

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «КОШ № 1»

И. И. Дыркин
« 01 » Января 2018г.



«СОГЛАСОВАНО»
« 08 » февраля 2017 № 1568-05

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Московской области

Данный государственный санитарный надзор по Московской области



М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 7-11 лет

и общеобразовательных организаций в Московской области

УТВЕРЖДАЮ:

ИПТ Магохина Н.А.

« 01 » Января 2018г.



3 варианта

МЕНЮ

1 день

Категория	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг				
лечебная диета	С6-рец.																	
Тугельян В.А.																		
2015г																		
Завтрак																		
Омлет натуральный с колбасными																		
212	изделиями	200,00	17,86	26,55	4,88	330,68	90,9	14,88	548,18	2,97	157,45	1,57	0,12	1,12				
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0				
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0				
Итого за прием			20,15	31,04	29,40	478,45	98,12	24,78	574,28	3,37	187,95	2,01	0,17	1,12				
Обед																		
21	Салат из соевых отрубов	100,00	1,05	5,13	1,74	65,33	23,73	13,32	12,98	0,74	0	0,03	0	6,8				
99	Суп из Овощей на м/б со сметаной	250/8	2,81	4,99	15,03	128,24	19,9	18,77	99,32	1,15	11,8	0,31	0,05	28,5				
265	Плов с мясом	280,00	25,80	24,69	56,25	554,49	20,52	16,39	82,19	4,62	7,25	0	0,04	3,98				
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18				
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0				
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0				
Итого за прием			33,19	35,83	118,96	955,81	89,73	82,82	302,75	7,8	19,05	1,46	0,23	39,46				
Подливки																		
Кондитерские изделия																		
387	Напиток плодово-ягодный	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48				
	Фрукты свежие	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09	6,4				
	Итого за прием	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15				
Итого за день			56,64	74,21	205,91	1747,57	442,41	154,16	1105,81	14,93	219	4,47	0,58	62,46				

2 День

№ рецептуры Сб.реп. Турельян В.А.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
									Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																				
175	Каша молочная "Дружба"	200	4,84	5,23	23,26	160,34	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37						
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0						
379	Кофейный напиток	200	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	1,56						
	Итого за прием		10,83	13,60	54,72	386,52	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93						
Обед																				
73	Икра кабачковая	100,00	1,92	8,99	7,78	120,19	15,39	8,52	14,88	0,7	0	1,2	0,02	7,07						
Суп картофельный с бобовыми и																				
119	Гренками	250,00	8,55	3,07	31,64	193,82	28,7	34,47	72,38	2,66	13,11	0,51	0,15	11,6						
234	Котлета рыбная запеченая №234	100,00	23,36	6,33	12,14	203,41	46,3	29,65	128,75	1,52	35,9	1,22	0,11	1,97						
128	Картофельное пюре	180,00	4,73	3,71	36,14	204,99	52,32	41,35	118,58	1,95	47,3	0,24	0,18	42,95						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99						
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0						
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0						
	Итого за прием		45,12	23,28	157,39	1032,67	255,63	204,97	521,6	9,885	96,31	7,7	0,64	64,58						
полдник																				
415	Плошка "Московская"	75,00	6,41	6,20	38,00	233,66	2,53	1,1	7,15	0,78	13,2	0,11	0,01	0,15						
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15						
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0						
	Итого за прием		7,01	6,80	61,73	337,40	26,79	14,6	23,65	4,11	13,2	0,41	0,06	15,15						
	Итого за день		62,96	43,68	273,84	1756,59	530,29	271,69	787,1	15,035	222,08	8,9	0,87	82,66						

3 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
182	Каша "Геркулес" молочная	200	5,28	5,93	21,08	159,53	211,71	38,8	186,09	0,77	48,86	0,22	0,11	1,37				
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0				
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0				
	Итого за прием		7,57	10,42	45,60	307,30	218,93	48,7	212,19	1,17	79,36	0,66	0,16	1,37				
Обед																		
59	Салат из моркови с яблоками	100,00	1,36	0,24	11,01	53,81	40,6	24,22	14,88	1,45	0	1,2	0,02	8,3				
96	Рассольник на к/б со сметаной	250/8	2,68	3,41	17,48	122,66	20,9	24,34	54,24	1,16	29,99	0,21	0,07	17,18				
294	Шницель рубленый куриный	100	30,94	33,31	14,41	484,65	42,4	19,26	114,45	2,93	11,03	2,15	0,09	4,16				
331	Соус сметанный с томатом	50,00	1,06	2,61	4,19	55,62				0,2		0,24		1,75				
171	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	6,08	5,42	31,43	198,81	63	157,2	185,19	4,66	0	0,92	0,15	0,85				
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2				
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0				
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0				
	Итого за прием		45,74	46,10	115,40	1088,77	198,11	260,98	493,52	12,195	41,02	6,14	0,52	34,44				
Подник																		
410	Ватрушка с творогом	75,00	7,83	3,73	30,04	185,98	25,4	10,8	32,59	0,34	15,03	0,04	0,05	0,34				
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18				
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15				
	Итого за прием		8,43	4,33	67,93	346,35	49,88	24,3	49,09	3,655	15,03	0,34	0,1	15,52				
	Итого за день		61,74	60,85	228,93	1742,42	466,92	333,98	754,8	17,02	135,41	7,14	0,78	51,33				

