



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ № 10

г.о. Чапаевск

Н.В. Пылева

«01» июля 2025 год

**Примерное 10-ти дневное меню
на осенне-зимний период
(с 12 часовым пребыванием)
для питания детей, посещающих
СП «детский сад «Березка»
ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск Самарской области**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 1		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	3.5	4.7	3.9	5.2	40.88	54.51	212	283			168
	Батон с маслом и сыром	30/5/ 15	40/8/ 20	2.8	6.5	4.49	7.27	10.98	17.77	100.3	162.25	0.06	0.1	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.8	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				10	16	11.7	16.47	69.56	96.18	423	596.85	1.69	2.05	
2 ЗАВТРАК	Сок	150	180	0.7	0.8			10.15	10.76	69.05	89.07	3.98	5.09	399
ИТОГО				0.7	0.8	0	0	10.15	10.76	69.05	89.07	3.98	5.09	
ОБЕД	Салат из солёных огурцов	30	50	0.3	0.4	1.53	2.55	0.8	1.3	17.9	29.9	1.67	2.78	17
	Суп гороховый с тушенкой	150	200	2.7	4.5	3.2	5.34	9.15	15.26	60.05	100.08			81
	Вермишель отварная с подливом	120	150	5.4	6.5	0.76	0.92	29.08	35.28	144.76	175.78			317, 348
	Сосиска отварная		60		6.6		14.34		0.24		156.6			9
	Хлеб ржаной	20	30	1.6	2.3	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.1	0.1			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				12	24	6.18	24.18	87.06	120.2	440.36	774.36	1.76	3.18	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с начинкой	60	80	4	5.3	3.95	5.26	22.9	30.5	148.6	198	0.75	1	454
	Фрукт	60	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0.1	0.1	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.025	0.03	393
ИТОГО				4.5	5.8	4.37	5.68	40.6	49.76	224.2	279.89	10.78	11.03	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				27	46	22.2	46.33	207.4	276.9	1156.61	1740.2	18.21	21.35	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 2		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4.7	6.2	4.9	5.3	20.9	27.9	146	184			168
	Батон с маслом	30	40	1.7	3.1	5.3	9.4	10.2	18.3	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.8	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				10	14	13	19	48.9	70.1	266.22	352.6	1.63	1.95	
2 ЗАВТРАК	Кисло-молочный напиток (ряженка)	130	150	4.5	5.2	3.9	4.5	6.55	7.56	79.7	92	0.47	0.54	401
	Печенье	20	20	1.5	1.5	2	2	0.12	5.12	85.2	85.2			б/н
ИТОГО				6	6.7	5.9	6.5	6.67	12.7	164.9	177.2	0.47	0.54	
	Суп полевой на к/б	150	200	1	1.7	2.9	4.8	4	6.68	46.2	77	12.02	20.04	57
	Гречка отварная с подливом	110	130	5.7	8.6	4.1	6.1	25.8	38.6	162	243			313
	Котлета куриная	60	70	8.9	12	6.7	8.8	8.97	11.6	132	173			282
	Хлеб ржаной	20	30	1.6	2.3	0.4	0.5	13.3	19.9	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.5	13.9	20.4	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.1	0.1			20.8	27.8	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				18	26	11	16	82.8	118	511.65	728	0.09	0.4	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно-рисовая запеканка с подливом	100	120	21	24	14	16	43.9	50.2	387.8	443.2	0.23	0.27	231
	Чай с сахаром	150	180	0.1	0.1	0	0	7.9	9.46	31.6	37.89	0.025	0.03	393
ИТОГО				21	24	14	16	51.8	59.7	419.4	481.09	0.255	0.3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				56	71	45	57	190	261	1362.2	1738.89	2.445	3.19	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 3		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	32.8	32.8	30.1	30.1	32.9	32.9	227.84	227.84	1.3	1.3	168
	Батон с маслом	30/5/ 15	40/8/ 20	2.81	6.45	4.49	7.27	11	17.77	100.3	162.25	0.06	0.1	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				39.51	44	37.89	41.37	61.6	74.57	438.84	541.69	2.99	3.35	
2 ЗАВТРАК	Кисель плодово- ягодный	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
ИТОГО				0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	
	Суп вермишелевый на м/б	150	200	1.3	1.74	1.7	2.27	8.57	11.4	54.9	73.2	5.1	6.6	80
	Плов из мяса	130	160	20.3	25.38	17	21.25	95.7	44.61	377	471.25	1.01	1.26	304
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.3	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.9	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.8	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				25.35	32.73	19.39	24.55	152	124.1	649.55	856.45	6.2	8.26	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Винегрет	130	150	1.77	2.04	8.03	9.27	11	12.66	123.2	142.2	13.3	15.4	45
	Хлеб пшеничный	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.08	123	143.98	7.9	8.67	1
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				3.36	3.99	9.14	10.85	40.9	45.2	277.8	324.07	21.2	24.1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				68.29	80.81	66.43	76.8	262	253.4	1395.2	1760.9	31.8	37.43	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ценность (ккал)				
