

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснотуранская начальная общеобразовательная школа им. В.К. Фуги»**

«Утверждаю»

И.о.директора

МБОУ «Краснотуранская НОШ им. В.К. Фуги»

П.Г.Моисеенко

«25» марта 2024г.

П.Г. Моисеенко



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

7-12 лет

на осенне-зимне-весенний период

с. Краснотуранск

2024 год

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Первый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром молочная	200	4,7	5,90	32,46	289	0,04	0,00	20,0	10,70	7,90	38,60	0,47
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	20,49	156,6	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
15	Джем	50	4,64	5,90	5	72,80	0,01	0,14	52,00	176,0	7,00	100,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	67,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	1,6	0,7	8,5	39,8	0,022	0,00	0,00	6,8	8,2	24,0	0,46
	Итого		16,86	16,52	81,75	626	0,18	3,36	72,01	344,8	47,6	277,5	5,17
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	30,46	28,24	69,74	1,62
259	Жаркое по-домашнему	160/90	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,10	65,70	337,00	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,08
59	Сельдь с луком	60	1,14	10,08	9,33	127,67	0,05	4,4	0,00	44,9	33,4	48,4	0,625
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	49,8	21,0	0,96
ГП	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		39,67	17,64	111,6	749,7	0,529	14,7	24,0	93,76	156,04	467,34	7,38
	Всего за день		56,63	34,16	193,35	1375,7	0,709	18,06	96,01	438,56	203,64	744,84	12,55

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Второй день=

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	3,1	5	19,3	226,51	0,16	0,00	0,00	1,55	13,70	73,37	1,55
279	Тефтели	90	10,2	11	12	202	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
377	Чай с лимоном и сахаром	200/5/10	0,4	0,2	13,3	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	1,6	0,7	8,5	0,65	0,022	0,00	0,00	6,8	8,2	24,0	0,46
	Итого		17,7	17,2	68,4	487,29	0,29	3,67	0,01	153,5	149,83	435,01	22,53
Обед													
53	Салат из свёклы с сыром	60	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	27,93	18,57	41,96	1,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/8	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	47,63	0,80
291	Плов из птицы	120/60	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	59,38	249,13	2,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,08
ГП	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	10,3	1,8	63,6	321	0	0	0,08	151	67	19	2
	Итого		39,13	32,12	149,65	1048,3	0,2	30,6	60,08	285,04	167,2	361,32	6,93
	Всего за день		55,29	48,12	227,17	1619,19	0,49	34,27	60,09	438,54	317,03	796,33	29,46

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Третий день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	6,7	9,5	20,46	244	0,04	0,00	20,0	10,70	7,90	38,60	0,47
15	Сыр	60	4,7	7,5	15,2	193,0	0,00	0,00	0,00	106,0	4,8	0,12	0,09
338	Фрукт	150	0,4	0,3	10,03	144,00	0,06	15,0	20,0	8,0	42,0	28,0	0,6
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	1	0,022	0,00	0,00	6,8	8,2	24,0	0,46
ГП	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,03	0,9	22,0	136,0	15,0	-	0,1
	Итого		16,1	18,3	83,49	638,8	0,17	15,0	40,0	139,3	73,4	115,62	2,1
Обед													
61	Салат из моркови с яблоками с курагой	60	1,2	4,06	10,4	82,96	0,05	2,86	121,4	30,34	31,3	44,98	0,85
82	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	200/30/8	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0,00	35,50	21,00	42,58	0,95
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	162,5	0,00	0,00	0,77	9,8	0,95	14,77	0,80
268	Котлета	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	133,10	1,20
833	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	7,05	5,34	13,15	0,21
360	Кисель	200	0,1	0,00	29,07	113,8	0,02	0,12	0,00	14,0	3,4	7,56	0,31
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		28,01	24,4	226,89	886,9	2,229	12,93	145,18	157,49	120,99	341,94	5,97
	Всего за день		43,91	42,7	310,38	1525,7	2,399	27,93	185,18	296,79	194,39	457,56	8,07

