

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
622923 Свердловская область, Пригородный район, с. Южаково, ул. Советская 10а,
т. (3435) 931-671, (3435) 47-85-77 E-mail: school2ggo@mail.ru

Директор МБОУ СОШ №2
И.С. Паньшина
" 29 " декабря 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2023 - 2024 учебный год

(горячие завтраки и обеды)

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 11 лет и старше

Основание:

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

Дата 9 1 2024

день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	1 Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	6,36	35,5	229,2	5/4		115,9	0,5	0,1	0,1	0,5
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,1	3,21	4,6	59	32/10		116,4	0,1	0	0,1	0,5
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			0	0	0	0	0
		Сок	Сыр (поциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200	0,1	0	0,1	0,1
			сок	200	1,00	0,20	20,60	86,47			14	2,8	0	0	4
			ИТОГ	730	19,97	15,48	88,84	579,09	0	0	446,3	3,5	0,1	0,3	5,1
1	Обед	закуска	огурец свежий	100	0,78	0,10	3,43	16,00			22,5	0,6	0	0	9,8
			суп картофельный с макаронными изделиями												
		1 блюдо	мясо кур отварное	250	3,21	4,89	21,70	149,00	18/2		16,5	1	0,1	0,1	6,1
			мясо кур отварное в соусе	25	4,11	3,89	0,00	51,00			3,4	0,3	0	0	0,2
		2 блюдо	Каша гречневая	100	11,65	12,00	2,45	164,30	2/9		12,1	0,9	0	0,1	0,4
		гарнир	рассыпчатая	180	4,37	4,88	45,93	245,80	43/3		7,9	0,6	0	0	0
		напиток	компот из сухофруктов	200	1	0,10	19,80	88	6/10		31,3	0,6	0	0	0,3
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,00	69,62			12,6	1,4	0,1	0	0
			ИТОГО	931	30,14	26,55	124,07	873,28	0	0	106,3	5,4	0,2	0,2	16,8
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,11	42,03	212,91	1452,37	0,00	0,00	552,60	8,90	0,30	0,50	21,90

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

9 1 2024

Дата

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,54	9,66	41,20	294,20	11/4		173,8	1,3	0,2	0,2	0,8
			гор.напиток	Чай (2 вариант)	200	5,40	2,00	24,40	153,00	27/10		218	0,2	0,1	0,3	3,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,39	28,14	134,30			0	0	0	0	0
				масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,10			3,6	0	0	0	0
			йогурт	йогурт	115	4,72	1,73	6,79	63,96			142,6	0,1	0	0,2	0,7
				ИТОГО	640	23,72	24,66	100,73	744,56	0	0	538	1,6	0,3	0,7	4,7
1	2	Обед	закуска	помидор	100	1,08	0,20	3,70	25,41			13,7	0,9	0,1	0	24,5
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,80	164,10	16,2		36,4	2	2	0,1	5,7
				мясо кур отварное	25	5,90	5,59	0,00	73,89			4,9	0,5	0	0	0,2
			2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	230	15,21	15,61	32,80	342,90	56/8		33	3,4	0,2	0,2	16,7
			напиток	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	22,30	91,53			0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	77,35			14	1,6	0,1	0	0
				Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	2,59	3,39	40,61	1/11		31,6	0,1	0	0	0,1
				ИТОГО	935,00	34,00	30,29	115,15	905,35	0,00	0,00	133,60	8,50	2,70	0,60	55,20
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575,00	57,72	54,95	215,88	1649,91	0,00	0,00	671,60	10,10	3,00	1,30	59,90

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Панышина

возрастная категория 12-18 лет

Дата

9 1 2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	180	29,20	16,58	24,44	366,20	8/5		243,7	0,9	0,1	0,4	0,4	
				молоко стуженое	30	2,16	2,55	16,65	95,22			92,1	0,1	0	0,1	0,3	
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10		0,3	0	0	0	0	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56				0	0	0	0	
				Сыр (порциями)	13	3,42	3,46	0,00	45,58	4/13		34	0,3	0	0	60	
				ИТОГО	463,00	37,50	22,87	69,69	634,36	0,00	0,00	370,10	1,30	0,10	0,50	60,70	
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	100	0,78	0,10	2,50	15,61			22,5	0,6	0	0	9,8	
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,59	7,84	16,80	154,20	11/2		28,3	1	0,1	0,1	7,2	
				мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,72	5,62	8,00	150,00	12/7		42,6	0,6	0,1	0,2	0,9	
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,26	5,15	38,10	231,50	46/3		13,00	0,9	0,1	0	0	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	37/10		4,4	0,2	0	0	0	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56				0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,70	67,68			12,3	1,4	0,1	0	0	
				ИТОГО	930,00	35,61	23,38	108,96	815,95	0,00	0,00	126,50	5,00	0,40	0,30	57,10	
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1393,00	73,11	46,25	178,65	1450,31	0,00	0,00	496,60	6,30	0,50	0,80	117,80	