День 4		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150	200	3.4	4.52	3.96	4.07	22.94	30.6	141	177			168
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.3	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				9.01	12.3	12.54	17.5	50.87	72.7	261.22	345.6	1.63	1.95	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	150	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	369
ИТОГО				0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	
ОБЕД	Суп с клецками на к/б	150	200	3.82	5.1	1.29	1.72	12.7	16.9	85.7	114.24	3.18	4.24	45
	Овощное рагу (с сезонными овощами)	150	180	2.4	3.24	11.33	17.36	13.59	18.3	166	242	8.27	11.1	137
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.9	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.4	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.8	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				9.97	14	13.31	20.11	74.32	103	469.35	668.24	11.54	15.7	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Крокеты рыбные	100	130	6.3	6.3	1.22	1.22	8.7	8.7	116.5	151.5			б/н
	Хлеб пшеничный	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.1	123	143.98	7.9	8.67	1
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				7.89	8.25	2.33	2.8	38.6	41.2	271.1	333.37	7.93	8.7	
ИТОГО ЗА ВСЁ ДЕНЬ				27.37	35.1	28.38	40.61	178	234	1062.7	1420.21	96.1	116	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ценность (ккал)				
День 5		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	150	200	4.09	6.53	1.2	1.6	28.1	37.37	140.32	187.09			168
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				9.7	14.3	9.78	15	56.03	79.54	260.54	355.69	1.63	1.95	
2 ЗАВТРАК ИТОГО	Кисель плодово- ягодный	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
				0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	
ОБЕД	Борщ на к/б	150	200	1.04	1.74	2.93	4.88	5.09	9.21	35	85	11.07	18.45	67
	Запеканка картофельно- куриная	160	180	12.1	13.2	9.5	10.4	25.7	28.03	237	258.5	3.8	4.14	291
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				16.9	20.6	13.12	16.3	78.82	105.4	489.65	655.5	14.96	22.99	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	80	7.9	10.5	4.69	6.26	25	33.3	173	230	0.03	0.04	458
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				7.95	10.6	4.71	6.28	32.9	42.76	204.6	267.89	0.06	0.07	
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ				34.6	45.6	27.62	37.6	175	237.1	983.79	1317.7	18.07	26.73	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 6		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	4.56	6.07	5.91	6.68	21.8	27.3	149	187			314
	Батон с маслом и сыром	30/5/ 15	40/8 /20	2.81	6.45	4.49	7.27	11	17.8	100.3	162.25	0.06	0.1	3
	Кофеинный напиток с сахаром	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				11.3	17.3	13.7	18	50.5	69	360	500.85	1.69	2.05	
2 ЗАВТРАК	Фрукт	60	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
ИТОГО				0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	60	0.56	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	12.98	19.47	20
	Суп с рыбными консервами	150	200	2.7	4.5	3.2	5.34	9.15	15.3	60.05	100.08			87
	Пюре картофельное	100	150	3.33	4.44	5.07	6.76	18.2	24.2	132	176	15.62	20.82	321
	Сосиска отварная		60		6.6		14.3		0.24		156.6			9
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.3	19.9	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.9	20.4	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.8	27.8	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				10.3	22	11.4	31.1	79	113	444.66	797.12	28.69	40.69	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с начинкой	60	80	4	5.3	3.95	5.26	22.9	30.5	148.6	198	0.75	1	454
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				4.05	5.36	3.97	5.28	30.8	40	180.2	235.89	0.78	1.03	
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ				26.1	45	29.5	54.7	170	232	1028.9	1577.9	41.16	53.77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ценность (ккал)				
День 7		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	5.7	7.49	9.06	11.27	28.9	39.35	220	289	1.03	1.36	168
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				11.31	15.3	17.6	24.7	56.83	81.52	340.22	457.6	2.66	3.31	
2 ЗАВТРАК	Напиток ягодный (черная смородина, вишня, клюква)	150	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	369
ИТОГО				0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	
ОБЕД	Салат луковый	20	30	1.33	1.33	9	9	7	7	113.33	113.33	3.73	3.73	30
	Свекольник на к/б со сметаной	150	200	1.23	2.15	3	5	8.4	14.1	165	202.7	5.28	8,8	55
	Гороховое пюре	110	130	8.2	10.2	0.8	1	19.8	24.7	219	249			422
	Биточки куриные	60	80	7.64	10.11	10.9	14.27	6.23	8.51	154	203	0.24	0.32	282