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Четвёртый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
144	Каша гречневая с тушенкой	200	12,8	16	18	259,9	0,07	0,64	0,15	20,88	32,78	174,36	2,20
21	Чай сахаром и шиповником	200	1	0	24,2	138	0,05	0,00	0,00	10,0	7,00	32,50	0,50
338	Фрукт	150	0,4	0,3	10,3	70,5	0,02	5,00	0,00	8,00	0,00	96,1	2,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	0,65	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого		16,6	16,6	67,8	469,5	0,188	5,64	0,15	46,68	50,28	327,86	5,48
Обед													
49	Салат из свеклы	60	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	25,52	32,01	103,97	1,29
246	Гуляш	90	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	30,52	24,03	119,19	2,10
128	Макароны	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	2,57	50,0	131,4	32,3	95,8	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	20	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		32,06	33,24	118,02	952,98	0,619	29,59	56,13	241,09	142,44	468,31	6,97
	Всего за день		48,66	49,84	185,82	1422,48	0,807	32,23	56,28	287,77	192,72	796,17	24,25

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Пятый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
120	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200	7,3	9,3	31,8	326	0,07	0,66	29,2	130,4	21,34	109,5	0,52
-	Снежок (биоюгурт)	100	6,5	6,9	21,8	78	0,04	1,3	22,0	120,0	14,0	0,0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
ГП	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,03	0,9	22,0	136,0	15,0	-	0,1
	Итого		16,0	16,2	82,6	460,8	0,318	1,96	51,2	518,2	300,84	135,96	2,8
Обед													
42	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68
96	Рассольник ленинградский	200	2,7	7,2	13,35	123,9	0,00	14,1	0,00	54,0	40,5	0,00	1,35
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	90/30	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	67,74	77,70	310,0	1,25
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,4	2,88	25,02	135,7	0,39	0,00	0,09	3,54	16,97	51,94	0,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	20	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		32,45	26,35	120,68	827,7	0,549	8,54	0,78	178,93	189,27	511,29	5,75
	Всего за день		51,45	93,82	203,98	1488,5	0,867	10,5	51,98	697,13	475,11	647,25	8,45

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Шестой день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
181	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	10,2	9,6	35,5	293,6	0,06	0,87	48,6	100,33	15,22	88,64	0,35
15	Сыр	60	4,7	8	15,2	193,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,4	0,2	3,3	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
338	Сок	200	0,6	0,6	15,2	70,5	0,05	15,0	7,5	24,0	18,0	16,5	3,5
ГП	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	0,65	0,022	0,00	0,00	6,8	8,2	24,0	0,46
	Итого		17,6	19,1	77,2	615,08	0,142	19,54	56,11	246,68	140,5	314,68	23,13
Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200/20	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	19,68	21,60	53,32	0,87
265	Плов из говядины	180/40	19,4	9,5	34,7	301,0	0,66	0,00	0,90	36,0	34,0	240,9	1,0
94	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108,0	0,00	2,6	0,00	4,0	0,00	0,00	0,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
ГП	Печенье (конфеты)	20	1,66	1,76	15,12	83,6	0,02	-	-	18,3	13,5	0,00	0,18
	Итого		31,07	20,78	141,18	866,5	0,899	9,2	0,90	103,78	102,4	380,02	4,3
	Всего за день		48,67	39,38	213,38	1481,58	1,041	28,74	57,01	110,58	242,9	694,7	27,43

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

Седьмой день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
279	Тефтели	90	10,2	11	12	202	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
309	Макароны отварные с маслом	150	3,1	5	19,3	336,51	0,16	0,00	0,00	1,55	13,70	73,37	1,55
ГП	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,03	0,9	22,0	136,0	15,0	-	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
	Конфеты	30	0,8	0,6	6,2	76,0	0,02	0,00	0,00	4,0	0	0	0,3
	Итого	240	16,3	16,6	66,5	671,31	1,138	15,9	42,0	172,55	97,2	253,47	4,17
Обед													
87	Уха с рыбными консервами	200/30	6,88	6,72	14,3	133,8	0,8	7,3	284,4	36,24	37,9	141,22	1,00
321	Капуста тушеная свежая	180	1,88	1,93	5,90	46,31	0,03	40,32	0,17	46,63	15,35	31,15	0,59
290/354	Мясо	90/30	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03
90	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	26,4	108,0	0,00	2,6	0,00	4,0	0,00	0,00	0,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		37,32	22,23	95,29	759,66	1,069	54,62	338,32	220,75	145,33	472,70	6,495
	Всего за день		53,62	38,83	161,79	1430,97	2,207	70,52	380,32	393,3	242,53	726,17	10,665

