

«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области

2023 г.



Директор ОАНО

«Тамбовская православная гимназия
имени святителя Питирима, епископа Тамбовского»

В.В. Устюхин

2023 г.



**10-ти дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательной автономной некоммерческой организации
«Тамбовская православная гимназия имени святителя Питирима, епископа Тамбовского»
на 2023-2024 учебный год**

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
День №1 Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная	150	4,2	5,1	25,2	163,5	0,12	1,56	24		21	236,55	31,5	1,05
309	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,58	98,65	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	124,6	21,34	0,48
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,005	0,11	39,06	0,03	132,24	75,12	5,22	0,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
	Итого		14,21	20,57	52,4	452,29	0,215	3,26	127,46	0,2	314,74	465,37	67,96	2,01

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
День №1 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,6	0,06	15,8	0	0,8	49,3	49	22,1	0,8
271	Котлета мясная	100	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83		43,17	175	33,33	2,33
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,49	145,44	0,12			1,39	8,44	108,4	71,97	2,42
349	Компот	200	0,66	0,09	27	113,25	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		21,9	32,15	86,23	734,67	0,356	20,93	5,83	2,45	151,79	415,24	160,51	7,74

День №1 Полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,02	11,1	2,8	1,4	0,28
424	Булочка «Домашняя»	80	5,8	10	35,1	254,4	0,01	0	3,2	1,25	15,8	56	21,9	1,04
	Итого		5,87	10,02	50,1	314,4	0,01	0	3,2	1,27	26,9	58,8	23,3	1,32
	Всего		41,98	62,74	188,73	1501,36	0,581	24,19	136,49	3,92	493,43	939,41	251,77	11,07

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
День №2 Завтрак														
222	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	35,67	30,82	38,64	612,64	0,13	0,62	182	3,2	325,7	442,14	50,6	3,48
378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40,45				0,02	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0		6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		38,11	31,14	63,13	723,23	0,16	0,62	182	3,22	343,7	471,04	61,9	4,09
День №2 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,15	42,68	88,1	35,58	2,05
291	Плов из филе кур	70/170	21,65	10,75	43,82	359	0,18	7,85	33,65	6,38	43,36	227,53	64,82	2,24
358	Сок фруктовый	200	1,25		25,3	106	0,25	5	3,5	0,25	17,5	17,5	10	3,5
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		30,96	16,46	105,5	711,3	0,72	22,75	37,15	7,78	121,94	392,53	126,05	9,28
День №2 Полдник														
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0,2	248	184	28	0,2
421	Печенье	60	4,03	4,52	93,96	230,28	0,72		24	0,84	11,86	44,98	16,68	0,86
	Итого		9,83	9,52	102,36	332,28	0,76	0,6	64	1,04	259,86	228,98	44,68	1,06
	Всего		78,9	57,12	270,99	1766,81	1,64	23,97	283,15	12,04	725,5	1092,55	232,63	14,43

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
День №3 Завтрак														
173	Каша гречневая с молоком	150	4,2	5,1	25,2	163,5	0,12				21	108	31,5	1,05
377	Какао	200	4,08	3,54	12,58	98,65	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	124,6	21,34	0,48
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
	Фрукты	200	3	1	42	192	0,08	20		1,2	16	56	84	1,2
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,005	0,11	39,06	0,03	132,24	75,12	5,22	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		17,21	21,57	94,4	644,29	0,295	21,7	103,46	1,4	330,74	392,82	151,96	3,21
День №3 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
88	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68		0,6	49,73	54,6	26,13	1,23
230	Рыба жареная (филе)	100	13,89	13,45	3,4	192,7	0,11	1,42	44,5	1,22	39,01	171,9	38,73	0,76
312	Картофельное пюре	150	3,05	4,78	20,35	136,7	0,15	18,09		1,35	36,83	86,24	27,64	1
349	Компот	200	0,66	0,09	27	113,25	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		23,55	23,88	91,18	691,21	0,406	34,99	44,5	3,43	181,05	412,98	132,21	5,4
День №3 Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,25		25,3	106	0,25	5	3,5	0,25	17,5	17,5	10	3,5
406	Пирожок сдобный	90	4,95	4,49	53,3	273,6	0,078	0,2	14,49	0,99	17,17	53,18	19,05	0,95
	Итого		6,2	4,49	78,6	379,6	0,328	5,2	17,99	1,24	34,67	70,68	29,05	4,45
	Всего		46,96	49,94	264,18	1715,1	1,029	61,89	165,95	6,07	546,46	876,48	313,22	13,06

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
День №4 Завтрак														
	Овощи свежие или консервированные	60	0,48		0,06	8,46	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
210	Омлет натуральный	135	12,2	26,12	2,39	293,49	0,09	0,22	307,8	0,2	91,33	198,6	14,07	2,31
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,1	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	9,88	45,98	0,02				4,6	21,2	5	0,62
	Итого		19,4	36,52	42,9	584,67	0,2	1,52	367,8	0,3	306,91	364,1	51,37	3,75

