

Утверждаю: Директор МБОУ

«Юшалинская СОШ № 25»

Федорова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

**Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ «Юшалинская СОШ № 25»**

№	Технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				С	7-12 лет	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день понедельник																	
Завтрак	175	Каша гречневая с маслом	200/5	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,5			122,54					3,42
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7			10,0		0,3
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88		0,2								
		Сырок глазированный	45	1,8	10,8	1,66	171										
		Итого за завтрак	500	17,94	27,76	69,6	648,4	0,22	0,8	0	0	304,24	0	10		3,72	
Обед	121	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	3,28	5,28	12,24	109,6		3,0								
	386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,0	0,3				10,2					0,2
	339	Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212	0,14				50,0		20,0		1,75	
	72	Напиток Витошка	200			6	80,0	23		13	23			31,0			
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0										
		Итого за обед	710	25,08	21,43	98,24	762,6	23,44	3	13	23	60,2	0	51		1,95	
2 день вторник																	
Завтрак	185	Каша пшенная с маслом	200/5	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2			44,93		1,18
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91		1,74	
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8		0,9	
		Йогурт	125	3,8	3,5	16,38	113,8										
		Итого за завтрак	593	25,07	24,94	120,99	794,3	0,33	13,34	0,25	5,45	412,3	217	133,64		3,82	
Обед	139	Суп картофельный с горохом	200/7	1,7	3,6	7,0	77,6		1,5								
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24	168,49	20,02		2,14	
	156	Макароны отварные	150	5,3	3,00	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5		7,3		0,7	
	2108	Кисель Витошка	200			7	95,0	23,0	31,0	14,0	20,0	20,0					
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0										
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5		3,3	
		Итого за обед	857	24,15	30,2	88	805,44	23,2	48,93	15,06	20	101,74	168,49	40,82		6,14	

	3 день среда														
Завтрак	390	Каша манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
		Итого за завтрак	593	23,87	22,24	105,49	703,34	0,25	13,89	36,97	5,45	475,27	373,05	112,23	2,94
Обед	133	Суп картофельный с курицей	200/15	3,28	7,2	15,2	138,4		5,2						
		Запеканка творожная со стущ. молоком	100/10	8,6	9,8	21,3	207		0,38						
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118								
	394	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	0,08	20,0			16,0		84,0	1,2
		Итого за обед	775	18,98	18,56	119,8	724,4	0,08	25,63	0	0	16,3	0	88,3	1,9
4 день четверг															
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,5	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
		Итого за завтрак	658	13,85	12,31	85,54	494,1	0,17	33,81	30,7	0	426,52	137,98	163,94	2,91
Обед	132	Рассольник "Ленинградский"	200/10	2,16	3,6	13,76	96,0		2,5						
	312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
	299	Рыба (филе)тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1			28,9		14,2	0,5
	638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116,0		0,1						
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0								
		Итого за обед	710	22,37	37,01	76,54	810,23	0,05	4,22	0,27	0	199,29	109,98	30,85	0,88
5 день пятница															
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом	200/5	8,16	9,84	35,6	264,0	0,2	0,5				137,34		1,66
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3
		Итого за завтрак	605	19,34	22,92	105,12	690,98	0,29	16,68	0,2	0,06	304,02	212,34	43,5	5,32

Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной	200/6	2,95	4,8	6,87	94,4	0,05	15,54			37,48			0,68
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228					17,3			4,6
	487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5		11,8	1,2
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0								
		Итого за обед	706	26,35	18,85	92,27	780,4	0,07	18,59	0	0	88,18	0	40,4	8,54

6 день понедельник

Завтрак	185	Каша пшеница с маслом	200/5	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2		44,93	1,18
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
		Йогурт	125	3,5	3,75	16,38	113,75								
		Итого за завтрак	588	16,04	18,65	76,28	522,95	0,16	13,44	0,1	0	378,1	0	100,73	2,38
Обед	121	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	3,28	5,28	12,24	109,6		3,0						
	339	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	15,0	212	0,14				50,0		20,0	1,75
	386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,00	0,3				10,2			0,2
	2108	Кисель Витошка	200			7	95,0	23	31	14	20	20			
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0								
		Итого за обед	710	25,08	21,43	99,24	777,6	23,44	34	14	20	80,2	0	20	1,95

