

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №10 пгт. Верхние Серги

_____/М.В. Округина/

_____/2026 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



_____/И.А.Горелова/

_____/2026 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №10 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг
1 день																
Завтрак																
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07
Итого за 'Завтрак'		500,00	19,28	10,25	15,31	2,05	77,99	521,65	414,70	74,68	389,88	2,89	84,60	113,20	0,86	0,22
Обед																
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	90	8,72	8,82	4,70	4,84	4,45	92,92	29,28	34,97	132,71	0,62	3,33	410,55	2,39	0,06
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01
Итого за 'Обед'		710,00	27,63	14,11	17,88	10,38	94,81	641,77	274,25	92,16	395,52	4,00	54,33	677,15	5,51	0,35
Итого за день			46,91	24,36	33,19	12,43	172,80	1163,42	688,95	166,84	785,40	6,89	138,93	790,35	6,37	0,57

2 день

Завтрак

-	Огурец соленый	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0	1,5	0,03	0,01
7/8	Бефстроганов из филе курицы	90	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	56,17	7,37	46,27	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		520,00	24,97	1,30	12,70	1,09	76,62	517,54	76,36	44,48	156,85	1,63	47,02	76,25	0,71	0,10

Обед

-	Огурец соленый	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0	1,5	0,03	0,01
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,20	18,26	47,48	0,79	0,00	193,68	0,99	0,08
7/8	Бефстроганов из филе курицы	90	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	56,17	7,37	46,27	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Обед'		720,00	27,53	1,30	14,66	3,05	95,50	619,46	89,56	62,74	204,33	2,42	47,02	269,93	1,70	0,18
Итого за день			52,50	2,60	27,36	4,14	172,12	1137,00	165,92	107,22	361,18	4,05	94,04	346,18	2,41	0,28

3 день
Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'			38,91	33,51	21,47	3,01	86,78	690,50	358,43	67,79	448,16	4,64	116,50	139,88	2,07	0,17

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,23	13,41	89,07	56,33	20,83	70,22	0,62	16,00	179,48	0,11	0,07
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Обед'			44,04	34,66	24,65	3,53	117,16	860,18	421,10	93,00	538,74	5,60	132,50	319,36	2,58	0,27
Итого за день			82,95	68,17	46,12	6,54	203,94	1550,68	779,53	160,79	986,90	10,24	249,00	459,24	4,65	0,44

4 день
Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		500,00	20,48	9,85	32,88	1,21	75,88	677,28	29,95	35,56	196,32	2,88	24,30	37,33	1,44	0,37

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,56	20,36	56,15	0,76	0,00	242,40	1,95	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Обед'		700,00	23,37	9,85	37,40	5,52	101,66	830,89	63,22	63,92	266,47	6,41	24,30	279,73	3,59	0,46
Итого за день			43,85	19,70	70,28	6,73	177,54	1508,17	93,17	99,48	462,79	9,29	48,60	317,06	5,03	0,83

5 день

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,60	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
Итого за 'Завтрак'		500	30,18	23,64	28,89	12,77	70,63	655,53	163,70	74,44	359,57	3,82	51,99	522,49	7,02	0,22

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	18,88	101,91	13,20	18,26	47,48	0,79	0,00	193,68	0,99	0,08
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,60	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед'		700	32,75	23,64	30,83	14,71	89,78	758,97	175,15	90,35	399,15	4,42	51,99	716,12	7,94	0,30
Итого за день			62,93	47,28	59,72	27,48	160,41	1414,50	338,85	164,79	758,72	8,24	103,98	1238,61	14,96	0,52

6 день
Завтрак

39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,13	0,05
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		500	25,84	12,18	17,30	3,99	90,34	607,55	65,61	142,41	320,79	6,04	60,90	76,94	1,97	0,32

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0,00	2,42	2,15	8,03	57,28	31,77	16,05	34,77	0,55	2,4	246,38	1,02	0,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,13	0,05
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Обед'		700	28,18	12,18	19,73	6,15	106,87	694,74	126,39	177,85	381,72	7,17	63,30	439,82	4,08	0,38
Итого за день			54,02	24,36	37,03	10,14	197,21	1302,28	192,00	320,26	702,51	13,21	124,20	516,76	6,05	0,70

7 день

Завтрак

28/3	Икра из кабачков	30	1,53	0,00	0,09	0,09	20,29	76,06	47,04	30,87	42,92	0,94	0	174,9	1,65	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		540,00	21,63	9,86	36,71	2,68	97,61	791,86	101,01	66,69	236,87	3,74	92,60	286,93	4,05	0,46

