,74	715,67	306,70	1038,51	13,37	948,01	0,65	0,48	6,93	64,00	138,86
	8 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	54,53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
	Итого за завтрак		38,57	33,19	85,79	816,64	1224,50	97,12	105,40	389,35	5,70	1056,80	0,28	0,36	13,66	27,54	65,26
	ОБЕД																
	Овощи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
	Кефир/сметанов	100	17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	57,50
	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,59	2,10	34,86	183,40	88,90	18,20	24,50	58,10	1,12	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	3,52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17

	Итого за обед		31,42	35,55	133,33	1028,15	1495,44	169,15	109,18	398,68	9,78	281,54	0,02	0,19	5,21	54,23	103,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,99	68,74	219,11	1844,80	2719,94	266,27	214,58	788,02	15,48	1338,34	0,30	0,55	18,87	81,77	168,47
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
11	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
03	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
03	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
11	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Итого за завтрак		19,87	14,90	69,03	492,13	1303,41	124,15	106,17	368,40	3,49	53,07	0,13	0,17	3,49	39,04	65,06
	ОБЕД																
1003	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
1014	Котлета рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	29,34
1005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
1014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,61
	Итого за обед		36,83	15,57	128,99	818,00	1179,33	86,40	197,60	454,88	10,88	268,90	0,05	0,05	11,28	21,83	71,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,33	30,17	193,04	1283,93	2470,04	207,94	300,27	814,98	14,21	327,97	0,18	0,23	14,61	60,87	136,08
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
1005	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
1005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
	Итого за завтрак		34,63	25,26	116,24	830,29	1213,13	548,43	159,99	612,21	2,31	94,17	0,04	0,81	0,26	18,80	129,28
	ОБЕД																
1005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,21
1014	Птица отварная	100	18,99	12,24	0,00	183,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	44,93
1005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
1005	Кисель из соевых плодов и/или зерен натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,77
	Фрукты (бананы)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	16,00
	Хлеб пшеничный	80	3,70	3,00	49,80	262,00	127,00	26,00	35,00	83,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,63
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,32	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33

Итого за обед																		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	35,32	37,66	180,03	1225,49	2246,69	205,29	233,85	508,05	8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47	102,06		
Всего за 10 дней		612,0	527,0	2313,6	16752,8	26095,6	4492,7	2699,8	8766,0	133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6	1650,4		
Среднее значение за 1 день		61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,36	0,53	12,5	88,5	165,0		

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.