

Утверждаю:



Директор ГБОУ СОШ № 10

г.о. Чапаевск

Н.В. Пылева

07 2025г

**Примерное 10-ти дневное меню
на весенне-летний период
(с 12 часовым пребыванием)
для питания детей, посещающих
СП «детский сад «Колобок»
ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск Самарской области**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 1		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	27,3	149	187			314
	Батон с маслом и сыром	30/5/ 15	40/8 /20	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,25	0,06	0,1	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				11,3	17,3	13,7	17,95	50,46	68,97	360	500,85	1,69	2,05	
2 ЗАВТРАК	Сок	150	180	0,7	0,78			10,15	10,76	69,05	89,07	3,98	5,09	399
ИТОГО				0,7	0,78	0	0	10,15	10,76	69,05	89,07	3,98	5,09	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоры	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	72,84	7,6	11,4	15
	Суп гороховый с тушенкой	150	200	2,7	4,5	3,2	5,34	9,15	15,26	60,05	100,08			81
	Вермишель отварная с подливом	120	150	5,36	6,52	0,76	0,92	29,08	35,28	144,76	175,78			317, 348
	Сосиска отварная		60		6,6		14,34		0,24		156,6			9
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				12,2	23,8	7,1	25,31	87,49	120,74	451,02	817,3	7,69	11,8	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с начинкой	60	80	4	5,3	3,95	5,26	22,9	30,5	148,6	198	0,75	1	454
	Фрукт	60	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,025	0,03	393
ИТОГО				4,45	5,76	4,37	5,68	40,6	49,76	224,2	279,89	10,78	11,03	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				28,6	47,6	25,2	48,94	188,7	250,23	1104,27	1687,1	24,14	29,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 2		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4,67	6,2	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184			168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,1	5,28	9,43	10,23	18,3	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,8	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				10,3	14	13,4	18,7	48,87	70,1	266,22	352,6	1,63	1,95	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	150	180	0,23	0,3			28,9	34,7	118,13	141,75	14,6	17,55	436
				0,23	0,3	0	0	28,9	34,7	118,13	141,75	14,6	17,55	
ОБЕД	Суп полевой на к/б	150	200	1,02	1,7	2,89	4,82	4	6,68	46,2	77	12,02	20,04	57
	Гречка отварная с подливом	110	130	5,73	8,6	4,06	6,09	25,76	38,6	162	243			313
	Котлета куриная	60	70	8,93	12	6,74	8,8	8,97	11,6	132	173			282
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,3	0,36	0,54	13,29	19,9	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,2	0,33	0,49	13,92	20,4	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,1			20,82	27,8	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				18,4	26	11,5	15,9	82,76	118	511,65	728	0,09	0,4	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно-рисовая запеканка с подливом	100	120	20,8	24	14,3	16,3	43,93	50,2	387,8	443,2	0,23	0,27	231
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,1	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,025	0,03	393
ИТОГО				20,9	24	14,3	16,3	51,83	59,7	419,4	481,09	0,255	0,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				49,8	64	39,2	50,9	212,4	283	1315,4	1703,44	16,575	20,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 3		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	32,8	32,8	30,1	30,1	32,9	32,9	227,84	227,84	1,3	1,3	168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				38,41	40,61	38,68	43,53	60,83	75,07	348,06	396,44	2,93	3,25	
2 ЗАВТРАК	Кисель плодово- ягодный	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,2	9,46	29	38,66	1,42	1,72	383
ИТОГО				0,07	0,09	0,01	0,03	7,2	9,46	29	38,66	1,42	1,72	
	Суп вермишелевый на м/б	150	200	1,3	1,74	1,7	2,27	8,57	11,4	54,9	73,2	5,1	6,6	80
	Плов из мяса	130	160	20,3	25,38	17	21,25	95,69	44,61	377	471,25	1,01	1,26	304
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				25,35	32,73	19,39	24,55	152,3	124,13	649,55	856,45	6,2	8,26	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Винегрет	130	150	1,77	2,04	8,03	9,27	11	12,66	123,2	142,2	13,3	15,4	45
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	1,89	1,09	1,56	22	23,08	123	143,98	7,9	8,67	1