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	1,53	0,00	0,09	0,09	20,29	76,06	47,04	30,87	42,92	0,94	0	174,9	1,65	0,03
2/2	Борщ со сметаной	200	1,71	0,00	4,20	4,17	10,17	82,07	30,79	16,85	37,5	0,73	2,4	166,32	1,92	0,04
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9,00	16,88	0,80	0,06
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Обед'		740,00	23,34	9,86	40,91	6,85	107,78	873,92	131,80	83,54	274,37	4,47	95,00	453,25	5,97	0,50
Итого за день			44,97	19,72	77,62	9,53	205,39	1665,78	232,81	150,23	511,24	8,21	187,60	740,18	10,02	0,96

8 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250,00	13,75	150,00	0,18	52,50	59,50	0,10	0,01
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		505,00	15,77	9,74	28,18	1,03	63,62	568,64	376,28	50,14	310,97	1,54	156,74	194,97	0,72	0,12

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	25,12	29,06	70,38	1,66	0,00	201,82	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Обед'		740,00	27,03	13,79	51,76	5,58	90,21	926,30	287,79	100,98	431,33	5,08	158,75	384,92	3,10	0,61
Итого за день			42,80	23,53	79,94	6,61	153,83	1494,94	664,07	151,12	742,30	6,62	315,49	579,89	3,82	0,73

9 день
Завтрак

54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08
54-3соус-2020	Соус красный основной с	30	0,43	0,00	0,68	0,03	2,74	18,56	3,67	4	7,19	0,16	3,19	71,6	0,09	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		530,00	21,13	11,40	8,92	1,23	89,43	520,22	71,95	76,76	293,47	2,20	51,67	141,64	0,90	0,16

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,24	56,62	0,91	0,00	203,60	2,37	0,08
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08
54-3соус-2020	Соус красный основной с	30	0,43	0,00	0,68	0,03	2,74	18,56	3,67	4	7,19	0,16	3,19	71,6	0,09	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед'		790,00	24,04	11,40	14,40	6,69	109,54	658,82	102,38	103,35	357,99	3,31	51,67	345,29	3,34	0,25
Итого за день			45,17	22,80	23,32	7,92	198,97	1179,05	174,33	180,11	651,46	5,51	103,34	486,93	4,24	0,41

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,13	0,05
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		500	25,69	12,18	17,27	3,96	85,50	587,66	63,58	141,85	319,79	6,00	60,90	76,84	1,96	0,32

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	302,63	1,26	0,04
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,90	52,90	1,13	0,05
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07
Итого за 'Обед'		790	31,21	12,18	20,71	7,06	126,60	792,51	141,33	190,87	419,36	8,08	60,90	496,27	4,60	0,41
Итого за день			56,90	24,36	37,98	11,02	212,10	1380,18	204,91	332,72	739,15	14,08	121,80	573,11	6,56	0,73

C,мг

0,42
0,78
0,21
0,00
0,00
1,41

4,52
0,00
1,06
0,78
0,00
0,00
0,14
6,50
7,91

1,47
0,31
0
0,00
0,00
0,00
1,78

1,47
4,90
0,31
0
0,00
0,00
0,00
6,68
8,46

0,47
0,15
0,78
12,50
0,00
0,00
13,90

4,85
0,00
0,47
0,15
0,78
12,50
0,00
0,00
18,75
32,65

0,00
0,41
0,00
0,00
0,00
0,41

5,76
0,00
0,41
4,00
0,00
0,00
10,17
10,58

6,54
0,52
0,00
0
7,06

4,90
6,54
0,52
0,00
0,00
11,96
19,02

0,00
0,30
0,78
0,00
0,00
1,08

11,09
0,00
0,30
0,32
0,00
0,00
11,71
12,79

1,18
0,00
0,06
0,00
0,00
0,00
0,00
1,24

1,18
8,65
0,00
0,06
0,00
0,00
0,00
0,00
9,89
11,13

0,53
0,00
0,18
0,00
0,00
0,00
0,71

4,52
5,45
2,7
0,00
0,14
0,00
0,00
0,00
12,81
13,52

0
0,57
1,08
0,78
0,00
0,00
2,43

10,50
0
0,57
1,08
0,78
0,00
0,00
12,93
15,36

0,30
0,00
0,00
0,00
0,00
0,30

13,85
0,30
0,00
0,32
0,00
0,00
14,47
14,77