

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Школа №165» г.о. Самара



*О.В. Дюрюкина*

Примерное 10-дневное цикличное меню и  
пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья (ОВЗ) 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 цикличное 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	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.070	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	3
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200	259	8.137	9.080	37.000	36.107	1.300	14.800	156.550	261.860	72.050	2.100	173
<i>Фрукт сезонный (нарезка)</i>	100	50	0.520	0.520	12.740	0.044	13.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>571</b>	<b>17.807</b>	<b>16.150</b>	<b>91.810</b>	<b>36.152</b>	<b>15.020</b>	<b>54.800</b>	<b>212.350</b>	<b>290.18</b>	<b>92.35</b>	<b>3.25</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1.31	3.25	6.47	0.09	17.09	14.41	14.24	13.93	7.99	0.37	45
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2.12	2.22	19.38	0.15	6.60	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	103
<i>Плов из курицы</i>	200	322	16.490	16.89	26.80	0.04	1.280	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	291
<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>	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	2
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>756</b>	<b>26.59</b>	<b>23.41</b>	<b>107.006</b>	<b>0.47</b>	<b>25.84</b>	<b>43.50</b>	<b>129.778</b>	<b>318.94</b>	<b>100.58</b>	<b>5.63</b>	

Итого за день

1345

1327

44

40

199

37

41

98

342

609

193

9

## Примерное 10-ти дневное цикличное 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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	200	322	13.230	6.360	55.770	0.040	0.096	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83	174
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	100	321	6.780	13.960	42.140	0.060	0.000	33.000	10.200	36.400	12.200	0.740	425
<i>Чай с лимоном</i>	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
<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>685</b>	<b>20.070</b>	<b>20.330</b>	<b>108.100</b>	<b>0.110</b>	<b>3.766</b>	<b>88.72</b>	<b>176.64</b>	<b>345.91</b>	<b>137.72</b>	<b>19.99</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью</i>	206	101	1.690	5.140	10.560	0.050	18.070	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225	82
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8.800	13.70	10.10	0.04	0.000	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	268
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	242	13.64	6.90	35.00	0.16	20.60	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	199
<i>Компот из яблок</i>	200	115	0.160	0.156	28.000	0.013	1.722	0.000	7.864	4.994	4.085	0.999	342
<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
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>811</b>	<b>30.22</b>	<b>27.00</b>	<b>118.02</b>	<b>0.49</b>	<b>40.39</b>	<b>57.66</b>	<b>129.41</b>	<b>347.46</b>	<b>105.69</b>	<b>7.09</b>	

Итого за день 1238 1496 50 47 226 1 44 146 306 693 243 27

## Примерное 10-ти дневное цикличное 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	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<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>Каши 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
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>665</b>	<b>27.97</b>	<b>26.89</b>	<b>90.00</b>	<b>0.25</b>	<b>7.88</b>	<b>64.8</b>	<b>431.87</b>	<b>121.68</b>	<b>32.43</b>	<b>2.5</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Огурцы 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
<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>749</b>	<b>23.20</b>	<b>21.64</b>	<b>111.31</b>	<b>0.57</b>	<b>125.100</b>	<b>58.671</b>	<b>223.974</b>	<b>204.75</b>	<b>50.47</b>	<b>89.578</b>	

Итого за день

1335      1414      51.17      48.525      201.31      0.8134      132.976      123.441      655.847      326.434      82.8965      92.106

