

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ с.Измалково  
Измалковский район

А.В. Алыкина



ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МБОУ ООШ С.ИЗМАЛКОВО ИЗМАЛКОВСКОГО РАЙОНА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

## Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11 лет)

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Нормат. рекомендуемая	Минер. вещества, мг							Витамин, мкг
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	Na	C	A	
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>	Сметан. пшеничный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0	
	Молоко сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59	
	Каша	200	3,52	3,72	25,49	145,2	999	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>30,41</b>	<b>41,24</b>	<b>77,4</b>	<b>801,1</b>		<b>297,72</b>	<b>72,97</b>	<b>525,49</b>	<b>6,47</b>	<b>0,33</b>	<b>1,63</b>	<b>511,91</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты до 01.03.	100	0,83	1,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	
	Туши мясной (100/75)	165	19,72	17,89	4,76	168,2	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003	
	Фрукты (яблоки/яблоки/яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	874	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>1045</b>	<b>41,51</b>	<b>33,39</b>	<b>134,13</b>	<b>895,97</b>		<b>134,81</b>	<b>181,85</b>	<b>668</b>	<b>14,38</b>	<b>0,785</b>	<b>35,4</b>	<b>0,023</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	65,6	0	0,048	0	0,06	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,48</b>	<b>1,32</b>	<b>44,18</b>	<b>182,2</b>		<b>46,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1815</b>	<b>77,4</b>	<b>75,95</b>	<b>255,71</b>	<b>1879,27</b>		<b>478,73</b>	<b>265,62</b>	<b>1257,09</b>	<b>21,25</b>	<b>1,163</b>	<b>37,03</b>	<b>511,993</b>	
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,88	7,14	35,28	228,9	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	0	0	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	215	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,3</b>	<b>11,09</b>	<b>97,58</b>	<b>528,3</b>		<b>146,4</b>	<b>80,6</b>	<b>254,6</b>	<b>3,97</b>	<b>0,338</b>	<b>0,07</b>	<b>26</b>	
<b>Обед</b>	Овощи в маринаде (зеленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,43	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0	
	Сыр сливочный пастериз.	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-166-2020	30,2	23	97,6	0,68	0,1	4,9	88	
	Макарониз с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,575	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003	
	Сос. в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0	

Фрукты (яблоко/клубника)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>36,795</b>	<b>23,345</b>	<b>130,15</b>	<b>882,705</b>		<b>136,905</b>	<b>129,757</b>	<b>454,742</b>	<b>14,16</b>	<b>0,485</b>	<b>20,785</b>	<b>139,078</b>	
Полдник продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1	
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>		<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>58,895</b>	<b>39,435</b>	<b>235,93</b>	<b>1517,005</b>		<b>523,305</b>	<b>238,357</b>	<b>809,342</b>	<b>18,33</b>	<b>0,913</b>	<b>22,355</b>	<b>165,178</b>	
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>	Каши молочная с масл.	210/10	0,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	1,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,66</b>	<b>10,05</b>	<b>82</b>	<b>458,04</b>		<b>309,17</b>	<b>60,02</b>	<b>293,05</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>1,16</b>	<b>62,72</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,94	0,04	8,23	0
	Рис отварной с маслом	150	3,69	5,37	36,68	209,7	304	2,4	19	0	0,53	0	0	0
	Птица тушенная (90/80г)	170	19,854	16,407	5,292	248,625	301	61,317	22,842	149,517	1,827	0,054	0,027	48,375
	Сос в соусе сливочном	200	1	0	20,2	84,8	389	14	14	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Компот из сухофруктов аппетитизирующий	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Фрукты (яблоко/манго/арбуз)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>33,794</b>	<b>26,847</b>	<b>240,412</b>	<b>975,405</b>		<b>162,977</b>	<b>120,392</b>	<b>293,437</b>	<b>9,467</b>	<b>0,309</b>	<b>14,917</b>	<b>48,378</b>
<b>Полдник</b>	Фрукты (яблоко/манго/арбуз)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		<b>10</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>50,854</b>	<b>37,297</b>	<b>332,212</b>	<b>1480,445</b>		<b>482,147</b>	<b>180,412</b>	<b>662,287</b>	<b>14,467</b>	<b>0,579</b>	<b>26,077</b>	<b>111,098</b>
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	200	37,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>45,22</b>	<b>25</b>	<b>105,5</b>	<b>635,8</b>		<b>330,867</b>	<b>98,2267</b>	<b>546,88</b>	<b>3,52</b>	<b>0,28</b>	<b>0,98667</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы соевой пармези	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из сухофруктов питтанизирующий	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0



