

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Белгородской области в Губкинском районе

"24" августа 2021 г.

Н.С. Имамеева

Утверждено:

Начальник управления образования администрации
муниципального района "Корочанский район"

"24" августа 2021 г.

Г.И. Крештель



Перспективное меню завтраков, обедов и полдников

для организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях
муниципального района «Корочанский район»

(осенне-зимний период)

на 2021-2022 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,87	20,47	32,8	402,36	210
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	28,04	25,42	100,15	725,39	
Обед	Салат из моркови	60	3,2	4,08	3,84	55,20	7

	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,4	2	15,06	89,34	103
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,22	34,74	223,20	237
	Котлеты рубленые	90	13,95	10,395	14,175	207,00	282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		750	31,83	22,655	168,525	862,33	
Итого за день		1490	59,87	48,075	268,675	1587,72	
День 2							
Завтрак	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/33	32	24,7	41,3	515	321
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		743	38,85	28,97	72,15	725,73	
Обед	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,87	6	13,39	99,60	142
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,37	53,24	214,06	169
	Птица тушеная	90	13,69	11,925	14,22	204,30	301
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		750	25,688	27,105	177,776	823,332	
Итого за день		1493	64,538	56,075	249,926	1549,062	
День 3							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,9	9,56	34,7	258	184
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	19,47	20,85	79,18	622,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	3,7	46,40	45
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	3,82	10,44	99,10	80
	Макаронные изделия отварные	150	6,655	0,675	21,28	144,90	202

	Гулиш	90	18	16,76	7,335	252,02	260
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,4	0	30	156,00	516
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		750	33,095	25,215	146,505	878,57	
Итого за день		1510	52,565	46,065	225,685	1500,8	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	37,11	214,67	262
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	15,58	10,21	105,66	541,2	
Обед	Салат из свежely отварной	60	1,4	8	10,1	116,60	52
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,3	17,6	99,10	80
	Картофельное пюре	150	2,3	5,5	26,7	160,60	321
	Рыба тушеная с овощами	90	11,5	8,4	7,82	138,65	477
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
		750	23,08	25,16	162,93	802,54	
Итого за обед		1490	38,66	35,37	268,59	1343,74	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	183
	Бутерброд с маслом (сливочным)	50	2,95	9,37	18,6	170	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	15,56	19,5	82,25	656,63	
Обед	Салат из соевых отрубов с луком	60	0,306	2,994	1,188	32,93	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	3	9,1	102,57	128
	Жаркое по-домашнему	160	11,6	14	22,6	265,00	259
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375

	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		670	19,646	20,954	121,538	640,054	
Итого за день		1430	35,206	40,454	203,788	1296,684	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200/30	7,68	7,29	16,23	130,24	319
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	14,53	11,56	47,08	340,97	
Обед	Салат из моркови	60	3,2	4,08	3,84	55,20	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,87	6	13,39	99,60	142
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,22	34,74	223,20	237
	Мясо тушеное	90	12,2	13,9	12,64	182,00	363
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		750	29,55	30,16	165,32	847,59	
Итого за день		1490	44,08	41,72	212,4	1188,56	
День 2							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	284	267
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	19,37	20,75	80,28	648,23	
Обед	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	80
	Суп картофельный с крупной (пшено)	200	2	3,82	10,44	99,10	321
	Картофельное пюре	150	2,3	5,5	26,7	160,60	510
	Котлета рыбная	90	20	12,12	8,4	156,20	
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		750	30,758	25,25	142,466	721,272	
Итого за день		1510	50,128	46	222,746	1369,502	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,87	20,47	32,8	402,36	210
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	27,92	25,4	101,35	728,89	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	3,7	46,40	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2	15,06	89,34	80
	Плов из птицы	150	11,95	7,15	20,2	243,80	646
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	0,4	0	30	156,00	260
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	516
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		660	20,79	13,11	142,71	715,69	
Итого за день		1400	48,71	38,51	244,06	1444,58	
День 4							
Завтрак	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/33	32	24,7	41,3	515	321
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		743	38,97	28,99	70,95	722,23	
Обед	Салат из свежих отварной	60	1,4	8	10,1	116,60	52
	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,40	144
	Макаронные изделия отварные	150	6,655	0,675	21,28	144,90	202
	Пшеница рубленый (свинина)	90	13,95	10,395	14,175	205,88	282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		750	29,725	23,43	158,365	841,365	
Итого за день		1493	68,695	52,42	229,315	1563,595	

День 5									
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	183		
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3		
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375		
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33			
	Мёд	10	0	0	0	0,00			
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00			
Итого за завтрак		760	17,09	17,11	79,68	647,13			
Обед	Салат из соевых отрубов с луком	60	0,306	2,994	1,188	32,93	21		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	3	9,1	102,57	128		
	Рагу из птицы	180	14,2	14,8	16,4	255,00	407		
	Сок	200	1	0	20,2	85,34			
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35			
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80			
Итого за обед		690	23,246	21,754	120,638	655,994			
Итого за день		1450	40	39	200	1303			
Среднее значение за период:		1475,6	50,2788	44,3553	232,5503	1414,7367			
Средняя потребность (60% от суточной потребности):			46,2	47,4	201,0	1410,0			
Процент удовлетворения потребности:			109	94	116	100			

