



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Уинская СОШ»

С. В. Коченов

С. В. Коченовских

Десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Уинская СОШ»
(летний период)

Первый день (от 7 до 11)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Кккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
247	Каша «геркулес» вязкая	165	7,06	2,64	11,65	237,11	0,15	1,17	0,07	0,66	127,55	199,32	58,58	1,40				
493	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	3,30	1,10	0,33				
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
112	банан	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,04	11,00	0,00	0,44	8,80	30,80	46,20	0,66				
	итого завтрак	550	13,00	3,63	61,81	488,46	0,25	12,17	0,07	1,71	159,45	269,17	113,58	3,00				
Обед																		
7	Салат из моркови	66	0,73	6,67	6,01	87,12	0,03	2,11	0,00	3,10	15,84	32,34	21,78	0,40				
145	Суп картофельный с боб	220	4,31	4,71	17,73	130,46	0,13	5,13	0,00	2,16	36,52	121,22	33,66	1,58				
414	Рис отварной	165	4,06	6,68	37,19	225,06	0,03	0,00	0,04	0,31	5,61	77,88	25,08	0,58				
367	Гуляш из говядины	99	17,00	18,15	3,47	245,03	0,06	1,07	0,03	0,58	14,03	177,38	24,75	2,64				
512	Компот из кураги	198	0,30	0,00	19,90	80,19	0,00	0,79	0,00	0,00	9,90	5,94	2,97	0,59				
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
	итого обед	803	31	37	111	897	0	9	0	7	93	451	116	6				
	итого за день	1353	43,57	40,28	173,16	1385,56	0,56	21,27	0,14	8,46	252,34	719,68	229,52	9,39				

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
Завтрак	17%	5%	18%	21%	21%	20%	9%	17%	14%	16%	45%	25%
Обед	40%	46%	33%	38%	25%	15%	11%	68%	8%	27%	46%	53%
День	57%	51%	52%	59%	46%	35%	21%	85%	23%	44%	92%	78%

Второй день (от 7 до 11)

№ реч.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
248	Каша гречневая вязкая	165	7,56	10,63	26,90	233,48	0,16	1,12	0,06	0,41	112,04	195,69	92,57	2,84				
493	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	3,30	1,10	0,33				
108	Хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
582	пирожки песочные с яблоком	66	4,66	7,92	112,82	541,20	0,09	17,69	0,06	0,97	58,08	73,04	28,16	6,25				
	Итого завтрак	440	11,85	11,07	53,96	920,43	0,22	1,12	0,06	1,02	135,14	234,74	101,37	3,77				
Обед																		
59	Салат свекла с чесноком	66	0,99	6,67	5,61	86,46	0,01	3,63	0,00	2,97	24,42	27,06	13,86	0,92				
158	Суп с макар изделиями и картофелем	220	2,27	2,44	16,32	96,36	0,07	5,35	0,00	1,25	11,88	46,64	17,38	0,73				
429	Картофельное пюре	165	3,47	7,26	17,99	151,80	0,15	5,61	0,05	0,17	42,90	94,05	31,35	1,16				
381	Биточек, колгеста из говядины	99	17,62	17,33	14,16	283,14	0,09	0,00	0,04	0,50	38,61	183,15	25,74	2,77				
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30				
108	Хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
	Итого обед	803	28,62	34,13	81,14	761,86	0,38	14,59	0,09	5,49	139,70	389,62	97,02	6,48				
	Итого за день	1243	40,47	45,20	135,09	1682,29	0,60	15,71	0,15	6,51	274,84	624,36	198,39	10,25				

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
завтрак	15%	14%	16%	39%	18%	2%	9%	10%	12%	14%	41%	31%
обед	37%	43%	24%	32%	32%	24%	13%	55%	13%	24%	39%	54%
День	53%	57%	40%	72%	50%	26%	22%	65%	25%	38%	79%	85%

