

Примерное 10-дневное меню
(работающих на сырье и полуфабрикатах)



День: 1 (Понедельник)
Неделя: 1
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
234	Омлет натуральный с м/сл	150/5	14,6	21,6	2,6	263	0,07	0,46	0,22	104,42	17,08	2,53
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
	Итого:		22,7	31,9	36,5	526	0,14	0,64	0,44	317,28	52,59	3,74
ОБЕД												
	Фасоль с овощами	50	0,4	2,9	1,8	36	0,01	0,01	3,18	7,87	4,48	0,2
55	Щи со свеж капустой и картоф.	250	2	6,2	8,8	103	0,06	0,06	12,01	41,63	19,91	0,73
	Пельмени отварные с м/сл	150	20,16	19,11	9,21	287	0,09	0	0	15,2	23,25	0,87
208	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		30,01	29,41	77,86	715,5	0,43	0,24	16,79	99,73	90,77	5,55
Итого : Завтрак + Обед						1241,5						
ПОЛДНИК												
	Круассан	70	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
297	Бифидок	200	5,7	6,3	7,4	107	5,29	17,44	1,76	23,52	7,45	1,18
	Итого:		8,15	15,4	38,2	324	5,56	17,58	1,91	49,42	18,65	2,6
	Итого за день		60,86	76,71	152,6	1565,5	6,13	18,46	19,14	466,43	162	11,89

День:2 (Вторник)
Неделя:1
Сезон: **Зимне - Весенний**
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
207	Каша рисовая с м/сл.	180/5	4,5	7,3	27,6	196	0,05	0,14	0,48	112,7	25,37	0,39
304	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
3	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82	0,03	0,05	0,07	102,5	11,86	0,46
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		11,9	12,9	62,3	419	0,11	10,31	1,07	337,06	58,41	3,16
ОБЕД												
	Кукуруза консервир.	50	2	0	11	50	0,03	0,02	10,14	9,52	8,87	0,43
56	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	0,08	0,07	6,71	24,22	23,25	0,87
146	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	26,7	188	0,16	0,14	13,84	49,74	38,01	1,4
	Рыба жареная с м/сл	100/10	21,5	7,48	4,62	176	0,09	0,1	0,16	33,62	44	0,71
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		37,65	20,68	124,9	871,5	0,55	8,4	30,87	166,1	164,1	6,56
Итого : Завтрак + Обед						1290,5						
ПОЛДНИК												
	Пирожок с фруктовой начинкой	85	4,6	5,95	56,9	297,5	0,009	2,44	17,3	10,52	6,33	0,21
297	Ряженка	200	6,3	7,8	7,8	125	2,55	14,11	0,59	23,52	6,86	1,18
	Итого:		10,9	13,75	64,7	422,5	2,559	16,55	17,89	34,04	13,19	1,392
	Итого за день:		60,45	47,33	251,9	1713	3,219	35,26	49,83	537,2	235,7	11,112

День:3 (Среда)
Неделя:1
Сезон: **Зимне - Весенний**
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
239	Запеканка из творога	150/20	27,70	20,30	35,50	438	0,09	0,43	0,56	283,83	41,16	1
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0,03	0,02	0	5,8	6,6	0,42
	Итого		29,5	28,8	54,3	598	0,12	0,45	0,56	289,89	47,76	1,45
ОБЕД												
	Икра кабачковая	50	2	9	12,5	56	0,01	7	0	41	15	0,7
65	Суп картофельный с горохом	200	6,1	4	25,9	173	0,19	0,07	3,73	33,52	37,25	2,01
	Гречка отварная	180	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0,000	23,63	163,2	5,63
	Курица тушеная в сметанном соусе	90/30	7,9	7,5	4,3	132	0,08	2,9	0,04	16,9	23,9	1,4
311	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		34,05	28,5	147,1	962,5	0,86	10,3	5,37	150,08	282,5	13,49
Итого : Завтрак + Обед						1560,5						
ПОЛДНИК												
	Улитка с маком	70	4,6	5,95	56,9	297,5	0,009	2,44	17,3	10,52	6,33	0,21
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
	Итого:		5	5,95	82,9	405,5	0,029	10,44	17,32	30,52	16,33	0,412
	Итого за день:		68,55	63,25	284,3	1966	1,009	21,19	23,25	470,49	346,6	15,352