День №4 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		5,64	4,23	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
112	Суп картофельный с вермишелью	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08		0,96	29,5	57,7	23,8	1
259	Жаркое под домашнему	70/170	16,92	40,6	22,82	527	0,51	9,3		4,26	39,47	247,9	58,94	4,15
349	Компот	200	0,66	0,09	27	113,25	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		22,72	43,91	90,95	845,89	0,676	20,18	0	5,48	119,85	388,44	115,85	7,34

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
День №4 Полдник														
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0,2	248	184	28	0,2
	Печенье	60	4,03	4,52	93,96	230,28	0,72		24	0,84	11,86	44,98	16,68	0,86
	Итого		9,83	9,52	102,36	332,28	0,76	0,6	64	1,04	259,86	228,98	44,68	1,06
	Всего		51,95	89,95	236,21	1762,84	1,636	22,3	431,8	6,82	686,62	981,52	211,9	12,15

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
День №5 Завтрак														
173	Каша пшённая молочная	150	4,2	5,1	25,2	163,5	0,12				21	4	31,5	1,05
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40,45		2,83		0,02	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
15	Сыр	30	6,96	8,76		108	0,01	0,22	78,12	0,06	264,4	150,2	10,44	0,3
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	48	0,045	15		0,45	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		14,28	21,98	64,52	496,09	0,205	18,05	118,12	0,53	329,8	202,6	66,74	5,26

День №5 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38		0,84	34,85	49,28	20,75	0,77
234	Котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13		53,88	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	150	3,65	5,36	36,67	209,6	0,02			0,66	1,37	60,7	16,33	0,52
358	Кисель	200	0,39		49,2	180,05	0,02	3		0,15	28,08	23,13	9,08	0,24
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		23,16	15,37	133,9	760,09	0,28	17,89	12,13	1,65	141,18	380,54	94,54	3,99

День №5 Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,25		25,3	106	0,25	5	3,5	0,25	17,5	17,5	10	3,5
421	Плюшка «Сдобная»	80	6,2	3,78	37,6	209,6	0,11		20,8	1,26	17,6	59,2	23,2	1,1
	Итого		7,45	3,78	62,9	315,6	0,36	5	24,3	1,51	35,1	76,7	33,2	4,6
	Всего		44,89	41,13	261,32	1571,78	0,845	40,94	154,55	3,69	506,08	659,84	194,48	13,85

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
День № 6 Завтрак														
174	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24		0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1
	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145	0,075		12,7		11,25	38,42	16,17	0,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,58	98,65	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	124,6	21,34	0,48
	Итого		14,53	17,14	55,01	459,65	0,375	1,59	37,12	3,23	221,39	323,02	70,11	3,31

День №6 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
97	Суп картофельный с зеленью	250	2,34	2,82	16,87	114	0,13	12		1,42	30,45	77,7	31,4	1,2
260	Гуляш с мясом	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		3,6	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,57	243,65	0,21			2,46	14,81	203,1	135,78	4,56
358	Кисель	200	0,39		44,2	180,05	0,02	3		0,15	28,08	23,13	9,08	0,24
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		28,45	26,14	122,37	856,75	0,45	19,99	0	7,63	113,55	517,48	213,94	10,55

День №6 Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,25		25,3	106	0,25	5	3,5	0,25	17,5	17,5	10	3,5
421	Плюшка Сдобная	80	6,2	3,78	37,6	209,6	0,11		20,8	1,26	17,6	59,2	23,2	1,1
	Итого		7,45	3,78	62,9	315,6	0,36	5	24,3	1,51	35,1	76,7	33,2	4,6
	Всего		50,43	47,06	240,28	1632	1,185	26,58	61,42	12,37	370,04	917,2	317,25	18,46

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
День №7 Завтрак														
288	Курица запечёная	100	21,67	13,33		206,67	0,04				40	143,33	20	2
309	Макароны отварные	150	5,51	4,5	26,4	168,3	0,06	1,32		0,77	5,8	37	25,3	1,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,9	61,05	0,04	1,33	10	0,12	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		31,07	19,48	51,79	506,16	0,17	2,65	10	0,89	179,3	299,23	70,6	4,04

День №7 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,6	0,06	15,8		0,8	49,3	49	22,1	0,8
278	Тефтели	100/80	21,6	25,6	21	406,7	0,3	2,4	31,6	1,9	74,4	151,9	49,07	8,45
304	Рис отварной	150	3,65	5,36	36,67	209,6	0,02			0,66	1,37	60,7	16,33	0,52
349	Компот	200	0,66	0,09	27	112,85	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		30,24	36,44	112,41	916,8	0,456	23	31,6	3,62	175,95	344,44	120,61	11,96

День №7 Полдник														
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0,2	248	184	28	0,2
	Печенье	60	4,03	4,52	93,96	230,28	0,72		24	0,84	11,86	44,98	16,68	0,86
	Итого		9,83	9,52	102,36	332,28	0,76	0,6	64	1,04	259,86	228,98	44,68	1,06
	Всего		71,14	65,44	266,56	1755,24	1,386	26,25	105,6	5,55	615,11	872,65	235,89	17,06