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				22.15	29.4	24.4	30.3	89.46	122.43	868.98	1080	9.34	4.45	
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно- вермишелевая запеканка с подливом	120	150	17.67	22.11	11.9	14.16	22.71	29.88	268	336	0.22	0.3	236
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				17.72	22.17	11.9	14.18	30.61	39.34	299.6	373.89	0.25	0.33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				51.68	67.47	54.2	69.38	191.1	260.29	1569.8	1984.5	87.25	98.09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 8		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4.67	6.21	4.86	5.28	20.94	27.9	146	184			168
	Батон с маслом	30/5 /15	40/8 /20	2.81	6.45	4.49	7.27	10.98	17.77	100.3	162.25	0.06	0.1	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				11.4	17.4	12.65	16.55	49.62	69.57	357	497.85	1.69	2.05	
2 ЗАВТРАК	Кисель плодово- ягодный	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
ИТОГО				0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	
ОБЕД	Щи на м/б со сметаной	150	200	1.02	1.7	2.89	4.82	4	6.68	46.2	77	12.02	20.04	57
	Гречка отварная	110	130	63	64.7	4.46	5.28	28.3	33.49	178.2	210.6			313
	Гуляши из отварного мяса	60	80	13	15.9	11.3	18.1	2.56	5.5	164.46	272.24			277
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				80.8	87.9	19.34	29.23	82.89	113.8	606.51	871.84	12.11	20.44	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	80	100	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	0.15	0.18	215
	Хлеб пшеничный	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.08	123	143.98	7.9	8.67	1
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				9.11	11.2	14.57	19.61	31.47	34.4	311.6	374.87	8.08	8.88	
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ				101	117	46.57	65.42	171.2	227.2	1304.1	1783.22	23.3	33.09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	##	200	3.4	4.52	3.96	4.07	22.9	30.57	141	177			168
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.2	18.27	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	##	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				9.01	12.3	12.54	17.5	50.9	72.74	261.2	345.6	1.63	1.95	
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	##	180	0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	369
ИТОГО				0.5	0.6	0.2	0.2	14.2	17	61	73	75	90	
ОБЕД	Суп вермишелевый на к/б	##	200	1.3	1.74	1.7	2.27	8.57	11.4	54.9	73.2	5.1	6.6	80
	Икра свекольная	70	90	0.77	0.85	2.43	3.65	3.34	5.19	37.56	56.34	3.8	5.7	33
	Тефтели куриное	70	80	10.2	11.6	13.03	14.89	2.14	2.48	166	190	0.13	0.15	310
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.3	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.9	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	##	180	0.06	0.08			20.8	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				16	19.8	17.85	21.84	62.1	87.19	476.1	631.54	9.12	12.85	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Крокеты рыбные	##	130	6.3	6.3	1.22	1.22	8.7	8.7	116.5	151.5			б/н
	Хлеб пшеничный	20	30	1.54	1.89	1.09	1.56	22	23.08	123	143.98	7.9	8.67	1
	Чай с сахаром	##	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				7.89	8.25	2.33	2.8	38.6	41.24	271.1	333.37	7.93	8.7	
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ				33.4	41	32.92	42.34	166	218.2	1069	1383.51	93.68	113.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 10		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	200	8.9	11.45	5.99	7.58	44.43	59.67	269	358.96			84
	Батон с маслом	30	40	1.71	3.06	5.28	9.43	10.23	18.27	9.52	17			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3.9	4.75	3.3	4	17.7	23.9	110.7	151.6	1.63	1.95	395
ИТОГО				14.51	19.26	14.57	21.01	72.36	101.8	389.2	527.56	1.63	1.95	
2 ЗАВТРАК ИТОГО	Кисель плодово- ягодный	150	180	0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	383
				0.07	0.09	0.01	0.03	7.2	9.46	29	38.66	1.42	1.72	
	Рассольник на к/б	150	200	1.94	2.59	2.42	3.23	9.69	12.92	68.4	91.2	2.38	3.18	73
	Картофель тушёный с курицей	160	180	18.35	22.02	7.4	6.79	16.32	19.95	192	259	6.4	8.15	276
	Хлеб ржаной	20	30	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96			1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103			1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.06	0.08			20.82	27.76	84.75	113	0.09	0.4	376
ИТОГО				24.04	30.22	10.51	11.05	74.04	101	478.1	662.2	8.87	11.7	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	80	7.9	10.5	4.69	6.26	25	33.3	173	230	0.03	0.04	458
	Чай с сахаром	150	180	0.05	0.06	0.02	0.02	7.9	9.46	31.6	37.89	0.03	0.03	393
ИТОГО				7.95	10.56	4.71	6.28	32.9	42.76	204.6	267.89	0.06	0.07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ				46.57	60.13	29.8	38.37	186.5	255.1	1101	1496.3	12	15.5	