

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



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2023 - 2024 учебный год

(горячие завтраки и обеды)

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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 категории 7-11 лет

дата

9 1 2024

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,10	7,81	32,10	231,00	11/4		118,1	1,1	0,2	0,1	0,5
			гор.напиток	Чай (2 вариант)	200	0,10	0,00	4,95	19,22	27/10		0,1	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,10			4,8	0	0	0	0
			йогурт	йогурт	115	1,73	6,79	63,96	63,96			142,6	0,1	0	0,2	0,7
				ИТОГО	595,00	13,06	29,49	129,41	580,58			274,9	1,82	0,25	0,33	1,2
1	2	Обед														
			закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,56	20,70	163,40	16/2		36,2	2	0,2	0,1	5,7
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
				Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	2,59	3,39	40,61	1/11						
			2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11,50	12,64	27,26	266,30	56/8		27,14	0,06	0,01	0,03	0,13
			напиток	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	22,33	91,53			25,8	2,6	0,2	0,2	12,5
				Витощка								0,48	0,06	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			14	1,6	0,1	0	0,5
				ИТОГО	860,00	28,64	26,12	111,14	803,20			115,73	8,23	0,94	0,63	41,73
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,70	55,61	240,55	1383,78			390,63	10,05	1,19	0,96	42,93

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

Дата

9

1

2024

недел я	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,26	6,96	32,4	220,2	5/4		115	0,4	0,1	0,1	0,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,5	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			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (поциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200	0,1	0	0,1	0,1
			Сок	сок	200	1,00	0,20	20,60	86,46			14	2,8	0	0	4
				ИТОГ	670	18,97	16,02	85,95	566,57			454,8	4,02	0,15	0,33	5,1
1	1	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,36			13,5	0	0	0	5,9
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,34	20,28	129,10	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	0,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,15	8,95	2,19	125,80	2/9		9,6	0,7	0	0,1	0,3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,80	171,00	43/3		11,7	3,5	0,2	0,1	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	10/10		31,3	0,6	0	0	0,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,25	17,70	85,08	Б/№		0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	Б/№		12,3	1,4	0,1	0	0
				ИТОГО	843	29,42	20,31	105,43	735,13			98	8,51	0,53	0,3	6,8
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,39	36,33	191,38	1301,70			552,80	12,53	0,68	0,63	11,90

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

дата

9 1 2024

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	23,97	14,40	21,69	311,50	8/5		198,4	0,7	0,1	0,3	0,3
				молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48			61,4	0	0	0,1	0,2
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10		108,57	0,57	0,03	0,12	0,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
				ИТОГО	430,00	33,39	21,70	61,39	572,46			484,57	2,56	0,23	0,61	1,09
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	9,38			13,5	0,4	0	0	5,9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,71	7,85	20,12	159,30	11/2		32,4	0,6	0,1	0,1	7,3
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13,11	4,30	5,18	112,20	12/7		27,1	0,5	0,1	0,1	0,7
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,23	5,80	33,49	206,60	46/3		11,3	0,7	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			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
				ИТОГО	850,00	32,08	23,42	110,92	779,17			106,7	4,12	0,43	0,2	53,6
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,47	45,12	172,31	1351,63			591,27	6,68	0,66	0,81	54,69

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

Дата

9 1 2024

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8,93	7,63	38,47	257,4	5/5		80,2	1,2	0,1	0,2	0,3
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			0,01	1,01	0,13	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			16	0	0	0	10
				ИТОГО	560,00	15,90	18,69	87,35	584,14			209,01	3,11	0,23	0,3	10,8
1	4	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	11,58	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11			3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	14,09	14,68	4,74	207,80	45/8		16,1	2,1	0	0,1	0
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	22,07	132,60	3/3		34	1,1	0,1	0,1	0,4
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,72	0,03	23,24	88,19	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,80			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02			15	1,8	0,1	0	0
				ИТОГО	840,00	31,76	30,21	106,39	805,47			134,81	8,72	0,33	0,2	22,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,66	48,90	193,74	1389,61			343,82	11,83	0,56	0,5	33

Школа МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2
Паньшина

возрастная категори 7-11 лет

		Дата		9		1		2024											
недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,50	7,92	49,00	298,20	9/4		117,3	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	0	0,1	0,5			
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0			
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12			200	0,1	0,05	0,1	0,1			
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			17,3	0,2	0	0	10			
				ИТОГО	610,00	19,27	17,24	98,24	629,09			460,4	1,62	0,2	0,43	11,1			
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68			6,8	0,2	0	0	2,9			
			закуска	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0,01	0,01	2,9			
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,34	20,28	129,10	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	0,1			
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2			
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,15	8,95	2,19	125,80	2/9		9,6	0,7	0	0,1	0,3			
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,46	3,15	36,44	188,50	43/3		4,87	0,5	0,03	0,03	0			
			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	35	2,31	0,23	16,42	78,37			0,01	0,01	0	0	0			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0			
				ИТОГО	843	26	23	114	755,30			59,98	4,41	0,54	0,54	14,4			
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45	40	212	1384		520,38	6,03	0,74	0,97	25,5			