	Фрукты (обезжиренный)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>975</b>	<b>29,604</b>	<b>23,46</b>	<b>125,506</b>	<b>828,19</b>	<b>3125</b>	<b>182,962</b>	<b>170,634</b>	<b>588,372</b>	<b>8,892</b>	<b>0,555</b>	<b>45</b>	<b>25,515</b>
<b>Подливки</b>	Кефир и аскорбиновые	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за подливки</b>		<b>260</b>	<b>3,08</b>	<b>11,88</b>	<b>47,6</b>	<b>280,6</b>		<b>8,16</b>	<b>3,96</b>	<b>36,72</b>	<b>0,88</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>77,904</b>	<b>60,34</b>	<b>278,606</b>	<b>1744,59</b>		<b>521,989</b>	<b>272,821</b>	<b>1171,97</b>	<b>15,292</b>	<b>0,859</b>	<b>45,9867</b>	<b>45,155</b>
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>	Каши рисовые скоровар с маслом	210	3,09	4,07	56,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	215	Пром	23	33	87	2	0,16	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	16,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>13,51</b>	<b>8,02</b>	<b>99,28</b>	<b>496,4</b>		<b>122,9</b>	<b>58,3</b>	<b>204</b>	<b>2,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>	Омлет в паруске (овсяные хлопья)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Шаш из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
	Макарон с мясом	150	5,52	4,52	26,45	188,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Творожные мажеры (90/80)	170	13,305	14,749	17,565	256,5	286	65,85	32,4	160,05	1,44	0,09	1,275	58,5
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Фрукты (обезжиренный)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>28,225</b>	<b>24,925</b>	<b>127,855</b>	<b>871,2</b>		<b>164,87</b>	<b>115,82</b>	<b>386,52</b>	<b>11,99</b>	<b>0,425</b>	<b>27,795</b>	<b>79,503</b>
<b>Подливки</b>	Булочка в скоромнице	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за подливки</b>		<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>1,32</b>	<b>44,18</b>	<b>182,2</b>		<b>46,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>47,035</b>	<b>34,265</b>	<b>271,315</b>	<b>1549,8</b>		<b>333,97</b>	<b>184,92</b>	<b>654,12</b>	<b>15,36</b>	<b>0,663</b>	<b>27,865</b>	<b>125,563</b>
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>	Омлет накрученный	200	18,99	28,32	3,51	245,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром	23	33	87	2	0,16	0	0
	Маело сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>30,41</b>	<b>41,24</b>	<b>77,4</b>	<b>801,1</b>	<b>1438</b>	<b>297,72</b>	<b>72,97</b>	<b>525,49</b>	<b>6,47</b>	<b>0,33</b>	<b>1,63</b>	<b>511,91</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей пареный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Сыр карпатолайт с бобовыми (проховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Трещка с мясом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Шницель из говядины	90	16,44	16,12	14,64	271,56	54-7кг-2020	51,24	34,8	24	164,4	2,28	0,108	27,72