Третий день (от 7 до 11)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																				
253	каша рисовая вязкая	165	5,18	9,75	30,53	230,51	0,05	1,17	0,07	0,23	108,08	139,76	30,69	0,46						
492	чай	220	0,11	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	3,30	1,10	0,33						
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61						
112	груша	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	0,00	0,44	20,90	17,60	13,20	2,53						
588	вафли	110	3,08	3,63	85,03	385,00	0,03	0,00	0,00	0,77	17,60	39,60	11,00	1,65						
	итого завтрак	550	9,911	10,522	68,915	812,96	0,132	6,6715	0,066	1,276	152,08	196,405	52,69	3,927						
Обед																				
126	Борщ из св капусты	220	1,45	4,27	6,16	68,86	0,02	11,95	0,00	2,13	37,62	40,04	21,56	0,97						
291	Макаронные изд отп	165	6,22	0,74	31,94	159,39	0,06	0,02	0,00	0,87	6,27	39,27	8,91	0,86						
333	Рыба жаренная	110	20,02	10,45	5,06	172,70	0,15	0,88	0,02	4,84	53,90	216,70	40,70	0,88						
518	Сок натуральный	220	1,10	0,22	0,22	101,20	0,02	4,40	0,00	0,00	15,40	0,00	0,00	3,08						
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61						
	итого обед	770	32,97	16,12	70,44	631,40	0,32	17,24	0,02	8,45	124,19	331,76	78,87	6,39						
	Итого за день	1320	42,884	26,642	139,36	1444,36	0,4554	23,914	0,088	9,7295	276,27	528,165	131,56	10,318						

		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
Завтрак	13%	13%	13%	21%	35%	11%	11%	9%	13%	14%	12%	21%	33%
Обед	43%	20%	21%	27%	27%	27%	29%	3%	85%	11%	20%	32%	53%
День	56%	34%	42%	61%	38%	40%	13%	97%	25%	32%	53%	86%	

Четвертый день (от 7 до 11)

№ рсч.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
250	каша манная вязкая	165	6,39	9,75	29,32	230,51	0,07	1,17	0,07	0,63	116,00	112,53	18,98	0,46						
492	чай	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30						
108	хлеб пшеничный	77	5,85	0,62	37,88	180,95	0,08	0,00	0,00	0,85	15,40	50,05	10,78	0,85						
112	апельсин	110	0,69	0,15	6,23	33,08	0,03	46,15	0,00	0,15	26,15	17,69	10,00	0,23						
	итого завтрак	550	13,03	10,52	73,44	459,38	0,18	47,33	0,07	1,63	168,44	183,24	40,75	1,84						
Обед																				
76	Винегрет овощной	66	0,86	7,13	4,49	85,80	0,03	5,54	0,00	3,04	15,18	26,40	11,88	0,53						
134	Расолюник ленинградский	220	1,80	4,62	14,30	106,70	0,08	6,75	0,00	2,07	13,64	55,44	23,10	0,81						
237	Каша гречневая рас	165	9,41	8,63	40,79	278,36	0,23	0,00	0,04	0,68	15,68	222,92	148,83	5,00						
507	Компот из св фруктов	198	0,50	0,20	22,87	95,04	0,02	4,26	0,00	0,20	21,78	15,84	13,86	1,09						
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,0605	0	0	0,605	11	35,75	7,7	0,605						
381	Биточек, котлета из говядины	99	17,622	17,325	14,157	283,14	0,0891	0	0,0396	0,495	38,61	183,15	25,74	2,772						
	итого обед	803	34,36	38,34	123,66	978,29	0,50	16,56	0,08	7,08	115,89	539,50	231,11	10,81						
	итого за день	1353	47,393	48,862	197,1	1437,666923	0,6875	63,88	0,1502	8,7063	284,32	722,737	271,86	12,644						

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
завтрак	17%	13%	22%	20%	15%	79%	9%	16%	15%	11%	16%	15%
обед	45%	49%	37%	42%	42%	28%	12%	71%	11%	33%	92%	90%
день	62%	62%	59%	61%	57%	106%	21%	87%	26%	44%	109%	105%

Пятый день (от 7 до 11)

№ реч.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
260	Каша «дружба»	209	5,50	12,18	26,19	236,38	0,08	1,38	0,08	0,21	132,30	146,72	31,98	0,59				
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30				
108	хлеб	77	5,85	0,62	37,88	180,95	0,08	0,00	0,00	0,85	15,40	50,05	10,78	0,85				
589	пряники	66	3,89	3,10	49,50	241,56	0,05	0,00	0,00	1,58	7,26	33,00	5,94	0,53				
	итого завтрак	550	15	16	114	674	0	1	0	3	166	233	50	2				