## 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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Салат витаминный</i>	100	187	8.290	6.800	24.730	0.210	18.950	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	49
<i>Котлеты из филе куриного с соусом</i>	100	190	9.60	5.00	8.14	0.13	0.45	25.900	27.660	73.440	9.400	0.860	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	4.065	3.445	30.977	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0.00
<i>Напиток из свежей вишни</i>	200	58	0.160	0.040	14.100	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>702</b>	<b>24.415</b>	<b>15.525</b>	<b>92.647</b>	<b>1.040</b>	<b>20.750</b>	<b>85.900</b>	<b>158.122</b>	<b>496.391</b>	<b>238.466</b>	<b>6.580</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат "Свекольные палочки"</i>	100	93	1.408	6.012	8.026	0.210	6.650	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	52
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	64	1.360	3.650	5.610	0.050	15.770	0.000	49.000	22.120	0.820	2	88
<i>Тефтели тушеные с соусом</i>	110	142	12.830	14.800	112.340	0.050	0.410	33.000	30.560	6.850	17.470	5.1	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	150	220	8.850	9.550	39.860	0.210	0.000	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0.160	0.040	14.100	0.010	3.670	20.000	112.550	185.540	99.080	18.420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0.00
<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	2
<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>728</b>	<b>29.448</b>	<b>34.892</b>	<b>208.396</b>	<b>0.680</b>	<b>26.640</b>	<b>133.000</b>	<b>273.270</b>	<b>688.910</b>	<b>414.610</b>	<b>36.430</b>	

Итого за день

1405

1430

53.863

50.417

301.043

1.71999

47.39

218.9

431.392

1185.301

653.0764

43.0096

## Примерное 10-ти дневное цикличное 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	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3.860	8.000	25.000	0.001	0.000	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
<i>Каша вязкая молочная из ячневой крупы</i>	200	286	7.310	1097.000	39.200	0.140	1.000	6.000	22.600	78.400	30.400	1.460	174
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>617</b>	<b>17.70</b>	<b>1110.85</b>	<b>81.60</b>	<b>0.22</b>	<b>1.650</b>	<b>370.570</b>	<b>144.09</b>	<b>307.200</b>	<b>52.540</b>	<b>4.92</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	130	3.08	4.43	17.20	0.15	28.53	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	102
<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	130	5.90	4.11	14.00	0.23	7.50	0.000	45.30	125.30	21.40	0.08	287
<i>Каша гречневая</i>	150	167	2.840	6.990	20.840	0.040	21.540	40.000	161.270	21.100	0.950	0	126
<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>	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	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>691</b>	<b>19.58</b>	<b>16.84</b>	<b>112.30</b>	<b>0.68</b>	<b>58.30</b>	<b>40.000</b>	<b>327.38</b>	<b>352.95</b>	<b>115.850</b>	<b>3.99</b>	

Итого за день                                    1245            1308    37.275   1127.689   193.896    0.905    59.949    410.57   471.473   660.146    168.39    8.905

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

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	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.105	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	3
<i>Фрукт сезонный (нарезка)</i>	100	50	0.520	0.520	12.740	0.044	13.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
<i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	200	291	6.11	10.72	42.36	0.06	1.17	54.80	130.67	157.44	36.46	0.60	181
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>603</b>	<b>15.78</b>	<b>17.79</b>	<b>97.17</b>	<b>0.11</b>	<b>14.93</b>	<b>94.8</b>	<b>186.47</b>	<b>185.76</b>	<b>56.76</b>	<b>1.75</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1.31	3.24	6.47	0.09	17.10	14.41	14.24	13.93	7.99	0.37	45
<i>Рассольник Ленинградский</i>	200	86	1.62	4.07	9.58	0.04	6.70	0.00	39.78	43.68	20.90	0.98	96
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	100	195	9.60	10.88	11.64	0.04	0.55	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	4.060	3.440	30.970	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	203
<i>Компот из черной смородины</i>	200	123	0.52	0.18	28.86	0.01	27.60	0.00	3.39	3.39	0.60	39.00	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	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	2
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>811</b>	<b>21.95</b>	<b>22.65</b>	<b>115.98</b>	<b>0.99</b>	<b>52.09</b>	<b>63.50</b>	<b>160.40</b>	<b>408.39</b>	<b>131.31</b>	<b>43.45</b>	

Итого за день

1375    1414    37.728    40.442    213.146    1.0934    67.013    158.298    346.865    594.145    188.0673    45.199