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	Фрукты (яблоки/бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	874	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>35,89</b>	<b>27,65</b>	<b>131,44</b>	<b>900,81</b>	<b>2702</b>	<b>136,68</b>	<b>168,04</b>	<b>439,04</b>	<b>175,17</b>	<b>2,835</b>	<b>14,758</b>	<b>27,743</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>386</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>72,1</b>	<b>73,89</b>	<b>216,84</b>	<b>1807,91</b>	<b>674,4</b>	<b>269,01</b>	<b>1154,53</b>	<b>182,04</b>	<b>3,265</b>	<b>17,788</b>	<b>539,783</b>		
<b>День 7</b>															
<b>Завтрак</b>	Каши (Дружба с молоком)	200	10,44	11,11	41,3	307	177	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81	
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	
	аппетитизированный														
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	1700	23	33	87	2	0,16	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,48</b>	<b>12,15</b>	<b>117,1</b>	<b>652,8</b>	<b>195,8</b>	<b>123,86</b>	<b>353,36</b>	<b>4,89</b>	<b>0,43</b>	<b>3,03</b>	<b>81</b>		
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фрикадельками мясными	220	8,6	4,72	13,92	129	54,56-2020	17,4	25,8	92	1,286	0,088	7,46	102,4	
	Макаронная с мясом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
	Лущий маис (90/75)	165	21,42	17,568	5,166	182,7	591	26,46	28,251	211,482	2,52	0,189	1,386		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Фрукты (яблоки/бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>43,14</b>	<b>28,308</b>	<b>113,436</b>	<b>771,15</b>	<b>90,72</b>	<b>112,671</b>	<b>477,452</b>	<b>10,316</b>	<b>0,532</b>	<b>18,846</b>	<b>123,403</b>		
<b>Полдник</b>	Кисель	60	2,88	11,88	33,6	252,6	1700	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,08</b>	<b>11,88</b>	<b>47,6</b>	<b>280,6</b>	<b>8,16</b>	<b>3,96</b>	<b>36,72</b>	<b>0,88</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>64,7</b>	<b>52,338</b>	<b>278,136</b>	<b>1704,55</b>	<b>294,46</b>	<b>240,491</b>	<b>867,532</b>	<b>16,086</b>	<b>0,086</b>	<b>21,876</b>	<b>223,603</b>		
<b>День 8</b>															
<b>Завтрак</b>	Каши молочная (молоком с масл.)	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	1700	23	33	87	2	0,16	0	0	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,66</b>	<b>10,05</b>	<b>82</b>	<b>458,04</b>	<b>309,17</b>	<b>60,02</b>	<b>293,05</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>1,16</b>	<b>62,72</b>		
<b>Обед</b>	Салат из овощей, вареный до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	



	Супе картофельный с макаронными изделиями (сметаной брынзой)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	
	Лазан (сметаной)	210	20,3	17	35,69	377	304	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
	(яблоки/мандарины)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пров.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пров.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003	
	Хлеб ржаной	870	30,74	23,82	133,47	870,44	Пров.	129,6	115,7	409,89	8,55	0,375	38,16	48,003	
	Бульон в аскорбиате	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пров.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Итого за полдник	260	6,3	1,32	44,18	182,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06	
	Итого за день	1640	52,7	35,19	259,65	1510,68		484,97	186,52	766,24	11,75	0,663	39,32	110,783	
			День 9												
	Завтрак	200	27,8	19,2	10,2	224	467	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пров.	23	33	87	2	0,16	0	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Итого за завтрак	500	35,9	20,2	72,5	487		159	78,53	458,96	3,64	0,25	0,48	134,55	
	Обед	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0	
	Бульон в кивиновой и картофельной со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0	
	Картофельные пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	
	Витамин рубиное	90	11,9	4,2	8,6	120,3	255	48	27	165,1	0,6	0,07	0,38	23,6	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	
	витамины/пропитаный														
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
	(яблоки/мандарины)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пров.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пров.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003	
	Хлеб ржаной	900	24,41	14,68	206,3	718	Пров.	179,98	120,25	445,48	11,36	0,475	38,53	49,103	
	Итого за обед	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пров.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Итого за полдник	260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2	
	Итого за день	1660	63,39	46,76	326,4	1485,6		347,14	202,74	941,16	15,88	0,749	39,01	202,853	
			День 10												