Обед														
151	Уха рыбацкая	220	5,41	2,16	9,39	79,86	0,10	10,05	0,02	0,42	27,72	104,72	28,38	0,90
370	Плов из говядины	220	16,63	16,37	43,30	387,20	0,06	0,35	0,05	0,70	20,24	199,76	46,64	2,46
106	Огурец свежий	66	0,53	0,07	1,65	9,24	0,02	6,60	0,00	0,07	15,18	27,72	9,24	0,40
512	Компот из сухофр	198	0,30	0,00	19,90	80,19	0,00	0,79	0,00	0,00	9,90	5,94	2,97	0,59
108	хлеб	110	8,36	0,88	54,12	258,50	0,12	0,00	0,00	1,21	22,00	71,50	15,40	1,21
	итого обед	814	31	19	128	815	0	18	0	2	95	410	103	6
	итого за день	1364	46,57	35,37	241,93	1488,73	0,52	19,18	0,16	5,04	260,89	642,38	152,32	7,82

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
завтрак	20%	20%	34%	29%	18%	2%	12%	26%	15%	14%	20%	19%
обед	41%	25%	38%	35%	25%	30%	10%	24%	9%	25%	41%	46%
день	60%	45%	72%	63%	44%	32%	22%	50%	24%	39%	61%	65%

Шестой день (от 7 до 11)

№ п/п	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
250	каша манная вязкая	220	8,51	13,00	39,09	307,34	0,09	1,56	0,09	0,84	154,66	150,04	25,30	0,62				
492	чай	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30				
108	хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
112	банан	88	1,32	0,44	18,48	84,48	0,04	8,80	0,00	0,35	7,04	24,64	36,96	0,53				
	итого завтрак	561	14,11	13,88	84,63	535,92	0,19	10,36	0,09	1,79	183,59	213,40	70,95	2,05				
Обед																		
48	Салат из квашенной капусты с луком	66	1,06	6,67	1,98	71,94	0,01	12,47	0,00	2,97	28,38	21,12	9,90	0,40				
145	Суп картофельный с боб	220	4,31	4,71	17,73	130,46	0,13	5,13	0,00	2,16	36,52	121,22	33,66	1,58				
414	Рис отварной	165	4,06	6,68	37,19	225,06	0,03	0,00	0,04	0,31	5,61	77,88	25,08	0,58				
389	Тефтель из говяд	99	17,62	17,33	14,16	283,14	0,09	0,00	0,04	0,50	38,61	183,15	25,74	2,77				
492	чай	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30				
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
	итого обед	803	31,33	35,82	98,12	854,70	0,32	17,60	0,08	6,54	131,01	442,09	103,07	6,23				
	Итого за день	1364	45,44	49,70	182,75	1391	0,51	27,96	0,17	8,33	314,60	655,49	174,02	8,28				

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
завтрак	18%	18%	25%	23%	16%	17%	13%	18%	17%	13%	28%	17%
обед	41%	45%	29%	36%	27%	29%	12%	65%	12%	27%	41%	52%
день	59%	63%	55%	59%	43%	47%	25%	83%	29%	40%	70%	69%

Седьмой день (от 7 до 11)

№ п/п	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
255	каша ячневая вязкая	165	5,28	9,41	29,50	223,74	0,10	1,17	0,07	0,63	137,78	206,75	30,69	0,76						
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30						
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61						
112	фрукт	132	1,98	0,66	27,72	126,72	0,05	13,20	0,00	0,53	10,56	36,96	55,44	0,79						
	итого завтрак	550	12	11	84	495	0	14	0	2	170	282	95	2						
Обед																				
134	Рассольник Ленингр	220	1,80	4,62	14,30	106,70	0,08	6,75	0,00	2,07	13,64	55,44	23,10	0,81						
291	Макаронные изд отъ	165	6,22	0,74	31,94	159,39	0,06	0,02	0,00	0,87	6,27	39,27	8,91	0,86						
367	Гуляш из говядины	110	18,88	20,17	3,85	272,25	0,06	1,19	0,04	0,64	15,58	197,08	27,50	2,93						
518	Сок натуральный	198	0,99	0,20	0,20	91,08	0,02	3,96	0,00	0,00	13,86	0,00	0,00	2,77						
108	хлеб	82,5	6,27	0,66	40,59	193,88	0,09	0,00	0,00	0,91	16,50	53,63	11,55	0,91						
	итого обед	776	34	26	91	823	0	12	0	4	66	345	71	8						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325,5	45,707	36,892	175,16	1318	0,5306	26,294	0,1027	6,2517	236,078	627,843	165,88	10,738						