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				3,36	3,99	9,14	10,85	40,9	45,2	277,8	324,07	21,2	24,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				67,19	77,42	67,22	78,96	261,2	253,86	1304,4	1615,62	31,8	37,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 4		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	200	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177			168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				9,01	12,33	12,54	17,5	50,87	72,74	261,22	345,6	1,63	1,95	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	17	61	73	75	90	369
ИТОГО				0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	17	61	73	75	90	
ОБЕД	Суп с клецками на к/б	150	200	3,82	5,1	1,29	1,72	12,7	16,9	85,7	114,24	3,18	4,24	45
	Овощное рагу (с сезонными овощами)	150	180	2,4	3,24	11,33	17,36	13,59	18,26	166	242	8,27	11,06	137
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				9,97	13,95	13,31	20,11	74,32	103,3	469,35	668,24	11,54	15,7	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Крокеты рыбные	100	130	6,3	6,3	1,22	1,22	8,7	8,7	116,5	151,5			б/н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	1,89	1,09	1,56	22	23,08	123	143,98	7,9	8,67	1
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				7,89	8,25	2,33	2,8	38,6	41,24	271,1	333,37	7,93	8,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				27,37	35,13	28,38	40,61	178	234,3	1062,7	1420,21	96,1	116,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 5		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	4,09	6,53	1,2	1,6	28,1	37,37	140,32	187,09			168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				9,7	14,3	9,78	15	56,03	79,54	260,54	355,69	1,63	1,95	
2 ЗАВТРАК	Кисель плодово- ягодный	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,2	9,46	29	38,66	1,42	1,72	383
ИТОГО				0,07	0,09	0,01	0,03	7,2	9,46	29	38,66	1,42	1,72	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоры	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	72,84	7,6	11,4	15
	Борщ на к/б	150	200	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85	11,07	18,45	67
	Запеканка картофельно-куриная	160	180	12,1	13,2	9,5	10,4	25,7	28,03	237	258,5	3,8	4,14	291
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				16,9	20,6	13,12	16,3	78,82	105,4	489,65	655,5	14,96	22,99	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	0,03	0,04	458
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				7,95	10,6	4,71	6,28	32,9	42,76	204,6	267,89	0,06	0,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				34,6	45,6	27,62	37,6	175	237,1	983,79	1317,74	18,07	26,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 6		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	3,48	4,65	3,9	5,2	40,9	54,5	212	283			168
	Батон с маслом и сыром	30/5/ 15	40/8 /20	2,81	6,45	4,49	7,27	11	17,8	100,3	162,25	0,06	0,1	3
	Кофеинный напиток с сахаром	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				6,71	11,2	7,79	11,3	28,7	41,7	211	313,85	1,69	2,05	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	60	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
ИТОГО				0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоры	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	72,84	7,6	11,4	15
	Суп с рыбными консервами	150	200	2,7	4,5	3,2	5,34	9,15	15,3	60,05	100,08			87
	Пюре картофельное	100	150	3,33	4,44	5,07	6,76	18,2	24,2	132	176	15,62	20,82	321
	Сосиска отварная		60		6,6		14,3		0,24		156,6			9
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,9	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,9	20,4	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,8	27,8	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				10,2	21,7	11,4	31,2	76,6	110	438,26	817,52	23,31	32,62	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с начинкой	60	80	4	5,3	3,95	5,26	22,9	30,5	148,6	198	0,75	1	454
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				4,05	5,36	3,97	5,28	30,8	40	180,2	235,89	0,78	1,03	
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ				21,3	38,7	23,6	48,1	146	201	873,46	1411,3	35,78	45,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 7		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	5,7	7,49	9,06	11,27	28,9	39,35	220	289	1,03	1,36	168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				11,31	15,3	17,6	24,7	56,83	81,52	340,22	457,6	2,66	3,31	
2 ЗАВТРАК	Напиток ягодный (черная смородина, вишня, клюква)	150	180	0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	17	61	73	75	90	369
ИТОГО				0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	17	61	73	75	90	
ОБЕД														
	Свекольник на к/б со сметаной	150	200	1,23	2,15	3	5	8,4	14,1	165	202,7	5,28	8,8	55
