



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово
/В.П.Мишарина/

02.09.2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО

**1-9 классы
(ОВЗ)**

| наименование блюда | № карты | Выход порции | Б | Ж | У | ккал | вит В1 | вит С | вит А | вит Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--|---------|--------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Идень Меню с 1по 9 классы (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша гречневая вязкая | 86 | 200/5 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | 246.17 | 0.14 | 0.37 | 0.02 | 0.29 | 152.83 | 188.12 | 37.48 | 2.37 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| сыр порциями | 366 | 20 | 4.64 | 6 | - | 72.8 | 0.01 | 0.05 | 0.08 | 0.12 | 300 | 162 | 15 | 0.33 |
| масло сливочное | 365 | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0 | 0.28 | 0 | 0.1 | 2.2 | 1.9 | 0.3 | 0.02 |
| чай с лимоном | 294 | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.9 | 0 | 0.01 | 8.05 | 9.79 | 5.24 | 0.9 |
| итого: | | | 15.79 | 21.74 | 70.24 | 540.59 | 0.19 | 3.6 | 0.1 | 2.21 | 471.08 | 396.61 | 71.22 | 4.06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с горохом | 45 | 250 | 2.35 | 2.89 | 13.61 | 98.79 | 0.16 | 3.13 | 0.01 | 0.21 | 28.43 | 69.03 | 26.6 | 1.74 |
| кура отварная | 212 | 100 | 26.03 | 26.03 | 1.39 | 346.7 | 0.07 | 2.29 | 0.06 | 0.8 | 28.9 | 188.26 | 22.83 | 2.03 |
| рис отварной | 224 | 180 | 4.66 | 6.1 | 48.33 | 270.22 | 0.04 | 0.23 | 0 | 0.34 | 3.98 | 47.65 | 12.13 | 0.63 |
| кисломолочный продукт | 246 | 200 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| итого: | | 810 | 44.32 | 42.52 | 104.57 | 992.23 | 0.46 | 7.05 | 0.11 | 3.54 | 323.31 | 586.94 | 112.76 | 6.6 |
| калорийность за день | | | 60.11 | 64.26 | 174.81 | 1532.82 | 0.65 | 10.65 | 0.21 | 5.75 | 794.39 | 983.55 | 183.98 | 10.66 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| каша пшеничная молочная | 108 | 205 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.17 | 114.71 | 153.15 | 28.61 | 2.28 |
| кофейный напиток с молоком | 287 | 200 | 1.4 | 1.6 | 17.35 | 89.32 | 0.01 | 0.12 | 0.01 | 0.05 | 50.46 | 35.49 | 5.25 | 0.08 |
| батон с маслом | - | 50 | 3.48 | 8.4 | 20.02 | 170 | 0.1 | 0.28 | 0 | 1.79 | 16.41 | 58.78 | 23.85 | 1.09 |
| итого: | | 455 | 12.32 | 18.07 | 72.65 | 503.24 | 0.12 | 0.68 | 0.02 | 2.01 | 181.58 | 247.42 | 57.71 | 3.45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский | 42 | 250 | 5.03 | 11.3 | 32.38 | 149.6 | 0.1 | 16.78 | 0.03 | 2.42 | 27.7 | 65.75 | 32.55 | 1.03 |
| рыба запеченная с морковью | 82 | 140 | 22.96 | 15.96 | 5.25 | 257.6 | 0.08 | 0.83 | 0 | 0.41 | 105.5 | 161.28 | 33.4 | 0.65 |
| Пюре картофельное | 241 | 180 | 3.83 | 7.27 | 27.95 | 192.55 | 0.12 | 7.69 | 0.02 | 0.23 | 41.15 | 88.76 | 29.09 | 1.19 |