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

Дата

9 1 2024

недел я	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9,78	9,98	43,10	291,30	2/4		159	3,4	0,2	0,3	0,7
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
				ИТОГО	510,00	16,35	20,64	80,38	569,36			281,1	4,92	0,25	0,43	1,2
1	6	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	14,99	141,60	34/2		5,4	1,8	0,1	0,1	1,7
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,68	10,61	4,29	163,80	16/8		7,9	1,8	0	0,1	0
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,23	5,80	33,49	206,60	46/3		11,3	0,7	0,1	0	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	10/10		31,3	0,6	0	0	0,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
				Яблоко	120	0,48	0,48	13,92	58,42			19,2	2,6	0	0	12
				ИТОГО	950,00	35,51	22,80	126,04	850,25			97,4	9,32	0,33	0,2	29,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,86	43,44	206,42	1419,61			378,5	14,24	0,58	0,63	30,4

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,97	5,26	33,67	201,10	15/4		115,2	0,7	0,1	0,1	0,4
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12			200	0,1	0,05	0,1	0,1
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			17,3	0,2	0	0	10
				ИТОГО	610,00	18,74	14,58	82,91	531,99			458,3	1,62	0,2	0,33	11
1	7	Обед		Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	1/6		22	1	0	0,2	0
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (2 вариант)	250	1,93	3,00	8,00	68,00	7/2		39,6	0,7	0	0	13,9
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			гарнир	капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	101,00	11/13		79,9	1,1	0,1	0,1	31,3
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	10,59	8,36	182,40	5/9		40	1,2	0,1	0,1	0,3
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0,20	0,20	16,80	69,02	4/10		6,5	0,9	0	0	1,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,25	17,82	85,08			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
				ИТОГО	856,00	34,12	26,53	82,24	708,49			209,3	7,6	0,3	0,4	54,7
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,86	41,11	165,15	1416,98			667,6	9,22	0,5	0,73	65,7

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

дата

9 1 2024

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14,60	15,90	2,50	211,00	2/16		101,9	2,5	0,1	0,5	0,2
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,28			2,9	0	0	0	0
			сок	сок	200	1,00	0,20	20,60	86,46			14	2,8	0	0	4
				ИТОГО	622	22,85	28,27	65,10	611,04			238,5	6,82	0,15	0,63	4,7
1	8	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	9,38			13,5	0,4	0	0	5,9
			1 блюдо	Рассольник с крупной и сметаной	250	2,71	7,85	20,12	159,30	11/2		32,4	0,6	0,1	0,1	7,3
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	гуляш из мяса говядины	90	13,39	13,78	4,82	195,90	12/8						
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,80	171,00	43/3		11,7	3,5	0,2	0,1	0
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,72	0,03	23,24	88,19	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,80			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
				ИТОГО	855,00	34,57	28,79	118,36	870,70			92,91	6,62	0,43	0,2	14,1
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,42	57,06	183,46	1481,74			331,41	331,41	331,41	331,41	331,41

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категори 7-11 лет

дата

9

1

2024

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,50	7,92	49,00	298,20	9/4		117,3	0,7	0,1	0,2	0,5
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59	4/13		150	0,1	0,05	0,1	0,1
				ИТОГО	525,00	17,56	15,51	86,64	562,88			393,1	1,42	0,2	0,43	1,1
1	9	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	11,58	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рыба запеченная в омлете	100	16,52	11,12	2,23	175,00	8/7		23,4	0,7	0,1	0,1	0
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	22,07	132,60	3/3		34	1,1	0,1	0,1	0,4
			напиток	Напиток с витаминами	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			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
				ИТОГО	858,00	32,67	26,50	93,57	730,70			123,1	6,62	0,73	0,5	30
итого за день						50,23	42,01	180,21	1293,58			516,2	8,04	0,93	0,93	31,1

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина

возрастная категории 7-11 лет

недел я	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводь	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	10	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	23,97	14,40	21,69	311,50	8/5		198,4	0,7	0,1	0,3	0,3
				молоко стуженое	20	1,44	1,70	11,10	63,48			61,4	0	0	0,1	0,2
				Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10		108,57	0,57	0,03	0,12	0,52
				Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
				ИТОГО	420,00	28,21	23,63	61,52	568,40			370,77	1,27	0,13	0,52	1,02
1	10	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
				Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	1,90	5,20	8,00	90,00			39,6	0,6	0	0	12,4
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	8/2		3,9	0,4	0	0	0,2
				Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,68	10,61	4,29	163,80	16/8		7,9	1,8	0	0,1	0
				макаронные изделия	150	5,20	2,96	33,44	180,80	46/3						
				Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	6/10		4,4	0,2	0	0	39
				Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0
				Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
				ИТОГО	850,00	30,96	24,26	98,38	741,54			78,1	4,82	0,13	0,1	66,8
				Итого за день		59,17	47,89	159,90	1309,94			448,87	6,09	0,26	0,62	67,82
				ИТОГО за 10 дней		520,01	78,89	2228,59	1901,84			713,57	9,31	0,66	1,05	79,12
				ИТОГО среднее значение		52,001	7,889	222,859	190,184			71,357	0,931	0,066	0,105	7,912