7 день вторник

Завтрак	184	Каша рисовая с маслом	200/5	7,4	10,2	35,4	263,2	0,08	0,94			213,82			0,5
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2						
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	394	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	0,1	20,0			16,0		84,0	1,2
		Итого за завтрак	655	17,5	19,2	108,3	663,2	0,2	21,2	0,0	0,0	411,5	0,0	94,0	2,0
Обед	99	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/20	3,8	4,88	18,8	134,4		0,6						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24	168,49	20,02	2,14
	156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5		7,3	0,7
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118								
		Итого за обед	720	25,95	30,89	95,6	772,64	0,15	2,08	1,06	0	58,04	168,49	31,62	3,54

8 день среда

Завтрак	390	Каша манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0				0,3		4,2	0,7
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0		24,0		13,5	3,3
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	215,9	217	42,91	1,74
		Итого за завтрак	610	20,72	22,43	104,31	657,59	0,3	16,09	36,87	432,37	373,05	84,13	6,04
Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной	200/6	2,95	4,8	6,87	94,4	0,05	15,54		37,48			0,68
	312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27	170,39	109,98	16,65	0,38
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3,0		19,9		28,6	2,1
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	98,32	75,0	20,0	0,06
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
	300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0				22		5	1
		Итого за обед	746	33,84	49,89	85,17	993,81	0,14	21,14	0,47	348,09	184,98	70,25	4,22

9 день четверг

	174	Каша "Геркулес" с маслом	200/5	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5		137,34			1,66
		Сырок глазированный	45	1,8	10,8	1,66	171,0							
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0				0,3		4,2	0,7
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1		181,7		10,0	0,3
		Итого за завтрак	500	15,06	29,83	62,46	596	0,2	0,6	0	319,34	0	14,2	2,66
Обед	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,7	4,4	19,1	137,0	0,9	5,2		22,2		27,7	0,96
	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132,0	0,07	5,07	1,49	16,7		18,0	2,3
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228				17,3			4,6
	72	Напиток Виташка	200			6,0	80,0	23,0		13,0				
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,66	28,56	141,6							
		Итого за обед	710	27,02	13,86	95,96	718,6	23,97	10,27	14,49	56,2	0	45,7	7,86

10 день пятница

Завтрак	340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478				58,5		56,9	2,87
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2		45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,9	217	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75							
		Итого за завтрак	538	39,43	57,54	89,59	1022,7	0,17	12,8	0,25	341,6	217	145,61	5,51

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	1 день понедельник															
	175	Каша гречневая с маслом	250/7	11,3	11,2	46,3	333,0	0,275	0,625				153,17			4,275
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1				181,7		10,0	0,3
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2							
		Сырок глазированный	45	1,8	10,8	1,66	171									
	Итого за завтрак	552	20,2	30	78,86	715	0,275	0,925	0	0	334,87	0	10	4,575		
Обед	121	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	6,6	15,3	137,0		3,0							
	386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36			12,24				0,24	
	339	Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14			50,0		20,0		1,75	
	72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23		13	23		31,0			
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6									
	Итого за обед	800	27,44	23,62	114,3	862,2	23,5	3	13	23	62,24	0	51	1,99		

2 день вторник

Завтрак	185	Каша пшенная с маслом	250/7	9,3	11,0	44,0	0,22	0,67			161,5		56,17	1,47
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
		Йогурт	125	3,8	3,5	16,38								
Обед		Итого за завтрак	645	26,93	27,14	129,79	0,39	13,47	0,25	5,45	444,6	217	144,88	4,11
	139	Суп картофельный с горохом	250/10	2,1	4,5	8,65		1,7						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	0,05	1,43	0,16		45,24		20,02	2,14
	256	Макароны отварные	180	6,36	3,6	40,92	0,12		10,8		15,0		8,76	0,84
	2108	Кисель Витошка	200			7	23,0	31,0	14,0	20,0	20,0			
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56								
		Итого за обед	950	26,43	31,81	101,23	23,22	49,13	24,96	20	104,24	0	42,28	6,28
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15,0			24		13,5	3,3