| компот из смеси сухофруктов | 283 | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.15 | 0.01 | 1.68 | 56.45 | 18.31 | 6.86 | 1.59 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 850 | 38.06 | 35.65 | 126.53 | 877.54 | 0.42 | 25.45 | 0.06 | 6.93 | 252.8 | 436.1 | 125.1 | 6.46 |
| калорийность за день | | | 50.38 | 53.72 | 199.18 | 1380.78 | 0.54 | 26.13 | 0.08 | 8.94 | 434.38 | 683.52 | 182.81 | 9.91 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| запеканка творожная со сгущенным молоком | 141 | 180 | 31.38 | 14.66 | 45.9 | 438.23 | 0.08 | 0.61 | 0.09 | 0.6 | 267.74 | 327.18 | 44.11 | 0.91 |
| чай с молоком | 298 | 200 | 2.79 | 2.55 | 13.27 | 87.25 | 0.02 | 0.9 | 0.02 | 0 | 102.01 | 81.05 | 15.6 | 0.94 |
| итого: | | 380 | 34.17 | 17.21 | 59.17 | 525.48 | 0.1 | 1.51 | 0.11 | 0.6 | 369.75 | 408.23 | 59.71 | 1.85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с фрикадельками | 123/145 | 250 | 8.95 | 9.58 | 7.5 | 152 | 0.01 | 5.58 | 0 | 2.55 | 21.5 | 107 | 26.75 | 1.76 |
| рагу из курицы | 214 | 225 | 19.77 | 25.19 | 23.4 | 396.75 | 0.18 | 23.88 | 0.06 | 4.09 | 80.28 | 257.21 | 58.22 | 2.84 |
| чай с сахаром | 300 | 200 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | 0.02 | - | 4.27 | 6.43 | 3.3 | 0.72 | |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 755 | 34.52 | 35.89 | 76 | 761.39 | 0.3 | 29.48 | 0.06 | 8.83 | 128.05 | 472.64 | 111.47 | 7.32 |
| калорийность за день | | | 68.69 | 53.1 | 135.17 | 1286.87 | 0.4 | 30.99 | 0.17 | 9.43 | 497.8 | 880.87 | 171.18 | 9.17 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| омлет с сыром | 138 | 150 | 16.9 | 24.46 | 2.65 | 300.97 | 0.74 | 0.46 | 0.18 | 0.95 | 405.3 | 270.9 | 27.66 | 1.25 |
| чай с лимоном | 294 | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.9 | 0 | 0.01 | 8.05 | 9.79 | 5.24 | 0.9 |
| хлеб пшеничный | - | 40 | 3.3 | 1.2 | 19.92 | 104 | 0.1 | 0 | 0 | 1.69 | 14.21 | 56.88 | 23.55 | 1.07 |
| итого: | | | 20.27 | 25.67 | 37.88 | 466.59 | 0.84 | 3.36 | 0.18 | 2.65 | 427.56 | 337.57 | 56.45 | 3.22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 37 | 250 | 1.9 | 6.66 | 10.81 | 111.11 | 0.04 | 10.4 | 0.26 | 2.95 | 121.28 | 57.76 | 24.71 | 1.09 |
| шницель куриный | 209 | 100 | 15.74 | 17.78 | 10.74 | 265.84 | 0.07 | 0.2 | 0.04 | 0.68 | 40.17 | 127.5 | 19.71 | 1.3 |
| картофель тушеный | 132 | 180 | 4 | 11 | 27.2 | 227 | 0.16 | 14.87 | 0.02 | 0.14 | 29.09 | 51.68 | 44.41 | 1.73 |
| сок фруктовый | 293 | 200 | 2 | 0.2 | 5.8 | 36 | 0.04 | 8 | 0.01 | 0.2 | 40 | 36 | 20 | 0.4 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 810 | 29.32 | 36.76 | 87.61 | 803.95 | 0.42 | 33.47 | 0.33 | 6.16 | 252.54 | 374.94 | 132.03 | 6.52 |
| калорийность за день | | | 49.59 | 62.43 | 125.49 | 1270.54 | 1.26 | 36.83 | 0.51 | 8.81 | 680.1 | 712.51 | 188.48 | 9.74 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| вермишель на молоке | 108 | 200/5 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.17 | 114.71 | 153.15 | 28.61 | 2.28 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| какао с молоком | 269 | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.03 | 1 | 0.02 | 0.01 | 121.94 | 114.13 | 6.7 | 0.51 |
