

Утверждаю:

Директор МКОУ «Варгашинская СОШ № 3»

Бардыш Т.И.

« 30 » 12 2023 г. *Бардыш Т.И.* 155-09.



ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

в муниципальных общеобразовательных учреждениях Варгашинского района

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
		Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								
Понедельник (первая неделя)																				
Завтрак																				

Омлет натуральный	200	9,85	8,78	39,72	287,3	0,19	6,42	88,2	75,5	96,3	23,72	1,11						
Бутерброд с сыром и маслом	50/25/25	5,80	8,3	14,83	145,0	0,08	7,11	59,0	40,83	46,7	9,45	0,49						
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	27,8	158,67	132,0	29,33	1,40						
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0						

Обед

Закуска из свежих огурцов (сезон)	60	2,97	4,81	8,61	53,28	0,02	3,75	187,2	97,85	31,67	10,54	0,45						
Суп-пюре гороховый	200	7,59	5,44	33,22	230,32	0,18	4,66	22,11	134,14	113,31	28,46	1,64						
Жаркое по-домашнему	240	11,29	16,04	39,79	258,78	0,12	6,76	35,69	114,71	180,22	31,9	0,42						
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22						
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24						
Напиток из пшловниа	200	0,68		16,21	141,4	0,001	5,83		24,5			0,23						
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2						

Полдник

Булочка слобная начинкой	100	11,02	11,85	40,78	312,5	0,18	8,73	105,0	151,4	142,87	25,77	1,67						
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13						
Итого:	300	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0						

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
		Б	Ж	У	6	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								

Вторник (первая неделя)

Завтрак

Пудинг из творога	200	14,07	16,88	44,89	385,54	0,25	13,53	147,2	111,73	125,6	26,57	0,38
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	27,8	158,67	132,0	29,33	2,40
Бутерброд с маслом и повидлом	50/25/25	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0

Обед

Закуска из свеклы с яблоками	60	4,1	1,12	9,68	80,08	0,01	4,84	22,15	27,52	29,70	5,76	0,37
Рассольник Ленинград. с мясом и сметаной	200	6,41	9,96	26,32	148,34	0,046	8,28	115,3	139,40	39,20	17,7	0,66
Печень по-строгановски	90	9,26	8,23	25,84	171,23	0,2	4,45	57,82	136,24	185,47	17,47	1,21
Картофельное пюре	150	3,29	7,66	25,95	171,63	0,065	1,63	49,73	57,94	65,43	29,63	0,44
Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	10,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2

Полдник

Булочка слоёная с начинкой	75	10,62	11,45	30,98	265,5	0,15	0,25	100,0	135,4	131,87	16,77	0,22
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	8,48	5,0	16,0	11,0	9,0	1,45
Итого:	375	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0

№ п/п наименование блюда	Масса порции	Типовые показатели					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
		Б	Ж	У	6	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								

**Среда (первая неделя)
Завтрак**

Каша из гречки и риса молочная	200	13,89	12,48	47,89	265,63	0,26	13,67	105,29	135,1	142,5	30,34	0,78							
Бутерброд с маслом и повидлом	50/25/25	1,58	6,60	9,86	196,76	0,02		68,71	6,60	21,4	6,6	0,22							
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33		133,3	111,1	25,56	2,0							
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0							

Обед

Закуска из помидор (сезон)	60	0,88	2,86	4,99	59,28	0,151	8,97	3,0	18,16	17,83	8,29	0,62							
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,99	9,39	17,16	191,98	0,03	6,83	69,38	129,31	40,77	16,72	0,78							
Гуляш из куриного филе	90	6,26	12,34	32,56	187,9	0,04	3,4	172,6	128,19	94,2	42,27	0,69							
Гречка рассыпчатая	150	4,79	2,26	29,93	147,02	0,09		0,02	89,14	168,0	0,02	0,47							
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,19	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18							
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22							
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24							
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2							

Полдник

Булочка слобная начинкой	100	11,02	11,85	40,78	312,5	0,18	8,73	105,0	151,4	142,87	25,77	1,67							
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13							
Итого:	300	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0							

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13														

**Четверг (первая неделя)
Завтрак**

Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	17,09	15,4	64,17	411,64	0,28	12,87	174,05	254,57	233,4	43,63	2,65						
Масло сливочное порционное	50	0,05	4,15	0,05	87,5			0,95	0,5	1,0								
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02				4,60	17,40	6,60	0,22					
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	0,13						
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0						

Обед

Закуска из свежей капусты с морковью	60	1,06	1,86	2,82	48,32	0,131	18,75	5,47	34,4	22,65	12,8	0,02						
Суп картофельный с мясом и бобовыми	200	8,12	7,37	18,83	142,88		0,77	125,89	125,06	40,66	2,98	0,61						
Котлеты рыбные	90	7,55	11,6	28,30	163,44	0,10	0,48	113,34	59,26	187,69	20,78	0,5						
Макаронные отварные	150	5,1	6,1	24,2	244,5	0,06		0,3	112,0	37,6	8,14	0,75						
Компот из кураги	200	1,30	0,08	23,68	84,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86						
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22						
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24						
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2						