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
завтрак	15%	13%	25%	21%	18%	24%	9%	18%	15%	17%	38%	20%
обед	44%	33%	27%	35%	26%	20%	5%	45%	6%	21%	28%	69%
День	59%	47%	52%	56%	44%	44%	15%	63%	21%	38%	66%	89%

Восьмой день (от 7 до 11)

№ рел.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
253	Каша рисовая	198	6,22	11,70	36,63	276,61	0,06	1,41	0,08	0,28	129,69	167,71	36,83	0,55					
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30					
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61					
588	вафли	99	2,77	3,27	76,53	346,50	0,03	0,00	0,00	0,69	15,84	35,64	9,90	1,49					
	итого завтрак	550	13	15	140	767	0	1	0	2	167	242	55	3					
Обед																			
76	Винегрет	110	1,43	11,88	7,48	143,00	0,04	9,24	0,00	5,06	25,30	44,00	19,80	0,88					
369	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40					
512	Компот из сухофр	220	0,33	0,00	22,11	89,10	0,00	0,88	0,00	0,00	11,00	6,60	3,30	0,66					
108	хлеб	110	8,36	0,88	54,12	258,50	0,12	0,00	0,00	1,21	22,00	71,50	15,40	1,21					
112	яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42					
	итого обед	770	36,56	36,40	111,09	921,30	0,36	28,72	0,04	7,29	110,90	400,20	104,40	8,57					
	ИТОГО за день	1320	49,83	51,81	251,31	1688,51	0,51	30,13	0,12	8,87	278,32	642,27	159,82	11,51					

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
Завтрак	17%	20%	42%	33%	12%	2%	11%	16%	15%	15%	22%	25%
Обед	47%	46%	33%	39%	30%	48%	6%	73%	10%	24%	42%	71%
День	65%	66%	75%	72%	42%	50%	17%	89%	25%	39%	64%	96%

Десятый день (от 7 до 11)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
247	Каша «Геркулес» вязкая	220	9,42	3,52	15,53	316,14	0,20	1,56	0,09	0,88	170,06	265,76	78,10	1,87					
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30					
108	хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61					
582	пирожки песочные с яблоком	100	7,07	12,00	170,93	820,00	0,13	26,80	0,09	1,47	88,00	110,67	42,67	9,47					
112	груша	88	0,35	0,26	9,06	41,36	0,02	4,40	0,00	0,35	16,72	14,08	10,56	2,02					
	итого завтрак	661	21,114	16,224	222,589	1321,6	0,4094	32,762	0,1813	3,3037	296,67	429,227	140,017	14,263					
Обед																			
131	Свекольник	220	1,91	3,92	10,58	85,36	0,06	8,07	0,03	0,22	33,22	60,94	27,28	1,34					
429	Картофельное пюре	165	3,47	7,26	17,99	151,80	0,15	5,61	0,05	0,17	42,90	94,05	31,35	1,16					
345	Котлеты или биточки рыбные	99	13,76	2,08	9,50	111,87	0,07	0,40	0,02	0,99	34,65	158,40	22,77	0,59					
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30					
108	хлеб	27,5	2,09	0,22	13,53	64,63	0,03	0,00	0,00	0,30	5,50	17,88	3,85	0,30					
564	булочка домашняя	66	4,95	8,58	39,82	256,30	0,07	0,00	0,06	0,77	9,90	38,50	6,60	0,55					
	итого обед	776	26,28	22,06	91,42	684,81	0,37	14,08	0,16	2,45	137,06	372,74	92,84	4,24					
	итого за день	1437	47,39	38,28	314,01	2006,41	0,78	46,84	0,34	5,75	433,73	801,96	232,86	18,50					