| итого: | | | 14.25 | 12.32 | 80.93 | 491.84 | 0.08 | 1.28 | 0.03 | 1.87 | 244.65 | 302.08 | 48.51 | 3.23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| суп картофельный с рыбными фрикадельками | 123/146 | 250 | 8.95 | 9.58 | 7.5 | 152 | 0.01 | 5.58 | 0 | 2.55 | 21.5 | 107 | 26.75 | 1.76 |
| котлеты говяжьи | 189 | 100 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | 0.06 | 0.13 | 0 | 0.65 | 27.53 | 112.06 | 21.29 | 0.93 |
| гречка отварная | 219 | 180 | 6.62 | 6.35 | 42.39 | 253.31 | 0.09 | 0.05 | 0 | 1.19 | 13.67 | 56.58 | 20.83 | 1.1 |
| компот из смеси сухофруктов | 283 | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.15 | 0.01 | 1.68 | 56.45 | 18.31 | 6.86 | 1.59 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| итого: | | 810 | 32.49 | 28.77 | 116.58 | 859.85 | 0.28 | 5.91 | 0.01 | 3.26 | 141.15 | 395.95 | 98.93 | 7.38 |
| калорийность за день | | | 46.74 | 41.09 | 197.51 | 1351.69 | 0.36 | 7.19 | 0.04 | 10.13 | 385.8 | 698.03 | 147.44 | 10.61 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|------|------|
| каша молочная рисовая | 102 | 200/5 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 0.03 | 1.21 | 0.02 | 0.17 | 31.67 | 94.67 | 16.4 | 0.41 |
| батон нарезной | 117 | 40 | 3 | 1.16 | 21.76 | 105 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| масло сливочное | 365 | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0 | 0.28 | 0 | 0.1 | 2.2 | 1.9 | 0.3 | 0.02 |
| чай с молоком | 298 | 200 | 2.79 | 2.55 | 13.27 | 87.25 | 0.02 | 0.9 | 0.02 | 0 | 102.01 | 81.05 | 15.6 | 0.94 |
| итого: | | | 12.44 | 19.24 | 70.22 | 499.36 | 0.09 | 2.39 | 0.04 | 1.96 | 143.88 | 212.42 | 45.5 | 1.81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной | 63 | 250 | 2.09 | 6.33 | 10.64 | 107.83 | 0.05 | 14.36 | 0.15 | 0.22 | 76.87 | 60.89 | 35.8 | 1.12 |
| котлеты рыбные любительские | 162 | 100 | 13.3 | 3.97 | 6.8 | 116.2 | 0.07 | 1.12 | 0.02 | 1 | 39.7 | 151.8 | 27.2 | 0.78 |
| Пюре картофельное | 241 | 180 | 3.83 | 7.27 | 27.95 | 192.55 | 0.12 | 7.69 | 0.02 | 0.23 | 41.15 | 88.76 | 29.09 | 1.19 |
| компот из свежих плодов или ягод | 282 | 200 | 0.16 | 0 | 14.99 | 60.64 | 0.03 | 3.6 | 0.14 | 0.2 | 21.5 | 22.46 | 12.6 | 0.65 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 78 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 810 | 25.06 | 18.69 | 93.44 | 649.22 | 0.38 | 26.77 | 0.33 | 3.84 | 201.22 | 425.91 | 127.89 | 5.74 |
| калорийность за день | | | 37.5 | 37.93 | 163.66 | 1148.58 | 0.47 | 29.16 | 0.37 | 5.8 | 345.1 | 638.33 | 173.39 | 7.55 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| каша пшеничная молочная | 112 | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 | 0.13 | 0.29 | 0.02 | 0.17 | 111.22 | 114.5 | 15.22 | 0.94 |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| кофейный напиток с молоком | 287 | 200 | 1.4 | 1.6 | 17.35 | 89.32 | 0.01 | 0.12 | 0.01 | 0.05 | 50.46 | 35.49 | 5.25 | 0.08 |