	Гороховое пюре	110	130	8,2	10,2	0,8	1	19,8	24,7	219	249			422
	Биточки куриные	60	80	7,64	10,11	10,9	14,27	6,23	8,51	154	203	0,24	0,32	282
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				20,82	28,07	15,4	21,3	82,46	115,43	755,65	966,7	5,61	0,72	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно- вермишелевая запеканка с подливом	120	150	17,67	22,11	11,9	14,16	22,71	29,88	268	336	0,22	0,3	236
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				17,72	22,17	11,9	14,18	30,61	39,34	299,6	373,89	0,25	0,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				50,35	66,14	45,2	60,38	184,1	253,29	1456,47	1871,19	83,52	94,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 8		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184			168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				10,3	14,02	13,44	18,71	48,87	70,07	266,22	352,6	1,63	1,95	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	150	180	0,23	0,3			28,9	34,7	118,13	141,75	14,6	17,55	436
ИТОГО				0,23	0,3	0	0	28,9	34,7	118,13	141,75	14,6	17,55	
ОБЕД	Щи на м/б со сметаной	150	200	1,02	1,7	2,89	4,82	4	6,68	46,2	77	12,02	20,04	57
	Гречка отварная	110	130	63	64,7	4,46	5,28	28,3	33,49	178,2	210,6			313
	Гуляш из отварного мяса	60	80	13	15,9	11,3	18,1	2,56	5,5	164,46	272,24			277
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				80,8	87,91	19,34	29,23	82,89	113,8	606,51	871,84	12,11	20,44	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	80	100	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	215
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	1,89	1,09	1,56	22	23,08	123	143,98	7,9	8,67	1
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				9,11	11,23	14,57	19,61	31,47	34,4	311,6	374,87	8,08	8,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				100	113,5	47,35	67,55	192,1	253	1302,5	1741,06	36,42	48,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	200	3,4	4,52	3,96	4,07	22,9	30,57	141	177			168
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,2	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				9,01	12,3	12,54	17,5	50,9	72,74	261,22	345,6	1,63	1,95	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	17	61	73	75	90	369
ИТОГО				0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	17	61	73	75	90	
ОБЕД	Суп вермишелевый на к/б	150	200	1,3	1,74	1,7	2,27	8,57	11,4	54,9	73,2	5,1	6,6	80
	Салат из свежих огурцов и помидоры	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	72,84	7,6	11,4	15
	Тефтели куриное	70	80	10,2	11,6	13,03	14,89	2,14	2,48	166	190	0,13	0,15	310
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,9	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,8	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				15,6	19,5	17,87	21,87	60	83,84	467,11	648,04	12,92	18,55	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Крокеты рыбные	100	130	6,3	6,3	1,22	1,22	8,7	8,7	116,5	151,5			б/н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	1,89	1,09	1,56	22	23,08	123	143,98	7,9	8,67	1
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				7,89	8,25	2,33	2,8	38,6	41,24	271,1	333,37	7,93	8,7	
ИТОГО ЗА ВСЁ ДЕНЬ				33	40,7	32,94	42,37	164	214,8	1060,4	1400,01	97,48	119,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 10		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	200	8,9	11,45	5,99	7,58	44,43	59,67	268,95	358,96			84
	Батон с маслом	30	40	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,9	4,75	3,3	4	17,7	23,9	110,7	151,6	1,63	1,95	395
ИТОГО				14,51	19,26	14,57	21,01	72,36	101,8	389,17	527,56	1,63	1,95	
2 ЗАВТРАК	Кисель плодово- ягодный	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,2	9,46	29	38,66	1,42	1,72	383
ИТОГО				0,07	0,09	0,01	0,03	7,2	9,46	29	38,66	1,42	1,72	
ОБЕД	Рассольник на к/б	150	200	1,94	2,59	2,42	3,23	9,69	12,92	68,4	91,2	2,38	3,18	73
	Картофель тушёный с курицей	160	180	18,35	22,02	7,4	6,79	16,32	19,95	192	259	6,4	8,15	276
	Хлеб ржаной	20	30	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,06	0,08			20,82	27,76	84,75	113	0,09	0,4	376
ИТОГО				24,04	30,22	10,51	11,05	74,04	101	478,05	662,2	8,87	11,7	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	0,03	0,04	458
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,9	9,46	31,6	37,89	0,03	0,03	393
ИТОГО				7,95	10,56	4,71	6,28	32,9	42,76	204,6	267,89	0,06	0,07	
ИТОГО ЗА ВСЁ ДЕНЬ				46,57	60,13	29,8	38,37	186,5	255,1	1100,8	1496,31	12	15,5	