Полдник

Булочка слоёная с начинкой	75	10,62	11,45	30,98	265,5	0,15	0,25	100,0	135,4	131,87	16,77	0,22						
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	8,48	5,0	16,0	11,0	9,0	1,45						
Итого:	375	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0						

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
		Б	Ж	У	6	В1		С	А	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								
Пятница (первая неделя)																				
Завтрак																				

Омлет натуральный	200	9,85	8,78	39,72	287,3	0,19	6,42	88,2	75,5	96,3	23,72	1,11			
Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	27,8	158,67	132,0	29,33	1,40			
Бутерброд с сыром и маслом	50/25/25	5,8	8,3	14,83	145,0	0,08	7,11	59,0	40,83	46,7	9,45	0,49			
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0			

Обед

Закуска из моркови с изюмом	60	1,13	3,13	17,04	27,78	0,131	4,5	232,0	121,48	46,12	32,01	0,76			
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	8,99	11,4	28,25	224,77	0,03	6,03	12,45	122,92	143,08	14,09	0,57			
Плов из куриного филе	240	12,85	12,32	39,35	333,63	0,15	8,67	0,55	120,4	131,6	21,2	1,23			
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,19	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18			
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22			
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24			
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2			

Полдник

Булочка слоеная начинкой	100	11,02	11,85	40,78	312,5	0,18	8,73	105,0	151,4	142,87	25,77	1,67			
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13			
Итого:	300	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0			

Наименование блюда	Масса порции	Типовые показатели					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)												Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	10	11	12	13				
1	2	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	10	11	12	13					

**Полдник (вторая неделя)
Завтрак**

Каша рисовая молочная	200	17,09	15,4	64,3	307,46	0,28	14,73	102,74	128,1	209,47	40,77	2,63					
Масло сливочное порц	50	0,05	4,15	0,05	87,5			0,95	0,5	1,0							
Какао на молоке	200	0,53		9,74	145,78		0,27	71,31	137,2	22,13	11,73	0,13					
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			9,20	42,40	10,0	0,24					
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0					

Обед

Закуска из помидор (сезон)	60	0,88	2,86	4,99	59,28	0,141	8,97	3,0	18,16	17,83	8,29	0,14					
Суп с макар. из-ми мясом и сметаной	200	8,34	6,6	31,51	152,44	0,05	3,88	19,8	122,43	36,94	15,23	0,64					
Голень куриная с соусом	90	9,71	12,13	35,29	221,95	0,1	7,88	25,2	114,4	192,8	22,4	1,3					
Рис отварной	150	3,67	5,42	16,57	210,11	0,03		197,0	102,61	55,5	13,25	0,53					
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	0,13					
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22					
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24					
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2					

Полдник

Булочка слоёная с начинкой	75	10,62	11,45	30,98	265,5	0,15	0,25	100,0	135,4	131,87	16,77	0,22					
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13					
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	8,48	5,0	16,0	11,0	9,0	1,45					
Итого:	375	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0					

Наименование блюда	Масса порции	Технологическая карта					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав											
		Б	Ж	У	6	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							

Полдник (второй завтрак)
Завтрак

Грудки из творога со сгущенным молоком и сметаной	200/50/50	18,72	19,75	74,28	547,50	0,3	14,73	175,0	261,4	252,87	50,77	2,87
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	0,13
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0

Обед

Закуска из моркови, яблок и сыра	60	1,14	1,5	3,99	50,38	0,171	5,52	209,14	90,55	42,89	26,72	0,74
Уха рыбацкая	200	8,11	9,26	27,22	186,96	0,03	6,89	0,01	98,45	55,77	12,08	0,38
Тефтели из говядины с соусом	90	11,65	12,19	34,44	142,0	0,05	5,29	33,0	42,3	83,14	16,5	0,68
Гороховое пюре	150	2,07	3,9	18,99	206,84	0,06	1,5	2,85	133,5	139,0	12,0	0,76
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,19	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2

Полдник

Булочка слобная начинкой	100	11,02	11,85	40,78	312,5	0,18	8,73	105,0	151,4	142,87	25,77	1,67
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13
Итого:	300	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8
Итого за день:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0

Наименование блюда	Масса порции	Тщательное пережевывание					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							

**Среда (вторая неделя)
Завтрак**

Каша манная	200	12,92	11,45	59,05	400,9	0,22	5,76	116,0	218,84	2051	40,78	2,38
Бутерброд с сыром и маслом	50/25/25	5,8	8,3	14,83	145,0	0,08	7,11	59,0	40,83	46,7	9,45	0,49
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	0,13
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0