## 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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	60	80	51.200	5.800	5.000	0.010	4.600	0.000	17.170	20.300	10.340	0.6	73
<i>Котлета рыбная из минтая с соусом</i>	100	156	7.900	10.000	8.100	0.025	2.800	0.000	235.000	2.600	15.000	22	235
<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 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	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>510</b>	<b>64.83</b>	<b>20.885</b>	<b>64.20</b>	<b>0.23</b>	<b>26.33</b>	<b>28.57</b>	<b>310.64</b>	<b>148.24</b>	<b>76.03</b>	<b>24.80</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Маринад овощной</i>	60	63	1.14	4.26	4.92	0.08	7.44	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75	1
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2.12	2.22	19.37	0.15	6.60	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	103
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8.800	13.70	10.10	0.04	0.000	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	268
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	220	4.640	7.790	32.910	0.210	0.000	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	171
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0.160	0.160	27.880	13.600	0.900	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	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	2
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>860</b>	<b>21.70</b>	<b>28.97</b>	<b>123.64</b>	<b>14.24</b>	<b>15.08</b>	<b>69.101</b>	<b>233.588</b>	<b>706.98</b>	<b>330.65</b>	<b>28.26</b>	

Итого за день

1315    1370    86.53    49.859    187.84    14.473    41.406    97.672    544.232    855.22    406.674    53.057





## Примерное 10-ти дневное цикличное 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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные</i>	100	6	0.48	0.06	1.02	0.08	2.10	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75	71
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3.860	8.00	25.00	0.04	0.630	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	1
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	250	347	11.520	8.255	56.373	0.649	0.069	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	204
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>621</b>	<b>16.83</b>	<b>17.51</b>	<b>98.74</b>	<b>0.69</b>	<b>1.35</b>	<b>49.09</b>	<b>90.60</b>	<b>287.70</b>	<b>91.62</b>	<b>2.77</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью</i>	250	110	2.000	5.000	11.000	0.050	10.670	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225	82
<i>Рагу из куриного филе с картофелем 50/250</i>	300	369	21.530	20.000	32.010	0.030	19.200	40.000	17.040	82.380	27.890	0.590	289
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0.66	0.09	14.10	0.01	1.35	0.000	7.86	4.99	4.09	1.00	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>763</b>	<b>30.12</b>	<b>26.19</b>	<b>91.47</b>	<b>0.32</b>	<b>31.22</b>	<b>40.00</b>	<b>117.61</b>	<b>226.67</b>	<b>82.30</b>	<b>4.54</b>	

Итого за день

1425

1384

47

44

190

1

33

89

208

514

174

7

## Примерное 10-ти дневное цикличное 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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Булочка домашняя/Пряник</i>	60	191	4.36	7.51	26.35	0.00	0.11	40.00	2.40	3.00	0.00	0.02	424
<i>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</i>	200	284	4.97	10.46	42.34	0.06	1.14	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	182
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
<i>Чай с молоком</i>	200	81	1.520	1.350	15.900	0.000	1.330	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	378
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>619</b>	<b>15.93</b>	<b>23.92</b>	<b>84.62</b>	<b>0.14</b>	<b>2.58</b>	<b>419.37</b>	<b>252.16</b>	<b>386.24</b>	<b>58.60</b>	<b>4.56</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	200	130	4.39	4.22	13.22	0.19	4.66	0.00	51.29	104.51	42.34	1.57	102
<i>Сердце в соусе</i>	100	152	13.00	9.00	2.10	0.13	1.20	25.90	27.66	73.44	9.40	0.87	262
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	150	260	6.840	8.010	40.060	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0.160	0.044	14.100	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	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
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>751</b>	<b>29.23</b>	<b>22.11</b>	<b>97.94</b>	<b>1.14</b>	<b>7.35</b>	<b>45.90</b>	<b>204.92</b>	<b>431.05</b>	<b>152.29</b>	<b>4.22</b>	

Итого за день	1215	1370	45	46	183	1	10	465	457	817	211	9	
Всего за 10 дней	13253	13846	488	1512	2121	59	505	1892	3919	6590	2437	309	0
Среднее за 10 дней	1325.3	1384.6	48.7803	151.164	212.093	5.89684	50.4629	189.221	391.932	658.975	243.6766	30.9074	