

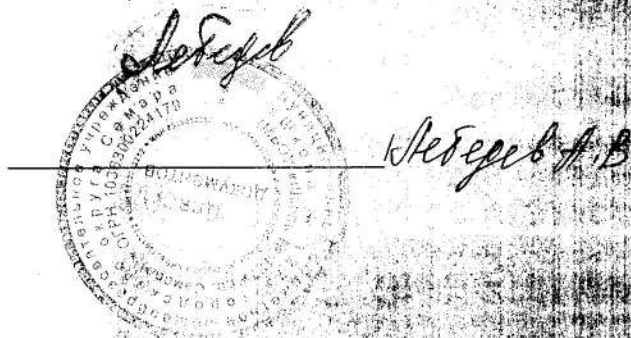
УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор



МБОУ Школа № 127 г.о. Самара



Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-
зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe		
													Белки	
Первый завтрак														
Бутерброд с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	0,020	3
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	259	8,137	9,080	37,000	36,107	1,300	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173	
Фрукт сезонный (нарезка)	100	50	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338	
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379	
Итого:	560	571	17,807	16,150	91,810	36,152	15,020	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25		
Обед														
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45	
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
Плов из курицы	200	322	16,490	16,89	26,80	0,04	1,280	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	785	756	26,59	23,41	107,006	0,47	25,84	43,50	129,778	318,94	100,58	5,63		
Полдник														
Булочка с повидлом обсыпанная	100	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Итого:	300	453	7,26	14,45	73,140	0,06	0,77	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66		
Итого за день	1645	1780	52	54	272	37	42	127	384	756	233	12		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	322	13,230	6,360	55,770	0,040	0,096	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174	
Булочка Дорожная/Пряник	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425	
Чай с лимоном	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Итого:	517	685	20,070	20,330	108,100	0,110	3,766	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99		
Обед														
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	101	1,690	5,140	10,560	0,050	18,070	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Котлета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Пюре из гороха с маслом	150	242	13,64	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199	
Компот из яблок	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
Хлеб пшеничный	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	721	811	30,22	27,00	118,02	0,49	40,39	57,66	129,41	347,46	105,69	7,09		
Полдник														
Пирожок печеный с картофелем	100	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467	
Напиток из яблок	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
Итого:	300	338	6,46	3,80	68,92	0,17	2,40	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17		

Итого за день

1538

1834

57

51

295

1

47

175

333

778

277

29

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Икра кабачковая</i>	60	80	2,700	7,000	14,400	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45	
<i>Курица тушеная в соусе</i>	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171	
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Итого:	540	665	27,97	26,89	90,00	0,25	7,88	64,8	431,87	121,68	32,43	2,5		
Обед														
<i>Овурцы натуральные соленые (свежие) сезонно</i>	60	6	0,480	0,060	1,020	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70	
<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	106	2,84	3,67	15,03	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108	
<i>Оладьи из печени с соусом</i>	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282	
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312	
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0	
Итого:	795	749	23,20	21,64	111,31	0,57	125,100	58,671	223,974	204,75	50,47	89,578		
Обед														
<i>Булочка Дорожная</i>	100	321	6,78	13,96	42,14	0,00	0,00	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38	425	
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376	
Итого:	300	386	6,98	13,96	55,74	0,01	3,670	12,010	153,590	264,51	128,11	38,800		
Итого за день	1635	1800	58,15	62,485	257,05	0,8234	136,646	135,451	809,437	590,944	211,0055	130,906		

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Салат витаминный	100	187	8,290	6,800	24,730	0,210	18,950	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	49	
Котлеты из филе куриного с соусом	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	4,065	3,445	30,977	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Напиток из свежей вишни	200	58	0,160	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342	
Итого:	580	702	24,415	15,525	92,647	1,040	20,750	85,900	158,122	496,391	238,466	6,580		
Обед														
Салат "Свекольные налочки"	100	93	1,408	6,012	8,026	0,210	6,650	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	52	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	64	1,360	3,650	5,610	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
Тфтели тушеные с соусом	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279	
Каша перловая с маслом	150	220	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	825	728	29,448	34,892	208,396	0,680	26,640	133,000	273,270	688,910	414,610	36,430		
Полдник														
Булочка Ванильная	100	322	7,900	8,120	44,480	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422	
Комлот из черной смородины	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	345	
Итого:	300	380	8,060	8,160	58,580	0,220	3,670	60,000	138,940	392,890	239,600	23,160		

Итого за день

1705 1810 61,923 58,577 359,623 1,93999 51,06 278,9 570,332 1578,191 892,6764 66,1696

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
Первый завтрак														
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209	
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1	
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	286	7,310	1097,000	39,200	0,140	1,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174	
Кофейный напиток с молоком	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379	
Итого:	500	617	17,70	1110,85	81,60	0,22	1,650	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92		
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Котлета из мяса с соусом	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287	
Каша гречневая	150	167	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	745	691	19,58	16,84	112,30	0,68	58,30	40,000	327,38	352,95	115,850	3,99		
Полдник														
Пирожок печеный с ягодой	100	167	5,480	1,920	48,700	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405	
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376	
Итого:	310	207	5,68	1,92	62,30	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44		
Итого за день	1555	1515	42,955	1129,609	256,196	0,955	63,619	450,58	745,293	866,786	284,24	27,345		