Обед

Закуска из капусты с морковью	60	1,06	1,86	2,82	48,32	0,131	15,17	5,47	34,4	22,65	12,8	0,02
Суп с крупной мясом и сметаной	200	7,66	8,36	24,54	120,2	0,069		117,13	89,56	56,47	25,22	0,7
Биточки по-белорусски	90	8,63	10,69	30,06	129,36	0,06		122,1	110,74	208,48	24,74	1,04
Макароньы отварные	150	5,1	6,1	24,2	244,5	0,06		0,3	112,0	37,6	8,14	0,75
Напиток из шиповника	200	0,68		16,21	141,4	0,001	5,83		24,5			0,23
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2

Полдник

Булочка сдобная начинкой	100	11,02	11,85	40,78	312,5	0,18	8,73	105,0	151,4	142,87	25,377	1,67
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13
Итого:	300	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав													Минеральные вещества (мг)																												
		Б	Ж	У	С	Д		В1	С	А	Са	Р	Мg	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	К																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Итого: (вторая неделя)																																																	
Завтрак																																																	

Какао из овсяных хлопьев на молоке	200	17,09	15,4	64,17	411,64	0,28	12,87	174,05	254,57	233,4	43,63	2,65
Бутерброд с маслом и повидлом	50/25/25	1,63	4,35	9,84	30,08	0,02	1,86					
Какао с молоком	200	0,53		9,74	145,78		0,27	0,95	20,43	22,13	11,73	0,13
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0

Обед

Закуска из свежих огурцов (сезон)	60	2,97	4,81	8,61	53,28	0,02	3,75	187,2	97,85	31,67	10,54	0,45
Суп сырный с картофелем	200	7,7	7,9	20,39	192,24	0,1	2,8	27,48	59,37	69,52	10,02	0,4
Котлета мясная	90	7,4	10,9	29,73	173,6	0,161	13,65	12,3	104,39	68,01	24,18	0,75
Гречка отварная рассыпчатая	150	3,90	3,10	19,84	131,86	0,02		18,02	103,75	110,0	20,02	0,18
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	19,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,0	6,14	0,96
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2

Полдник

Булочка слоёная с начинкой	75	10,62	11,45	30,98	265,5	0,15	0,25	100,0	135,4	131,87	16,77	0,22
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	8,48	5,0	16,0	11,0	9,0	1,45
Итого:	375	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0

Наименование блюда	Масса порции	Теховые показатели					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)				
		Д	Ж	У	6	7		В1	С	А	0	Са	Р	Мg	Fe	10	11	12	13					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13												
Пятница (вторая неделя)																								
Завтрак																								

Каша пшеничная молочная	200	13,41	16,64	34,79	340,34	0,191	13,39	146,7	97,13	100,6	23,17	0,36					
Булгурбород с сыром и маслом	50/25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,079	0,14	0,5	19,20	42,40	10,0	1,24					
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	27,8	158,67	132,0	29,33	1,4					
Итого:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	175,0	275,0	275,0	62,5	3,0					

Обед

Закуска из моркови с яблоками	60	0,68	0,41	6,29	65,52	0,141	5,56		16,95	21,18	19,20	1,056					
Суп-солянка со сметаной	200	6,93	7,36	27,11	126,21	0,07	12,3	15,83	121,02	73,28	11,9	0,6					
Запеканка мясная с сыром	90	11,32	13,82	38,39	241,94	0,08	2,87	32,17	117,02	153,11	14,82	0,424					
Рис отварной	150	3,67	5,42	16,57	210,11	0,03		197,0	102,61	55,5	13,25	0,53					
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	0,13					
Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22					
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	9,76	91,96	0,079			9,20	42,40	10,0	1,24					
Итого:	770	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	245,0	385,0	385,0	87,5	4,2					

Полдник

Булочка слоёная с начинкой	75	10,62	11,45	30,98	265,5	0,15	0,25	100,0	135,4	131,87	16,77	0,22					
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27		13,6	22,13	11,73	0,13					
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	8,48	5,0	16,0	11,0	9,0	1,45					
Итого:	375	11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	9,0	105,0	165,0	165,0	37,5	1,8					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,9	45,0	525,0	825,0	825,0	187,5	9,0					

Итого за 10 дней

	Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
субпродукт	192,5	197,5	207,5	5875,0	3,6	450,0	1750,0	2750,0	2750,0	625,0	30,0
обед:	269,5	276,5	1172,52	8225,0	4,2	210,0	2450,0	3850,0	3850,0	875,0	42,0
ПОЛДНИК:	115,5	118,5	502,5	3525,0	1,8	90,0	1050,0	1650,0	1650,0	375,0	18,0
Итого:	577,5	592,5	2512,5	17625,0	9,0	450,0	5250,0	8250,0	8250,0	1875,0	90,0