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
День №8 Завтрак														
181	Каша манная молочная	150	4,52	3,04	25,28	145,5	0,03	0,27	0,35		99,48	82,31	12,8	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	10,95	40,05	0	0	0	0,1	125,78	90	14	0,13
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	63,2	0,06	20		0,6	31,9	21,9	18	4,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,005	0,11	39,06	0,03	132,24	75,12	5,22	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		14,42	18,45	70,45	438,89	0,125	20,38	79,41	0,73	398,7	298,43	59,92	5,21

День №8 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,15	42,68	88,1	35,58	2,05
1107 (сб. 1982 г.)	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02				3,31	11,98	2,61	0,21
229	Рыба тушеная с томатом и овощами	60/60	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2		43,2	265,4	42,8	0,82
312	Картофельное пюре	150	3,05	4,78	20,35	136,7	0,15	18,09		1,35	36,83	86,24	27,64	1
358	Сок фруктовый	200	1,25		25,3	106	0,25	5	3,5	0,25	17,5	17,5	10	3,5
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		32,23	15,07	95,44	663,33	0,83	34,79	25,7	2,75	161,92	528,62	134,28	9,07

День №8 Полдник														
349	Компот	200	0,66	0,09	27	112,85	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
424	Пирожок сдобный	90	4,95	4,49	53,3	273,6	0,078	0,2	14,49	0,99	17,17	53,18	19,05	0,95
	Итого		5,61	4,58	80,3	386,45	0,094	0,93	14,49	1,25	49,65	76,62	36,51	1,65
	Всего		52,26	38,1	246,19	1488,67	1,049	56,1	119,6	4,73	610,27	903,67	230,71	15,93

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
День №9 Завтрак														
306	Овощи свежие или зеленый горошек	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	14,35	0,34	14,35	3,68	12,1	0,42
210	Омлет натуральный	135	12,2	26,12	2,39	293,49	0,09	0,22	307,8	0,2	91,33	198,6	14,07	2,31
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40,05				0,02	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	9,88	45,98	0,02				4,6	21,2	5	0,62
	Итого		18,27	35,49	40,36	551,18	0,17	6,04	362,15	0,56	130,68	255,38	42,47	3,96

День №9 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
97	Суп картофельный с зеленью	250	2,34	2,82	16,87	114	0,13	12		1,42	30,45	77,7	31,4	1,2
295	Котлета куриная	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20		44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,51	4,5	26,4	168,3	0,06	1,32		0,77	4,83	37,15	21,07	1,08
349	Компот	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Итого		26,28	21,45	108,61	750,35	0,346	18,32	20	2,45	130,16	293,69	111,58	6,67

День №9 Полдник														
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0,2	248	184	28	0,2
	Печенье	60	4,03	4,52	93,96	230,28	0,72		24	0,84	11,86	44,98	16,68	0,86
	Итого		9,83	9,52	102,36	332,28	0,76	0,6	64	1,04	259,86	228,98	44,68	1,06
	Всего		54,38	66,46	251,33	1633,81	1,276	24,96	446,15	4,05	520,7	778,05	198,73	12,07

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
День №10 Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	150	4,44	2,74	32,12	171	0,045	0,72	11,1	0,56	96,45	115,83	27,35	0,45
382	Какао	200	4,08	3,54	12,58	40,05	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	124,6	21,34	0,48
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66			40		2,4	3		
	Фрукты	150	0,06	0,06	14,7	48	0,045	15		0,45	24	16,5	13,5	3,3
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,005	0,11	39,06	0,03	132,24	75,12	5,22	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		14,45	18,21	59,32	401,19	0,14	2,42	114,56	0,76	390,19	344,65	63,81	1,41
День №10 Обед														
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32		0,04	5,64	0,01	4			9,2	16,8	5,6	0,24
88	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68		0,6	49,73	54,6	26,13	1,23
230	Рыба жаренная	100	13,89	13,45	3,4	192,7	0,11	1,42	44,5	1,22	39,01	171,9	38,73	0,76
312	Картофельное пюре	150	3,05	4,78	20,35	136,7	0,15	18,09		1,35	36,83	86,24	27,64	1
349	Компот	200	0,66	0,09	27	112,85	0,016	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,44	19,8	92,41	0,05	0,07			9,2	42,6	10,05	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		23,55	23,88	91,18	690,81	0,406	34,99	44,5	3,43	181,05	412,98	132,21	5,4
День №10 Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,25		25,3	106	0,25	5	3,5	0,25	17,5	17,5	10	3,5
424	Булочка Домашняя	80	5,8	10	35,1	254,4	0,01		3,2	1,25	15,8	56	21,9	1,04
	Итого		7,05	10	60,4	360,4	0,26	5	6,7	1,5	33,3	73,5	31,9	4,54
	Всего		45,05	52,09	210,9	1452,4	0,806	42,41	165,76	5,69	604,54	831,13	227,92	11,35
	Всего 10 дней		537,94	570,03	2436,69	16280,01	11,433	349,59	2070,47	64,93	5678,75	8852,5	2414,5	139,43