	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
Завтрак	27%	21%	66%	56%	34%	55%	26%	33%	27%	26%	56%	119%
Обед	34%	28%	27%	29%	31%	23%	22%	24%	12%	23%	37%	35%
День	62%	48%	94%	85%	65%	78%	48%	58%	39%	49%	93%	154%

Десятидневные данные (том 7 до 11)

№ респ.	Наименование блюда	числа порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витаминиз (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
301	омлет натуральный	220	18,95	29,45	5,08	358,77	0,14	0,68	0,44	1,02	179,38	338,46	27,08	3,38			
493	Чай с сахаром	198	0,10	0,00	0,00	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	2,97	0,99	0,30			
108	Хлеб	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61			
589	Пряники	77	4,54	3,62	57,75	281,82	0,06	0,00	0,00	1,85	8,47	38,50	6,93	0,62			
	Итого завтрак	550	27,78	33,51	89,89	784,69	0,26	0,68	0,44	3,47	209,74	415,68	42,70	4,90			
Обед																	
142	Щи из св. капусты с картофелем	220	1,54	4,38	6,84	73,04	0,05	16,26	0,00	2,09	29,92	41,80	19,58	0,70			
237	Каша гречневая рассыпчатая	198	11,29	10,36	48,95	334,03	0,27	0,00	0,05	0,81	18,81	267,50	178,60	6,00			
381	Биточек, котлета из говядины	99	17,62	17,33	14,16	283,14	0,09	0,00	0,04	0,50	38,61	183,15	25,74	2,77			
518	Сок натуральный	198	0,99	0,20	0,20	91,08	0,02	3,96	0,00	0,00	13,86	0,00	0,00	2,77			
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61			
	Итого обед	770	33,62	32,70	97,20	910,54	0,49	20,22	0,09	4,00	112,20	528,20	231,62	12,85			
	Итого за день	1320	63,39	66,20	187,09	1695,23	0,75	20,89	0,53	7,47	321,94	943,88	274,31	17,76			
			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	Завтрак		36%	42%	27%	33%	21%	1%	63%	35%	19%	25%	17%	41%			
	Обед		45%	41%	29%	39%	41%	34%	13%	40%	10%	32%	93%	107%			
	День		82%	84%	56%	72%	63%	35%	76%	75%	29%	57%	110%	148%			

Завтрак	Обед	День
36%	45%	82%
42%	41%	84%
27%	29%	56%
33%	39%	72%
21%	41%	63%
1%	34%	35%
63%	13%	76%
35%	40%	75%
19%	10%	29%
25%	32%	57%
17%	93%	110%
41%	107%	148%

Сводная за 10 дней (от 7 до 11)

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 день	1353	43,6	40,3	173,2	1385,6	0,6	21,3	0,1	8,5	252,3	719,7	229,5	9,4				
2 день	1243	40,5	45,2	135,1	1682,3	0,6	15,7	0,2	6,5	274,8	624,4	198,4	10,3				
3 день	1320	42,9	26,6	139,4	1444,4	0,5	23,9	0,1	9,7	276,3	528,2	131,6	10,3				
4 день	1353	47,4	48,9	197,1	1437,7	0,7	63,9	0,2	8,7	284,3	722,7	271,9	12,6				
5 день	1364	46,6	35,4	241,9	1488,7	0,5	19,2	0,2	5,0	260,9	642,4	152,3	7,8				
6 день	1364	45,4	49,7	182,8	1390,6	0,5	28,0	0,2	8,3	314,6	655,5	174,0	8,3				
7 день	1326	45,7	36,9	175,2	1317,9	0,5	26,3	0,1	6,3	236,1	627,8	165,9	10,7				
8 день	1320	49,8	51,8	251,3	1688,5	0,5	30,1	0,1	8,9	278,3	642,3	159,8	11,5				
9 день	1437	47,4	38,3	314,0	2006,4	0,8	46,8	0,3	5,8	433,7	802,0	232,9	18,5				
10 день	1320	63,4	66,2	187,1	1695,2	0,8	20,9	0,5	7,5	321,9	943,9	274,3	17,8				
Итого	1340	47	44	200	1554	1	30	0	8	293	691	199	12				