1-4 кл

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,87	20,47	32,8	402,36	210
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	28,04	25,42	100,15	725,39	
Обед	Салат из моркови	100	5,3	6,8	6,5	92,00	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	3	2,5	18,825	111,68	103
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,84	7,16	62	287,67	237

	Котлеты рубленые (свинина)	100	15,6	11,6	15,7	229	282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	34,62	29,02	203,735	1007,935	
Итого за день		1620	62,66	54,44	303,885	1733,325	
День 2							
Завтрак	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/33	32	24,7	41,3	515	321
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мед	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		743	38,85	28,97	72,15	725,73	
Обед	Икра кабачковая	100	0,618	4,75	4,96	66,46	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,23	8	14,49	117,52	142
	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7,6	67,7	336,02	169
	Птица тушеная	100	12,17	10,6	12,64	181,60	301
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Итого за обед	880	30,858	31,91	193,74	967,09	
Итого за день		1623	69,708	60,88	265,89	1692,82	
День 3							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,9	9,56	34,7	258	184
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мед	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	19,47	20,85	79,18	622,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	6,2	77,40	45
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,51	4,72	15,96	123,90	80
	Макаронные изделия отварные	180	6,87	0,9	26,37	193,20	202
	Гуляш (говядина)	100	22	21,3	9,69	336,02	260
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,4	0	30	156,00	516

Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за день		880	38,62	32,88	161,97	1066,67	
Итого за день		1640	58,09	53,73	241,15	1688,9	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	37,11	214,67	262
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	15,58	10,21	105,66	541,2	
Обед	Салат из свежых отварной	100	1,70	10,00	12,70	146,40	52
	Суп картофельный с крупной (рис)	250	2,6	2,9	22	123,90	80
	Картофельное пюре	180	2,9	7	36,8	212,1	321
	Рыба тушеная с овощами	100	13,04	8	8,16	164,09	4/7
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	26,12	28,86	180,37	934,08	
Итого за день		1620	41,7	39,07	286,03	1475,28	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	183
	Бутерброд с маслом (сливочным)	50	2,95	9,37	18,6	170	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	15,56	19,5	82,25	656,63	
Обед	Салат из соевых отрубов с луком	100	0,51	4,99	1,98	54,89	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	128
	Жаркое по-домашнему	200	15,7	18,0	35,95	331,25	259
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	

Итого за обед		800	24,675	27,65	137,97	771,28	
Итого за день		1560	40,235	47,15	220,22	1427,91	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200/30	7,68	7,29	16,23	130,24	319
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	14,53	11,56	47,08	340,97	
Обед	Салат из моркови	100	5,3	6,8	6,5	92,00	7
	Шли из свежей капусты с картофелем	250	2,675	2,5	18,825	111,68	142
	Каша гречневая рассычатая	180	4,84	7,16	62	287,67	237
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	363
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	33,895	34,82	190,335	1005,935	
Итого за день		1620	48,425	46,38	237,415	1346,905	
День 2							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	284	267
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
		710	14,77	13,75	65,45	491,23	
	Икра кабачковая	100	1,03	4,75	4,96	66,47	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,23	8	14,49	117,52	80
	Картофельное пюре	180	10	7,6	67,7	336,02	321
Обед	Котлета рыбная	100	22,23	15,15	10,50	195,25	510
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Итого за обед	880	41,33	36,46	191,6	980,75	

Итого за день		1590	56,1	50,21	257,05	1471,98	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,87	20,47	32,8	402,36	210
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке		200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	27,92	25,4	101,35	728,89	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	6,2	77,40	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,675	2,5	18,825	111,68	80
	Плов из тигвы	200	15,57	9,53	26,8	328,20	646
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,4	0	30	156,00	260
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	516
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		800	25,485	17,99	155,575	853,425	
Итого за день		1540	53,405	43,39	256,925	1582,315	
День 4							
Завтрак	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/33	32	24,7	41,3	515	321
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		743	38,97	28,99	70,95	722,23	
Обед	Салат из свежих отварной	100	1,70	10,00	12,70	146,40	52
	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	144
	Макаронные изделия отварные	180	2,9	7	36,8	212,1	202
	Шницель рубленый (свинина)	100	15,6	11,6	15,7	229	282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
Хлеб пшеничный		20	0,64	0,3	36,05	64,35	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	28,38	33,81	181,04	983,09	
Итого за день		1623	67,35	62,8	251,99	1705,32	
День 5							
Завтрак		200	5,64	5,84	34	279,40	183
Каша рисовая молочная вязкая							

	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	6	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	17,09	17,11	79,68	647,13	
Обед	Салат из соевых отруцов с луком	100	0,51	4,99	1,98	54,89	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	128
	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,20	283,00	407
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		800	25,775	26,2	125,52	748,97	
Итого за день		1560	43	43	205	1396	
Среднее значение за период:		1599,6	54,0538	50,136	252,5755	1552,0855	
Средняя потребность (60% от суточной потребности):			54,0	55,0	230,0	1628,0	
Процент удовлетворения потребности:			100	91	110	95	

Подпись

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Праник	Печенье	Бутерброд с маслом и сыром	Печенье	Праник
Кисель	Компот	Чай с лимоном	Сок	Кисель
День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Бутерброд с маслом и сыром	Праник	Печенье	Праник	Бутерброд с маслом и сыром
Чай с лимоном	Кисель	Компот	Кисель	Чай с лимоном