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011)

Восьмой день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	230/25	9,90	12,8	32,7	554,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
382	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	20,49	157	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
ГП	Булочка	60	3,5	2,7	14	148	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
	Итого		18,92	19,22	82,19	860,4	0,178	2,04	0,34	356,2	73,42	459,81	1,88
Обед													
39	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200/30	2,4	1,6	13,2	92,08	2,54	15,3	142,0	37,5	20,6	75,1	0,76
336	Рожки	150	1,96	5,42	18,98	158,0	0,06	0,08	3,43	110,9	1,62	39,26	79,53
268	Курица в сметанном соусе	90/30	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	133,10	1,20
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,2	76,0	0,02	0,2	0,00	14,0	14,0	8,0	0,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		25,87	19,77	114,14	772,72	2,829	15,7	168,43	223,2	94,22	341,26	83,74
	Всего за день		44,29	36,59	182,63	1633,12	3,007	17,74	168,77	579,4	167,64	801,07	85,62

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

Девятый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
168	Каша гречневая с тушенкой	200	12,8	14	18	592	0,15	0,00	20,00	12,20	98,10	147,7	3,32
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	20,49	205,6	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
338	Фрукт	150	0,3	0,3	15,1	64,5	0,00	60,0	0,05	25,0	10,00	17,0	0,3
ГП	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
Итого			18,62	18,02	68,59	862,9	0,238	123,52	20,06	167	132,6	279,6	4,66
Обед													
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/30	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	19,68	21,60	53,32	0,87
304	Рис отварной с маслом	150	3,93	14,78	39,83	237,14	0,04	0,00	0,08	5,32	27,88	84,93	0,58
230	Рыба припущенная с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	10,30	8,00	67,40	0,43
833	Соус сметанный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	7,05	5,34	13,15	0,21
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С.	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	20	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
Итого			19,31	24,02	129,74	699,78	0,339	31,02	3,09	101,35	104,02	323,03	4,14
Всего за день			37,93	38,99	198,33	1562,68	0,577	154,54	23,15	268,35	236,62	602,63	8,8

Сезон: осенне- зимний
 Возрастная категория: с 7до 12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

Десятый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
Завтрак													
168	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200	5,4	9,7	31,4	144,0	0,12	1,4	20,00	150,0	16,40	0,36	1,0
5	Гренки с сыром и маслом	30/10/20	4,5	6,6	9,3	230	0,14	0,08	0,00	255,16	0,00	0,00	2,36
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,4	0	3,3	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	0,8	0,048	0,00	0,00	7,8	10,5	24,9	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	1,6	0,7	8,5	0,65	0,022	0,00	0,00	6,8	8,2	24,0	0,46
338	Фрукт	150	3,3	2,5	17,5	133,00	0,06	15,0	20,0	8,0	42,0	28,0	0,6
	Итого		17,6	19,8	85,3	565,78	0,36	10,15	20,01	540,31	118,18	330,9	24,96
Обед													
23	Салат из моркови с курагой	90	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	10,55	10,67	19,73	0,50
82	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	200/30/8	1,45	3,93	100,10	82,00	0,04	8,23	0,00	35,50	21,00	42,58	0,95
302	Каша рассыпчатая перловая	150	2,97	2,9	21,14	122,4	0,027	0,00	0,00	12,85	12,66	103,27	0,58
279	Тефтели мясные	90	8,87	9,83	1,71	171,00	0,06	0,85	39,00	43,90	21,60	106,7	0,96
833	Соус сметанный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	7,05	5,34	13,15	0,21
-	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,2	83,0	0,02	3,6	0,00	13,0	8,0	0,00	2,5
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,00	0,00	15,6	21,0	49,8	0,96
ГП	Хлеб ржаной	20	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,00	0,00	10,2	12,3	36,0	0,69
	Итого		21,64	23,68	192,88	748,5	0,336	26,53	39,01	112,57	112,57	371,23	7,35
	Всего за день		39,24	43,48	260,88	1314,28	0,696	36,68	59,02	652,88	230,75	702,13	32,31