

Согласовано
 Директор МБОУ *Солнечный*



Утверждаю
 Директор МУП ОП
 "Солнечногорск"

О.Д. Школьник



Примерное 10 - (дневное) меню школьного питания
 (завтраки, обеды и полдники)

Возрастная группа : с 7 до 11 лет

Вариант № 1. апрель 2024г

Наименование	Выход, гр	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						Вариант 1	Цены, руб
		г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
День 1 (Понедельник)																									
Завтрак																									
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,5	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	23							
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415	12							
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6							
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5							
5	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8							
	Итого:	510	21,56	20,26	113,58	721,8	0,26	1,33	73,5	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,38	20,68		59,5							
Обед																									
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	10							
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,2	12	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	9							
3	Рагу из мяса птицы	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334	64							

4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:	780	35,08	32,3	103,94	834,03	0,4	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,6	365,92	0,36	20,34		95,0
	Итого за день		56,64	52,56	217,52	1555,83	0,66	30	278,51	7,75	559,68	917,86	198,31	369,6	0,74	41,02		

День 2 (Вторник)

Завтрак																			
1	Вареники с творогом	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100	0,7	375,4	1002,20	42,8	1,13	0,51	3,51	241	156	
2	Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,8	137,1	0,01	0,3	-	0,41	12,9	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335	9	
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,11	33,28	0	1,6	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0	-	377	6	
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4	
	Итого:	500	39,39	24,7	94,02	757,43	0,33	2,82	126	1,85	425,01	1107,4	59,86	2,09	0,57	3,51		185,5	

Обед

1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	-	1,26	19,2	18	7,8	0,48	0,02	-	25	9
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	14
3	Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,1	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,1	4,74	282	60
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	0,21	-	13,5	0,44	10,52	149,56	99,8	3,35	0,1	2,94	341	14
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,9	0,01	3	-	0,06	5,4	3,3	2,7	0,72	0,01	0,6	451	9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:	760	24,72	23,97	98,89	708,88	0,4	22,4	27,6	3,86	239,73	450,4	159,13	8,67	0,3	16,86		112,0

Итого за день	64,11	48,67	192,91	1466,31	0,73	25,22	153,6	5,71	664,74	1557,8	218,99	10,76	0,87	20,37	
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------	------	-------	--

День 3 (Среда)

		Завтрак																	
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,1	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,8	0,8	0,09	5,97	196	15,0	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20	
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16	20	
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18	-	145,38	109,2	16,8	0,14	0,16	10,8	419	14,5	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4	
	Итого:	540	15,93	15,66	65,88	471,8	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,8	3,82	0,34	18,77		73,5	
	Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	-	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,02	1,8	37	18	
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,1	15,71	144,4	0,19	5,2	24	0,28	31,47	86,7	30,57	1,6	0,07	4,16	132	10	
3	Котлеты рубленые из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,4	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318	46	
4	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,64	-	2,91	291,65	64,61	33,32	1,2	0,08	5,61	343	24	
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0	16	-	0,11	10,62	9,9	4,96	0,23	0,01	0,16	430	8	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4	
	Итого:	780	37,17	39,08	96,55	876,79	0,45	77,62	101,4	5,88	476,7	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35		114,0	
	Итого за день		69,17	71	271,16	1999,47	0,99	106,48	230,6	8,96	955,93	1149,58	260,29	18,62	0,92	57			

День 4 (Четверг)

Итого за день	69,17	71	271,16	1999,47	0,99	106,48	230,6	8,96	955,93	1149,58	260,29	18,62	0,92	57	
---------------	-------	----	--------	---------	------	--------	-------	------	--------	---------	--------	-------	------	----	--

Завтрак																		
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	77
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415	12
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:	500	32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76		103,0

Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	12
2	Суп картофельный с рисом	200	1,61	7,09	12,57	118,92	0,05	11,92	6	1,53	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	133	10
3	Котлета рыбная Любительская	90	13,2	3,39	11,37	129,13	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,49	1,85	0,28	136,8	467	52
4	Пюре картофельное	150	3,3	5,57	22,13	152,1	0,29	24,13	17,1	0,3	38,28	141,32	55,58	2,19	0,2	12,6	354	24
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:	800	27,06	22,7	117,61	782,3	0,75	53,03	209,59	8,81	746,06	1114,8	185,26	367,22	0,63	160,02		113,0
	Итого за день		59,41	54,63	191,22	1495,24	0,99	53,99	249,74	12,18	1055,1	1662,06	258,55	373,6	1,55	204,78		

День 5 (Пятница)

Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,9	8,5	27,75	211,44	0,14	0,48	30	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	199	13
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,9	2,42	0,72	18	-	165,38	133,04	32,8	1,74	0,16	18,8	418	15,5
3	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,88	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
5	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16	20
	Итого:	500	20,93	23,52	94,49	676,74	2,64	1,34	104	2,33	337,59	454,78	89,19	4,19	0,37	27,89		60,5

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,1	0	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8
2	Суп из овощей	200	1,49	4,21	8,87	79,72	0,13	5,2	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	99	10
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36	1,27	35,85	152,4	25,07	1,77	0,17	1,08	504	90
4	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,71	101,3	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	0,02	-	482	7
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	-	-	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	19	2
	Итого:	740	27,85	44	101,42	818,16	0,52	11,27	36	4,45	201,31	350,47	73,09	7,04	0,28	8,86		119,0
	Итого за день		27,85	44	101,42	818,16	0,52	11,27	36	4,45	201,31	350,47	73,09	7,04	0,28	8,86		
	Итого за 5 дней		277,18	270,86	974,23	7335,01	3,89	226,96	948,45	39,05	3436,7	5637,77	1009,2	779,62	4,36	332,03		