3 день среда															
Завтрак	390	Каша манная с маслом	250/7	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
		Итого за завтрак	645	25,43	23,74	110,39	743	0,27	14,16	46,15	5,45	523,31	412,06	118,11	3,02
Обед	133	Суп картофельный с курицей	250/20	4,1	9,0	19,0	173,0		6,8						
		Запеканка творожная со сгущ. молоком	120/10	10,36	11,76	25,56	248,4		0,45						
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
	394	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	0,08	20,0			16,0		84,0	1,2
		Итого за обед	860	22,38	22,43	132,62	824	0,08	27,3	0	0	16,3	0	88,3	1,9

4 день четверг

Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	394	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16		84	1,2
		Итого за завтрак	708	15,29	13,61	90,25	530,1	0,19	34,04	38,35	0	466,93	172,48	169,98	3,04
Обед	132	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,7	4,5	17,2	120,0		2,5						
	312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	312,23	0,05	1,82	0,32		204,46	131,98	19,98	0,45
	299	Рыба (филе) тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1			28,9		14,2	0,5
	638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116		0,1						
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	800	24,4	43,0	85,9	909,0	0,1	4,5	0,3	0,0	233,4	132,0	34,2	1,0

5 день пятница

Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом	250/7	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3
		Итого за завтрак	657	21,38	25,38	114,02	756,98	0,34	16,81	0,2	0,06	475,7	228,2	63,8	5,74

Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной	250/7	3,68	7,07	8,58	118,0	0,06	19,41			46,81			0,85
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76			5,52
	487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5		11,8	1,2
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Сырок глазированный	45	1,8	10,8	1,66	171								
		Итого за обед	842	30,86	32,49	108,06	1044,2	0,08	22,46	0	0	100,97	0	40,4	9,63
		6 день понедельник													
	185	Каша пшеница с маслом	250/7	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67			161,5		56,17	1,47
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
Завтрак	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
		Итого за завтрак	640	18,15	20,6	85,08	585,35	0,22	13,57	0,1	0	410,4	0	111,97	2,67
	121	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	6,6	15,3	137		3						
	339	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14				50,0		20,0	1,75
	386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24			0,24
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14	20	20			
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	800	27,44	23,62	115,3	877,2	23,5	34	14	20	82,24	0	20	1,99
		7 день вторник													

Завтрак	184	Каша рисовая с маслом	250/7	9,2	12,8	44,3	329,0	0,1	1,18			267,28			0,63
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2						
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	394	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	0,1	20,0			16,0		84,0	1,2
		Итого за завтрак	707	19,3	21,8	117,2	729	0,18	21,48	0	0	464,98	0	94	2,13
	99	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	4,7	6,1	23,5	168,0		0,7						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24		20,02	2,14
	256	Макаронные отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,12		10,8		15,0		8,76	0,84
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
Обед		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
		Итого за обед	935	32,48	36,32	128,26	981,57	0,17	2,18	10,96	0	60,54	0	33,08	3,68

8 день среда															
Завтрак	390	Каша манная с маслом	250/7	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
		Итого за завтрак	662	22,28	23,93	109,21	697,25	0,32	16,36	46,05	5,45	480,41	412,06	90,01	6,12
Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной	250/7	3,68	7,07	8,58	118	0,06	19,41			46,81			0,85
	312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,8	312,23	0,05	1,82	0,32		204,46	131,98	20,0	0,45
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
	300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63					22		5	1
		Итого за обед	837	36,09	57,29	92,78	1092,21	0,15	25,31	0,52	0,06	391,49	206,98	73,58	4,46

9 день четверг															
Обед	174	Каша "Геркулес" с маслом	250/7	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
		Сырок глазированный	45	1,8	10,8	1,66	171,0								
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
	91	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
		Итого за завтрак	552	17,1	32,29	71,36	662	0,25	0,73	0	0	353,68	153,2	34,5	3,08
	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2
	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132,0	0,07	5,07	1,49		16,7		18,0	2,3
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76			5,52
	72	Напиток Виташка	200			6,0	80,0	23,0		13,0	13,0				
		Хлеб витаминный	70	5,39	0,8	33,32	165,2								
	Итого за обед	800	29,65	15,53	113,18	822,1	23,17	11,57	14,49	13	65,16	0	52,6	9,02	

10 день пятница															
Завтрак	340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478					58,5		56,9	2,87
	459	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,8								
		Итого за завтрак	538	39,43	57,54	89,59	1022,7	0,17	12,8	0,25	5,45	341,6	217	145,61	5,51