4 день

№ рецептуры Сб.реп. Гутельян В.А.	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																	
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3			
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0			
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0			
382	Какао с молоком	200	4,38	4,67	16,69	127,66	128,57	52,84	146,91	0,46	6,6	0,03	0,04	1,82			
	Итого за прием		11,75	14,45	53,10	391,68	347,24	101,54	359,1	2,61	85,96	0,69	0,2	3,12			
Обед																	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,00	1,57	5,10	9,15	88,68	20,8	12,11	40,63	1,44	0	0,1	0,01	10,26			
	Суп картофельный с макаронными																
103	изделиями на в/б	250,00	3,35	2,31	23,25	133,94	13,7	20,92	44,59	1,11	8,5	0,25	0,07	15,85			
298	Голубцы ленивые с отварной курицей	280,00	64,25	62,99	13,63	385,51	42,4	19,26	188,52	8,62	0	2,71	0,06	5,69			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99			
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0			
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0			
	Итого за прием		75,73	71,58	115,72	918,39	189,82	143,27	460,75	14,225	8,5	7,59	0,32	32,79			
Полдник																	
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	18,26			
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15			
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	33,26			
	Итого за День		94,06	90,16	222,99	1592,21	586,72	269,11	868,94	20,985	109,49	8,62	0,62	69,17			

5 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
204	Макароны, запеченные с сыром	200,00	6,49	3,49	41,43	224,85	189	19,38	122,05	0,95	115,49	1,05	0,06	0,04		
15	Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85	0,1	88,5	0,15	0	0,07		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0		
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0		
	Итого за прием		11,17	7,45	65,88	377,79	326,16	36,43	151	1,44	203,99	1,59	0,11	0,11		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты	100,00	1,67	5,09	7,60	88,20	80,16	24,1	27,25	0,6	0	2,38	0,02	26,78		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/8	3,16	3,56	18,50	130,44	36,8	23,13	39,94	1,75	30,68	0,2	0,04	33,03		
268	Коллета мясная рубленая	100,00	18,68	18,62	14,66	307,52	29,2	23,14	112,09	2,86	2,07	2,5	0,05	2,08		
142 Картофель тушеный с овощами в соусе																
342	Компот из свежих фруктов	200,00	4,78	6,55	38,88	249,90	74,32	32,83	90	2,2	92	2,01	0,12	45,65		
	Хлеб ржаной	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2		
	Хлеб пшеничный	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0		
	Итого за прием		1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0		
Подник																
Кондитерские изделия																
389	Сок яблочный	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48		
	Фрукты свежие	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	4		
	Итого за прием		0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15		
	Итого за день		47,24	49,90	244,70	1667,09	832,41	222,15	739,02	17,065	340,74	10,6	0,63	129,33		

6 день

№ рецептуры Сб.реп. Турельян В.А.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг		
171	Каша Молочная рисовая	200	4,39	5,00	24,01	159,44	124,35	28,82	129,62	0,31	62,27	0,24	0,09	1,37		
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0		
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0		
	Итого за прием		6,68	9,49	48,53	307,21	131,57	38,72	155,72	0,71	92,77	0,68	0,14	1,37		
	Обед															
73	Икра кабачковая	100,00	1,92	8,99	7,78	120,19	15,39	8,52	14,88	0,7	0	1,2	0,02	7,07		
101	Суп рыбный	250,00	7,66	3,07	21,58	152,83	18,7	27,87	54,24	1,52	29,99	0,21	0,07	23,27		
255	Печень по-строгановски	100,00	23,65	11,96	9,03	252,16	10,1	20,48	284,47	8,98	455,16	5,07	0,17	43,75		
309	Макаронные изделия отварные	180,00	8,83	3,70	56,45	296,84	11,2	8,77	40,56	1,29	17,7	0,84	0,06	0		
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0,73	0,09	0		
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,39	0,05	0		
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0		
	Итого за прием		45,59	28,74	140,78	1029,77	80,97	99,98	502,41	13,78	4602,85	8,44	0,46	74,27		
401	Оладьи с сахаром	100	8,06	9,09	46,35	300,23	130,38	22,15	138,58	0,82	37,46	0,98	0,1	0,8		
387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09	6,4		
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15		
	Итого за прием		8,80	9,71	76,50	433,14	166,7	42,61	202,06	4,26	37,46	1,98	0,24	22,2		
	Итого за день		61,07	47,94	265,81	1770,12	379,24	181,31	860,19	18,75	4733,08	11,1	0,84	97,84		