День 6 (Понедельник)

		Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,6	27	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202	23	
2	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9	8	
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,11	33,28	0	1,6	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0	-	377	6	
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6	
	Итого:	510	19,2	15,34	103,81	624,65	0,2	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		53,5	
		Обед																	
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	-	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,02	1,8	37	18	
2	Рассольник ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,8	0,09	7,42	6	1,08	57,91	67,78	22,11	0,83	0,07	4,3	122	15	
3	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	237,23	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	142,76	17,46	1,3	0,13	5,79	309	46	
4	Пюре картофельное	150	3,3	5,57	22,13	152,1	0,29	24,13	17,1	0,3	38,28	141,32	55,58	2,19	0,2	12,6	354	24	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	0,01	5,6	-	0,03	6,25	3,08	1,68	0,15	0	-	450	6	

6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:	780	27,48	24,68	114,91	786,67	0,57	44,41	70,44	3,48	267,57	513,74	120,43	6,55	0,44	28,49		117,0
	Итого за День		69,5	63,42	370,51	2321,04	0,88	39,33	149,73	16,02	775,47	1198,32	219,72	10,45	0,98	54,32		

День 7 (Вторник)

Завтрак																			
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,1	6,63	196	16	
2	Выпечка промышленного производства	50	6,2	3,71	21,5	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,2	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	20	
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5	
4	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12	-	100,45	78,57	11,2	0,1	0,1	7,2	421	9	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6	
	Итого:	520	19,85	15,8	86,37	568,1	0,27	1,03	61,67	2,42	269,11	433,76	68,37	2,3	0,33	15,91		61,5	
Обед																			
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,8	56	9	
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	17	
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,8	165,11	0,22	22,9	3,901	0,78	322,95	255,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	52	
4	Изделия макаронные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,5	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	12	
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4	
	Итого:	760	30,71	25,22	100,31	755,97	0,46	46,73	403,3	4,99	594,97	523,59	75,97	368,36	1,64	21,65		101,0	
	Итого за День		50,56	41,02	186,68	1324,07	0,73	47,76	4114,9	7,41	864,08	957,35	144,34	370,66	1,97	37,56			
День 8 (Среда)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,2	162,8	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191	22	

2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18	-	145,38	109,2	16,8	0,14	0,16	10,8	419	14,5
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16	10,5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:	550	17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,92	4,65	0,44	25,88		73,0

Обед

1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,6	0,02	6,72	-	1,47	22,4	21	9,1	0,56	0,02	-	25	10
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119	14
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,7	16,59	191,48	0,12	1,16	21,5	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151	256к	75
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,1	0,3	38,28	141,32	55,58	2,19	0,2	12,6	346	38
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0	2,4	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,1	0	0,32	431	8
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19	4
	Итого:	860	34,96	18,9	136,7	858,15	0,59	46,76	44,6	5,61	679,73	961,57	143,65	6,58	0,41	172,5		155,0
	Итого за День		52,5	36,35	213,83	1397,23	0,83	58,33	121,54	7,08	1040	1364,24	238,57	11,23	0,85	198,38		

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,8	232	77
2	Выпечка промышленного	50	4,43	3,77	26,53	157,7	0,06	0,08	10,1	0,6	27,89	52,39	8,54	0,6	0,06	2,85	551	20
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:	510	29,81	27,98	67,26	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,65		108,0

Обед

1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	12
2	Уха ростовская	200	5,9	4,5	14,69	123,11	0,11	12,25	2,5	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,5	151	24
3	Плов куриный	240	19,28	24,1	46,92	463,92	0,12	6,22	47,6	5,21	30,7	216,37	50,7	2,05	0,15	5,84	331	64
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	-	-	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	19	2
	Итого:	740	29,54	33,87	100,71	808,74	0,32	22,69	50,11	9,23	211,97	497,97	100,21	4,46	0,31	49,1		109,0
	Итого за день:		19,71	16,79	93,47	1449	0,21	7,69	210,44	3,23	117,97	311,13	47,13	362,43	0,18	2,43		

День 10 (Пятница)

Завтрак																			
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,7	36,45	0,89	0,1	6,63	196	15	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415	12	
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16	20	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	0,02	2	403	20	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18	4	
	Итого:	560	16,44	16,1	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63		72,0	

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,1	0	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157	12
3	Пельмени с маслом	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36	1,27	35,65	152,4	25,07	1,77	0,17	1,08	504	90
4	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	-	-	0,18	50	50	5	0,62	0,01	2	19	2
	Итого:	740	29,42	42,8	97,78	790,21	0,44	21,71	42	3,99	235,12	279,04	62	6,3	0,25	7,77		134,0

Итого за День	45,86	58,9	161,53	1260,85	0,66	32,79	123,66	5,35	513,12	673,55	150,65	11,06	0,58	25,4		
Итого за 5 дней	238,13	216,48	1026,02	7752,19	3,31	185,9	4720,3	39,09	3310,7	4504,59	800,41	765,83	4,56	318,09		
Итого за 10 дней	515,31	487,34	2000,25	15087,2	7,2	412,86	5668,8	78,14	6747,4	10142,36	1809,6	1545,5	8,92	650,12		