| батон нарезной | 117 | 40 | 3 | 1.16 | 21.76 | 105 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| масло сливочное | 365 | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0 | 0.28 | 0 | 0.1 | 2.2 | 1.9 | 0.3 | 0.02 |
| итого: | | 455 | 10.54 | 17.23 | 73.5 | 487.48 | 0.18 | 0.69 | 0.03 | 2.01 | 171.88 | 217.19 | 54.34 | 3.03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с рыбой | 50 | 250 | 13.21 | 4.11 | 6.7 | 116.24 | 0.13 | 6.28 | 0.02 | 0.35 | 25.08 | 127.53 | 46.39 | 1.36 |
| биточки говяжьи | 189 | 100 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | 0.06 | 0.13 | 0 | 0.65 | 27.53 | 112.06 | 21.29 | 0.93 |
| макаронные отварные | 227 | 180 | 6.62 | 6.35 | 42.39 | 253.31 | 0.09 | 0.05 | 0 | 1.19 | 13.67 | 56.58 | 20.83 | 1.1 |
| сок фруктовый | 293 | 200 | 2 | 0.2 | 5.8 | 36 | 0.04 | 8 | 0.01 | 0.2 | 40 | 36 | 20 | 0.4 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 810 | 38.19 | 23.5 | 93.69 | 746.3 | 0.43 | 14.46 | 0.03 | 4.58 | 128.28 | 434.17 | 131.71 | 5.79 |
| калорийность за день | | | 48.73 | 40.73 | 167.19 | 1233.78 | 0.61 | 15.15 | 0.06 | 6.59 | 300.16 | 651.36 | 186.05 | 8.82 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| сырники из творога запеченные со сгущенным молоком | 155 | 180 | 28.67 | 7.48 | 39.59 | 340.36 | 0.08 | 0.36 | 0.07 | 0.6 | 234.76 | 295.01 | 38.46 | 0.94 |
| чай с лимоном | 294 | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.9 | 0 | 0.01 | 8.05 | 9.79 | 5.24 | 0.9 |
| итого: | | 380 | 28.74 | 7.49 | 54.9 | 401.98 | 0.08 | 3.26 | 0.07 | 0.61 | 242.81 | 304.8 | 43.7 | 1.84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| рассольник домашний | 41 | 250 | 5.03 | 11.3 | 32.38 | 149.6 | 0.07 | 6.57 | 0.01 | 2.4 | 31.25 | 54.6 | 26.36 | 0.97 |
| картофельная запеканка с мясом | 185 | 205 | 25.53 | 24.78 | 18.43 | 400.72 | 0.22 | 16.64 | 0.03 | 0.84 | 27.69 | 243.91 | 62.15 | 2.56 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| компот из изюма | 280 | 200 | 0.33 | - | 22.66 | 91.98 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.11 | 51.84 | 33.63 | 25.2 | 7.17 |
| итого: | | 735 | 36.57 | 37.2 | 106.53 | 806.3 | 0.41 | 23.49 | 0.05 | 5.54 | 132.78 | 434.14 | 136.91 | 12.7 |
| калорийность за день | | | 65.31 | 44.69 | 161.43 | 1208.28 | 0.49 | 26.75 | 0.12 | 6.15 | 375.59 | 738.94 | 180.61 | 14.54 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша манная молочная | 107 | 205 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 | 0.05 | 0.3 | 0.01 | 0.52 | 112.6 | 96.53 | 15.43 | 0.37 |
| какао с молоком | 269 | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.03 | 1 | 0.02 | 0.01 | 121.94 | 114.13 | 6.7 | 0.51 |