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7
 Неделя : вторая
 Сезон : осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Икра овощная (кабачковая)	60	80	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73	
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	156	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235	
Пюре картофельное	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Итого:	540	510	64,83	20,885	64,20	0,23	26,33	28,57	310,64	148,24	76,03	24,80		
Обед														
Маринад овощной	60	63	1,14	4,26	4,92	0,08	7,44	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	1	
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
Котлета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	220	4,640	7,790	32,910	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Напиток из свежих яблок	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	775	860	21,70	28,97	123,64	14,24	15,08	69,101	233,588	706,98	330,65	28,26		
Полдник														
Пирожок печеный с капустой и луком	100	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461	
Компот из сухофруктов	200	66	0,330	0,050	16,010	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349	
Итого:	300	313	7,63	5,49	58,05	13,76	19,10	28,581	132,064	265,24	128,11	19,59		
Итого за день	1615	1683	94,16	55,349	245,89	28,23	60,506	126,253	676,296	1120,46	534,783	72,648		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Салат из моркови с сахаром	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	63	
Запеканка рисовая с творогом и молоком сушееным	200	322	12,130	9,960	66,480	0,040	0,107	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174	
Смординовый чай	210	62	0,130	0,020	55,780	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Итого:	540	537	15,79	10,31	148,43	0,12	6,30	55,714	100,28	189,957	67,20	7,370		
Обед														
Салат из свежы отварной	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52	
Суп из овощей на курином бульоне с/н	200	76	1,27	3,99	7,31	0,15	8,30	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99	
Курица отварная с соусом	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288	
Пюре из гороха с маслом	150	242	13,65	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199	
Компот из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	815	796	18,65	7,78	77,56	0,32	22,09	28,571	55,76	144,394	49,31	7,370		
Полдник														
Крендель "Сахарный"	100	277	5,40	9,90	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	1	
Напиток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342	
Итого:	300	335	5,56	9,94	56,10	0,17	21,95	28,571	27,38	84,694	33,11	7,370		

Итого за день

1655

1668 39,9911

28,034

282,09

0,61133

50,337

112,856

183,419

419,045

149,628

22,11

0

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Булочка домашняя/Пряник	60	191	4,36	7,51	26,35	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,02	424
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	200	284	4,97	10,46	42,34	0,06	1,14	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	1,10	182
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	2,64	209
Чай с молоком	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	0,800	378
Итого:	500	619	15,93	23,92	84,62	0,14	2,58	419,37	252,16	386,24	58,60	4,56	4,56	
Обед														
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	130	4,39	4,22	13,22	0,19	4,66	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	1,57	102
Сердце в соусе	100	152	13,00	9,00	2,10	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	0,87	262
Каша пшеничная рассыпчатая	150	260	6,840	8,010	40,060	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	171
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	0,640	342
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0,80	2
Итого:	715	751	29,23	22,11	97,94	1,14	7,35	45,90	204,92	431,05	152,29	4,22	4,22	
Полдник														
Пирожок печеный с повидлом	100	200	4,320	1,760	41,670	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	406
Напиток из свежей вишни	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	0,640	342
Итого:	300	317	4,48	1,80	69,87	0,67	1,39	20,00	97,59	193,40	84,35	0,65	0,65	
Итого за день	1515	1687	50	48	252	2	11	485	555	1011	295	9	9	
Всего за 10 дней	16290	17273	553	1583	2735	74	570	2196	5244	8848	3497	460	460	0
Среднее за 10 дней	1629	1727,3	55,265	158,325	273,495	7,42611	56,9957	219,637	524,425	884,832	349,676	46,0236	46,0236	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Первый завтрак																
Огурцы натуральные	100	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	71			
свежие(соленья)порционные	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1			
Бутерброд с маслом сливочным	250	347	11,520	8,255	56,373	0,649	0,069	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204			
Макаронные изделия отварные с сыром	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379			
Кофейный напиток	610	621	16,83	17,51	98,74	0,69	1,35	49,09	90,60	287,70	91,62	2,77				
Итого:																
Обед																
Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью	250	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82			
Рагу из куриного филе с картофелем 50/250	300	369	21,530	20,000	32,010	0,030	19,200	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289			
Компот из сухофруктов	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349			
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0			
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0			
Итого:	815	763	30,12	26,19	91,47	0,32	31,22	40,00	117,61	226,67	82,30	4,54				
Полдник																
Пирожок печеный с капустой и луком	100	185	5,480	4,080	31,530	0,110	0,200	2,500	76,600	91,080	23,420	0,880	461			
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376			
Итого:	310	225	5,68	4,08	45,13	0,12	3,87	2,51	189,15	276,62	122,50	19,30				
Итого за день	1735	1609	53	48	235	1	36	92	397	791	296	27				