8 день

№ рецептуры Сб.реп. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
183	Каша Гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3		
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0		
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0		
	Итого за прием		7,37	9,78	45,44	300,14	218,93	48,7	212,19	2,18	79,36	0,66	0,16	1,3		
	Обед															
52	Салат из свежих	100,00	1,98	2,13	11,62	73,42	20,8	12,11	21,95	1,85	0	0,11	0,01	13,2		
	Ши из свежей капусты с картофелем															
88	на к/б со сметаной	250/8	2,96	3,37	15,71	116,56	20,1	25,75	21,95	1,37	32,19	0,15	0,05	4,2		
675	Суфле куриное в молочном соусе	100,00	27,30	22,22	8,11	426,29	14,2	14,22	86,25	5,72	0	0,08	0,05	2,2		
326	Соус молочный	50,00	2,36	3,73	9,11	80,93	0,48	0	0	0,11	0	0,08	0,05	2,2		
171	Каша Рисовая рассыпчатая	100	3,90	1,97	38,75	180,11	3,8	6,92	115,75	0,22	22,12	0,04	0,04	0,9		
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,63	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2		
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0		
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0		
	Итого за прием		41,88	43,33	119,49	1050,20	179,29	153,5	477,82	8,285	44,61	5,56	0,45	69,82		
	подник															
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48		
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18		
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15		
	Итого за прием		3,16	7,32	65,29	340,77	242,72	39,6	181,8	3,635	12	0,3	0,09	15,66		
	Итого за день		52,41	60,43	230,22	1691,11	640,94	241,8	871,81	14,1	135,97	6,52	0,7	86,78		

9 день

№ рецептуры Сб.реци. Тутельян В.А.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	В, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
Завтрак																				
181	Каша манная молочная	200	4,60	4,96	20,54	146,12	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	1,37						
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,09	0,09	0						
379	Кофейный напиток	200	3,70	3,38	18,07	114,00	11,60	1	86,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0						
	Итого за прием		10,29	12,63	54,00	374,37	202,74	28,66	203,88	0,68	106,40	1,36	0,20	1,37						
47	Салат из свежих овощей	100	1,00	8,00	7,00	60,00	8,00	2,00	20,00	0,10	10,00	0,10	0,10	0,10						
	Итого за прием		1,00	8,00	7,00	60,00	8,00	2,00	20,00	0,10	10,00	0,10	0,10	0,10						
100	Витаминизированный напиток	200,00	3,33	2,31	2,00	133,00	13,00	2,00	41,50	1,11	8,00	0,09	0,09	1,00						
294	Биточки куриные запеченые	100,00	30,94	33,31	14,71	484,00	42,1	19,00	114,45	2,93	11,03	4,13	0,09	4,16						
128	Картофельное пюре	180,00	4,73	3,71	36,14	204,99	52,32	41,33	118,58	1,95	47,3	0,24	0,18	42,95						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99						
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0						
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0						
	Итого за прием		47,25	45,60	151,09	1222,04	301,5	196,61	491,88	9,645	66,83	9,55	0,54	90,73						
Полдник																				
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	18,26						
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15						
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0						
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	33,26						
	Итого за день		64,42	63,06	257,26	1876,48	595,87	261,79	755,09	14,625	208,01	11,1	0,78	126,92						

10 день

№ рецептуры Сб.ред. Тутельян В.А.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
223	Залепанка из творога с повидлом	200	27,47	17,29	35,2	412,72	330	50,23			1,09				1,26
15	Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85		0,1	88,5	0,15	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1		0,36	0	0,39	0,05	0
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0		0,03	0	0	0	0
	Итого за прием		32,15	21,25	59,65	565,66	467,16	67,28	28,95		1,58	88,5	0,54	0,05	1,33
Обед															
70	Огурец соленый	100,00	0,89	0,11	1,89	14,47					0,66				5,57
81	Свекольник на м/б со сметаной	250,8	2,92	3,87	18,17	136,57	1,77	21,8	30		1	30,63	0,0	0,0	0,0
215	Гуляш из отварной говядины	100,00	1,04	1,67	1,0	52,00									0,0
312	Компот из свежих фруктов	200,00	0,0	0,0	1,0	25	0,11	1	1,9		0,1				0,0
	Хлеб за день	23,40	1,65	0,9	9	49	1,9	1,1	3,2		0,1				0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	15	63,9	0,9	9	26		0,3				0,0
	Итого за прием		31,86	27,47	91,13	755,7	1,87	27,7	34,2		1,88	30,63	0,0	0,0	0,0
Полдник															
Кондитерские изделия															
389	Сок	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	0,48	
	Итого за прием		1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	4	
Фрукты свежие															
	Итого за прием		4,16	7,52	62,30	340,02	254,56	46,56	193,98	6,42	12	0,5	0,1	19,48	
	Итого за день		68,17	55,98	213,13	1661,02	845,12	353,06	572,82	19,855	131,18	3,58	0,53	55,28	
итого за 10 дней															
среднее за период															
			627,02	617,64	2342,74	17209,43	5759	2506,6	8052,7	170,64	6406,3	78,2	6,99	929,47	
			62,70	61,70	234,27	1720,90	575,9	250,66	805,27	17,06	640,6	7,82	0,69	92,94	