День: 4 (Четверг)
Неделя: 1
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
208	Каша пшениная с м/сл.	180/5	6,7	8,2	30	223	0,14	0,13	0,19	114,69	38,57	1,04
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0,03	0,02	0	5,8	6,6	0,42
10.1	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого		16,5	24,3	68	561	0,21	82,91	0,35	269,75	78,7	3,13
ОБЕД												
	Горошек консервиров.	50	0,8	4,5	3	58	0,1	0,1	3,18	7,87	4,48	0,2
139	Уха с крупой	200	8,4	2,3	11,5	104	0,1	0,07	3,97	18,23	22,32	0,79
332	Макароны отварные	180	6,5	4,4	40	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,89
130	Печень по строгоновски	90	13	9	1,9	141	0,12	1,11	3,49	15,32	13,55	4,57
310	Компот из плодов или ягод сушенных	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		36,45	21,4	128,2	878,5	0,63	1,56	10,75	95,67	97,19	10,29
Итого : Завтрак + Обед						1439,5						
ПОЛДНИК												
	Круассан	70	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
297	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	0,06	0,59	1,18	231,64	25,48	0,2
	Итого:		7,95	14	56,3	380	0,33	0,73	1,33	257,54	36,68	1,62
	Итого за день:		60,9	59,7	252,5	1819,5	1,17	85,2	12,43	622,96	212,6	15,04

День:5 (Пятница)
Неделя: 1
Сезон: **Зимне - Весенний**
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
229	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	0,07	0,09	0,13	190,42	17,46	0,91
304	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0,03	0,02	0	5,8	6,6	0,42
	Итого		14,9	26,6	59,2	543	0,13	0,23	0,65	302,08	36,24	1,44
ОБЕД												
	Лечо	50	0,6	3	2,9	43	0,05	0,03	10,14	15,84	14,78	0,71
58	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	0,06	7,99	41,76	23,04	1,1
98	Жаркое по - домашнему	240	24	24,2	21,6	407	0,13	0,18	3,01	29,73	56,22	4,36
311	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		34,05	34,6	95,45	858,5	0,5	0,44	22,74	122,36	137,2	9,92
Итого : Завтрак + Обед						1401,5						
ПОЛДНИК												
	Пирожок с фруктовой начинкой	85	4	8	43	290	0,16	0	27	25	33	2
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
	Итого:		4,2	8	52,1	326	0,16	0	27	25,26	33	2,03
	Итого за день:		53,15	69,2	206,8	1727,5	0,79	0,67	50,39	449,7	206,4	13,39

День: 6 (Понедельник)
Неделя: 2
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
205	Каша манная с м/сл	180/5	5,5	7,4	27,3	200	0,07	0,14	0,49	118,53	17,49	0,4
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого		11	14,5	59,6	420	0,12	82,7	0,57	250,39	41,99	1,35
ОБЕД												
25	Салат из свеклы с р/м	60	0,8	4,9	3,8	65	0,01	0,02	1,08	20,21	10,86	0,7
61	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,5	5	20,2	153	0,1	0,06	6,6	16,28	22,92	0,97
80	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,9	4,7	101	0,07	0,07	1,57	32,13	39,64	0,77
187	Рис отварной	180/5	4,4	4,7	45	248	0,04	0,03	0	12	30,9	0,68
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		27,85	20,6	140,6	894,5	0,41	8,25	9,27	129,62	154,3	6,27
Итого : Завтрак + Обед						1314,5						
ПОЛДНИК												
	Улитка с маком	70	0,63	0,7	4,55	259	0	0	0	0	0	0,00
297	Бифидок	200	5,7	6,3	7,4	107	5,29	17,44	1,76	23,52	7,45	1,18
	Итого:		6,33	7	11,95	366	5,29	17,44	1,76	23,52	7,45	1,18
	Итого за день:		45,18	42,1	212,1	1680,5	5,82	108,4	11,6	403,53	203,8	8,8

День: 7 (Вторник)
Неделя:2
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
234	Омлет натуральный с м/сл	150/5	14,6	21,6	2,6	263	0,07	0,46	0,22	104,42	17,08	2,53
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0,03	0,02	0	5,8	6,6	0,42
	Итого		19,3	33,3	31,7	504	0,12	0,6	0,37	215,58	43,79	3,48
ОБЕД												
7.13	Горошек зеленый	50	3,3	0,2	6,8	53	0,1	0,05	4,36	21,15	21,75	0,74
3.5	Суп кудрявый на курином бульоне	250	7,2	7,3	18,5	174	0,12	0,14	9,59	25,98	29,06	1,46
332	Макароны отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,89
130	Печень по строгоновски	90	13	9	1,9	141	0,12	1,11	3,49	15,32	13,55	4,57
310	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		37,75	22,1	139	943,5	0,65	1,58	17,55	116,7	121,2	11,5
Итого : Завтрак + Обед						1447,5						
ПОЛДНИК												
	Круассан	0,07	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
	Итого:		2,85	9,1	56,8	325	0,29	8,14	0,17	45,9	21,2	1,62
	Итого за день:		59,9	64,5	227,5	1772,5	1,06	10,32	18,09	378,18	186,2	16,6