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

Дата

9 1 2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	220	1063	11,6	44,9	332,5	1/1		121,1	1,4	0,1	0,2	0,4
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,64	3,34	13,7	100,3	3/2		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			24	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,68			16	2,2	0	0	10
				ИТОГО	590,00	1071,09	22,98	96,67	681,84	0,00	0,00	271,50	4,50	0,10	0,30	10,90
1	4	Обед	закуска	Помидор	60	0,65	0,12	2,20	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			закуска	Горошек зеленый	40	1,20	1,60	2,50	34,00			7,8	0,3	0	0	3,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,88	3,46	9,20	78,91			38,1	0,9	0	0	10,8
				мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110	15,20	15,83	5,75	226,80	45/8		20,3	2,2	0	0,2	0
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	3,38	24,90	151,90	3/3		40,7	1,4	0,1	0,1	6,7
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,70	0,00	21,10	88,00	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69			17,5	2	0,1	0	0
				ИТОГО	955,00	33,46	29,14	101,11	832,51	0,00	0,00	153,40	8,00	0,20	0,30	36,50
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1545,00	1104,55	52,12	197,78	1514,35	0,00	0,00	424,90	12,50	0,30	0,60	47,40

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

9 1 2024

Дата

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,67	8,65	49,30	306,60	9/4		124,7	0,7	0,1	0,2	0,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0,1	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			200	0,1	0	0,1	0,1
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		16	2,2	0	0	10
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,68							
				ИТОГО	600,00	18,78	17,91	92,05	615,19	0,00	0,00	457,20	3,10	0,10	0,40	11,10
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,47	0,06	1,50	9,37			13,5	0,4	0	0	5,9
			закуска	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	2,50	33,68	1/1		7,8	0,3	0	0	3,9
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	3,42	21,70	136,20	18/2		16,5	1	0,1	0,1	6,1
				мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	110	12,80	12,30	2,50	172,50	2/9		13	1	0	0,1	0,5
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,37	4,88	44,10	245,80	43/3		7,9	0,6	0	0	0
			напиток	Напиток с витаминами Витощка	200	0,00	0,00	18,20	71,00			0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,70	67,68			12,3	1,4	0,1	0	0
				ИТОГО	940,00	31,13	26,87	120,96	877,19	0,00	0,00	74,40	5,00	0,50	0,50	24,60
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540,00	49,91	44,78	213,01	1492,38	0,00	0,00	531,60	8,10	0,60	0,90	35,70

Школа

МБОУ СОШ № 2


 Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

Дата

9 1 2024

неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	250	10,47	9,28	38,90	292,10	2/4		187,6	3,4	0,2	0,3	0,8
			гор.напиток	молочная вязкая Какао с молоком (вариант2)	200	8,2	3	11,8	111	36/10			248	0,2	0,1	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	58	3,83	0,38	27,20	129,90				0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,10	66,06				2,4	0	0	0
				ИТОГО	518,00	22,58	19,91	78,00	599,06	0,00	0,00	438,00	3,60	0,30	0,60	2,00
1	6	Обед	закуска	помидор	100	1,08	0,20	3,70	25,41				13,7	0,9	0,1	0
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9,00	6,56	13,50	153,40	34/2			15,3	0,8	0,1	1,7
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,00	11,80	4,30	179,70	2,00			8,80	1,90	0,00	0,10
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,38	5,17	38,90	235,30	46/3			13,2	0,9	0,1	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	6/10			31,3	0,6	0	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,70	89,56				0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	77,35				14	1,6	0,1	0
				Яблоко	120	0,48	0,48	13,92	58,42				19,2	2,6	0	12
				ИТОГО	1030,00	37,18	25,09	126,22	907,14	2,00	0,00	115,50	9,30	0,40	0,20	38,50
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1548,00	59,76	45,00	204,22	1506,20	2,00	0,00	12,90	0,70	0,80	40,50

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

9 1 2024

Дата

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250,00	7,47	7,20	38,40	257,20	15/4		144,20	0,90	0,10	0,20	0,50
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200,00	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,50	0,10	0,00	0,10	0,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60,00	3,97	0,39	28,14	134,30			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			фрукт	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200,00	0,10	0,00	0,10	0,10
				Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00			16,00	2,20	0,00	0,00	10,00
				ИТОГО	610,00	20,24	16,52	85,84	588,41	0,00	0,00	476,70	3,30	0,10	0,40	11,10
1	7	Обед		Помидор	60	0,65	0,12	2,20	15,25			8,20	0,50	0,00	0,00	14,70
			закуска	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	1/6		22,00	1,00	0,00	0,20	0,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (2 вариант)	250	1,93	3,03	8,00	71,50	7/2		39,60	0,70	0,00	0,00	13,90
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11			3,90	0,40	0,00	0,00	0,20
			гарнир	капуста тушеная	180	4,20	3,40	16,30	121,00	11/13		95,80	1,30	0,10	0,10	37,60
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,10	208,70	5/9		40,00	1,20	0,10	0,10	0,30
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0,20	0,20	16,80	69,02	4/10		6,50	0,90	0,00	0,00	1,60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,70	89,56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	77,35			14,00	1,60	0,10	0,00	0,00
				ИТОГО	930,00	36,85	29,04	84,78	774,27	0,00	0,00	230,00	7,60	0,30	0,40	68,30
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540,00	57,09	45,56	170,62	1362,68	0,00	0,00	706,70	10,90	0,40	0,80	79,40