| батон нарезной | 117 | 40 | 3 | 1.16 | 21.76 | 105 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| масло сливочное | 365 | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0 | 0.28 | 0 | 0.1 | 2.2 | 1.9 | 0.3 | 0.02 |
| итого: | | 455 | 13.07 | 20.34 | 78.9 | 546.94 | 0.12 | 1.58 | 0.03 | 2.32 | 244.74 | 247.36 | 35.63 | 1.34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 37 | 250 | 1.9 | 6.66 | 10.81 | 111.11 | 0.04 | 10.4 | 0.26 | 2.95 | 121.28 | 57.76 | 24.71 | 1.09 |
| плов | 193 | 200 | 24.33 | 20.69 | 33.71 | 418.37 | 0.11 | 2.03 | 0 | 0.76 | 30.89 | 274.7 | 9.44 | 2.76 |
| чай с сахаром | 300 | 200 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | 0.02 | - | - | 4.27 | 6.43 | 3.3 | 0.72 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 730 | 32.03 | 28.47 | 89.62 | 742.12 | 0.26 | 12.45 | 0.26 | 5.9 | 178.44 | 440.89 | 60.65 | 6.57 |
| калорийность за день | | | 45.1 | 48.81 | 168.52 | 1289.06 | 0.38 | 14.03 | 0.29 | 8.22 | 423.18 | 688.25 | 96.28 | 7.91 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| омлет с зеленым горошком | 133 | 150 | 10.24 | 12.5 | 5 | 173.46 | 0.06 | 1.82 | 0.16 | 0.46 | 83.42 | 101.66 | 15.74 | 0.78 |
| кофейный напиток с молоком | 287 | 200 | 1.4 | 1.6 | 17.35 | 89.32 | 0.01 | 0.12 | 0.01 | 0.05 | 50.46 | 35.49 | 5.25 | 0.08 |
| батон нарезной | 117 | 40 | 3 | 1.16 | 21.76 | 105 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-----|--------|--------|---------|----------|------|--------|------|-------|---------|---------|---------|-------|
| итого: | | | 14.64 | 15.26 | 44.11 | 367.78 | 0.11 | 1.94 | 0.17 | 2.2 | 141.88 | 171.95 | 34.19 | 1.3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп молочный с крупой | 52 | 250 | 6.18 | 7.58 | 23.28 | 185.68 | 0.08 | 0.45 | 0.02 | 0.1 | 182.72 | 162.96 | 32.94 | 0.61 |
| биточки рыбные | 161 | 100 | 14.80 | 2.75 | 9.70 | 122.75 | 0.58 | 0.17 | 0.03 | 1.10 | 75.40 | 338.00 | 53.20 | 1.57 |
| пюре картофельное, капуста тушенная | 241 | 200 | 4.51 | 7.68 | 30.3 | 204.04 | 0.25 | 30.18 | 0.02 | 0.3 | 64.78 | 97.29 | 36.72 | 1.47 |
| сок фруктовый | 293 | 200 | 2 | 0.2 | 5.8 | 36 | 0.04 | 8 | 0.01 | 0.2 | 40 | 36 | 20 | 0.4 |
| хлеб пшеничный | 114 | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.7 | 94 | 0.04 | 0 | 0 | 1.69 | 8 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| хлеб ржаной | 115 | 40 | 2.64 | 0.8 | 13.36 | 70 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 10 | 1.56 |
| итого: | | 830 | 33.17 | 19.33 | 102.14 | 712.47 | 1.06 | 38.8 | 0.08 | 3.89 | 384.9 | 736.25 | 166.06 | 6.05 |
| калорийность за день | | | 47.81 | 34.59 | 146.25 | 1080.25 | 1.17 | 40.74 | 0.25 | 6.09 | 526.78 | 908.2 | 200.25 | 7.35 |
| общая сумма ккал | 10 дней | | 519.96 | 481.35 | 1639.21 | 12782.65 | 6.33 | 237.62 | 2.1 | 75.91 | 4418.18 | 7583.56 | 1710.47 | 96.26 |
| | 1 день | | 52.00 | 48.135 | 163.921 | 1278.265 | 0.63 | 23.76 | 0.21 | 7.59 | 441.82 | 758.36 | 171.05 | 9.63 |