День: 8 (Среда)
Неделя: 2
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
210	Каша Дружба с м/сл	180/5	5,2	7,5	28,9	206	0,1	0,13	0,44	108,95	31,03	0,7
304	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
10.1	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0,03	0,02	0	5,8	6,6	0,42
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого		14,9	23,2	64,1	528	0,18	82,91	0,97	264,51	63,23	2,37
ОБЕД												
	Фасоль с овощами	50	0,8	4,5	3	58	0,1	0,1	3,18	7,87	4,48	0,2
65	Свекольник	250	2,3	4,9	14,9	117	0,06	0,07	6,84	38,46	26,54	1,3
	Пельмени отварные с м/сл	150	20,16	19,11	9,21	287	0,09	0	0	15,2	23,25	0,87
311	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		30,71	29,71	85,16	751,5	0,52	0,34	11,62	96,56	97,4	6,12
Итого : Завтрак + Обед						1279,5						
ПОЛДНИК												
	Пирожок с фруктовой начинкой	85	4	8	43	290	0,16	0	27	25	33	2
297	Ряженка	200	6,3	7,8	7,8	125	2,55	14,11	0,59	23,52	6,86	1,18
	Итого:		10,3	15,8	50,8	415	2,71	14,11	27,59	48,52	39,86	3,18
	Итого за день:		55,91	68,71	200,1	1694,5	3,41	97,36	40,18	409,59	200,5	11,67

День: 9 (Четверг)
Неделя:2
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
239	Запеканка из творога	150/20	27,70	20,30	35,50	438	0,09	0,43	0,56	283,83	41,16	1
302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
	Итого		32,9	27,4	59,3	622	0,14	0,49	1,75	394,06	57,29	1,74
ОБЕД												
	Лечо	50	0,4	1,3	4	27,6						
65	Суп картофельный с горохом	200	6,1	4	25,9	173	0,19	0,07	3,73	33,52	37,25	2,01
119	Плов из говядины	250	26,1	25,2	42,2	509	0,08	0,15	0,43	23,64	58,97	3,76
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		40,25	31,6	139	1037,1	0,46	8,29	4,18	106,16	146,2	8,92
Итого : Завтрак + Обед						1659,1						
ПОЛДНИК												
	Улитка с маком	70	0,63	0,7	4,55	259	0	0	0	0	0	0,00
297	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	0,06	0,59	1,18	231,64	25,48	0,2
	Итого:		6,13	5,6	30,05	422	0,06	0,59	1,18	231,64	25,48	0,2
	Итого за день:		79,28	64,6	228,3	2081,1	0,66	9,37	7,11	731,86	229	10,86

День:10 (Пятница)
Неделя:2
Сезон: Зимне - Весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
ЗАВТРАК												
193	Каша гречневая с м/сл	180/5	8	8,2	32,7	247	0,19	0,2	0,45	112,51	97,14	3,05
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0,03	0,02	0	5,8	6,6	0,42
627	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0	0	14	52	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		12,7	19,9	75,8	540	0,24	10,34	0,6	239,67	132,9	6,2
ОБЕД												
	Помидоры свежие/кукуруза консервиров.	100/50	0,6	3	2,9	43	0,05	0,03	10,14	15,84	14,78	0,71
56	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	0,08	0,07	6,71	24,22	23,25	0,87
146	Картофельная запеканка с мясом	270	19,7	17,6	33	378	0,12	0,17	1,15	32,68	60,38	2,55
310	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		30,45	27,5	123,4	893,5	0,48	0,53	18,11	115,93	146,5	7,97
Итого : Завтрак + Обед						1433,5						
ПОЛДНИК												
	Круассан	70	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
	Итого:		2,65	9,1	39,9	253	0,27	0,14	0,15	26,16	11,2	1,45
	Итого за день:		45,8	56,5	239,1	1686,5	0,99	11,01	18,86	381,76	290,5	15,62
	Итого за 10 дней:		590	612,6	2255	17706,6	24,26	397,2	250,9	4851,7	2273	130,334