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

Дата

9 1 2024

День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	8	Завтрак	гор.блюдо	180	17,50	19,10	3,10	253,00	0,13		121,90	3,00	0,10	0,50	0,30
			Омлет с зеленым горошком (запеченый)												
			напиток	200	3,64	3,34	22,80	135,00	0,13		110,60	0,90	0,00	0,10	0,50
			Какао с молоком (вариант2)												
			хлеб	58	3,83	0,38	27,10	129,90			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Хлеб пшеничный								2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
			Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,06			14,00	2,80	0,00	0,00	4,00
			сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48							
				648	26,07	30,27	73,30	670,44	0,25	0,00	248,90	6,70	0,10	0,60	4,80
1	8	Обед	закуска	100	0,78	0,10	2,50	16,00			22,50	0,60	0,00	0,00	98,00
			1 блюдо	250	2,46	5,42	16,60	131,20	5,50		24,50	1,00	0,10	0,10	7,20
			Рассольник с крупой и сметаной												
			2 блюдо	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2
			мясо кур отварное												
			гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,70	221,20	1,50		15,00	2,20	0,00	0,10	0,50
			гарнир	180	4,37	4,88	45,93	245,80	43/3		7,9	0,6	0	0	0
			Каша гречневая рассыпчатая												
			напиток	200	0,70	0,00	21,10	88,00	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			компот из кураги с изюмом												
			хлеб бел.	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
			Хлеб пшеничный												
			хлеб черн.	40	2,64	0,48	13,40	77,35			14	1,6	0,1	0	0
			Хлеб ржаной												
			ИТОГО	935	32,59	30,72	122,99	920,51	7,00	0,00	104,70	6,70	0,20	0,20	106,10
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1583	58,66	60,99	196,29	1590,95	7,25	0,00	353,60	13,40	0,30	0,80	110,90

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

Дата

9

1

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	250	6,67	8,65	49,30	306,60	9/4		124,7	0,7	0,1	0,2	0,5
			напиток	молочная вязкая Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200,00	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,50	0,10	0,00	0,10	0,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			0	0	0	0	0
				Сыр (поциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200	0,1	0	0,1	0,1
				ИТОГО	530	19,04	17,57	86,94	588,81	0,00	0,00	441,20	0,90	0,10	0,40	1,10
1	9	Обед	закуска	Помидор	60	0,65	0,12	2,20	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			закуска	Горошек зеленый	40	1,20	1,60	2,50	34,00			7,8	0,3	0	0	3,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,88	3,46	9,20	78,91			38,1	0,9	0	0	10,8
				мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2
			2 блюдо	рыба запеченная в оmlете	100	17,80	10,70	2,44	177,00	1,14		24,20	0,70	0,10	0,10	0,00
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	3,38	24,90	151,90	3/3		40,7	1,4	0,1	0,1	6,7
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00			0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,70	89,56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	77,35			14	1,6	0,1	0	0
				ИТОГО	935	34,66	23,93	91,54	746,37	1,14	0,00	136,40	5,70	0,60	0,50	44,30
			Итого за день		1465	53,70	41,50	178,48	1335,18	1,14	0,00	577,60	6,60	0,70	0,90	45,40

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категория 12-18 лет

Дата

9 1 2024

день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	10	Завтрак	гор.блюдо запеканка (сырники) из творога	180	29,20	16,58	24,44	366,20	8/5		243,7	0,9	0,1	0,4	0,4
			молоко стуженое	30	2,16	2,55	16,65	95,22			92,1	0,1	0	0,1	0,3
		напиток	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10		0,3	0	0	0	0
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
			Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,06			2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
			ИТОГО	460	34,18	26,66	69,79	654,84	0,00	0,00	338,50	1,00	0,10	0,50	0,70
1	10	Обед	закуска помидор	100	1,08	0,20	3,70	25,41			13,7	0,9	0,1	0	24,5
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	1,90	5,20	8,00	90,00	8/2		39,6	0,6	0	0	12,4
			мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2
		2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,00	11,80	4,30	179,70	2,00		8,80	1,90	0,00	0,10	0,00
		гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,38	5,17	38,90	235,30	46/3		13,2	0,9	0,1	0	0
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	6/10		4,4	0,2	0	0	39
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	77,35			14	1,6	0,1	0	0
			ИТОГО	935	32,95	27,10	100,16	804,72	2,00	0,00	97,10	6,40	0,30	0,10	76,10
			ИТОГО за день	1395	67	54	170	1460			435,6	7,4	0,4	0,6	76,8
			ИТОГО за 10 дней	1631,74	486,94	1937,79	14813,89	10,39		0,00	5304,30	97,10	7,20	8,00	635,70
			ИТОГО среднее значение	163,17	48,694	193,78	1481,389	1,0393		0	530,43	9,71	0,72	0,8	63,57