

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
"01" августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2023 - 2024 учебный год

(горячие завтраки и обеды)

Сезон: весна – лето

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 №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	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
				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	86,47			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	1	Обед	закуска	огурец свежий	100	0,78	0,10	3,43	16,00			22,5	0,6	0	0	9,8
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	4,89	21,70	149,00	18/2		16,5	1	0,1	0,1	6,1
				мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,00			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	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	37,1	20,44	121,79	844,68	0	0	141,9	5,4	0,4	0,3	17,3
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,07	35,92	210,63	1423,77	0,00	0,00	588,20	8,90	0,50	0,60	22,40

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенинная 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 Витошка	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 №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	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 сгущеное	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	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	мясо кур отварное в соусе	100	11,65	12,00	2,45	164,30	2/9		12,1	0,9	0	0,1	0,4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,37	4,88	45,93	245,80	43/3		7,9	0,6	0	0	0
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	37/10		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	35	2,31	0,42	11,70	67,68			12,3	1,4	0,1	0	0
				ИТОГО	930,00	28,65	29,49	111,24	844,55	0,00	0,00	90,90	5,00	0,20	0,20	56,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1393,00	66,15	52,36	180,93	1478,91	0,00	0,00	461,00	6,30	0,30	0,70	117,30

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	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 №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	5	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		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			0	0	0	0	0	
			Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200	0,1	0	0,1	0,1	
	фрукт		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,68			16	2,2	0	0	10	
			ИТОГО			600,00	21,89	19,24	85,85	599,89	0,00	0,00	491,50	5,80	0,20	0,50
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,47	0,06	1,50	9,37			13,5	0,4	0	0	5,9
	закуска		кукуруза консервированная	40	1,22	1,64	2,50	33,68	1/1		7,8	0,3	0	0	3,9	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,80	3,00	7,50	68,00	6/2		37,7	0,6	0	0	13,6	
			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		макаронные изделия отварные	180	6,38	5,17	38,90	235,30	46/3		13,2	0,9	0,1	0	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	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	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			940,00	31,73	26,74	101,56	798,49	0,00	0,00	100,90	4,90	0,50	0,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1540,00	53,62	45,98	187,41	1398,38	0,00	0,00	592,40	10,70	0,70	0,90	43,40

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	6	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	Какао с молоком (вариант2)	200	8,2	3	11,8	111	36/10		248	0,2	0,1	0,3	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	58	3,83	0,38	27,20	129,90			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,10	66,06			2,4	0	0	0	0
				ИТОГО	518,00	18,61	18,55	88,10	605,16	0,00	0,00	367,70	0,90	0,20	0,50	1,70
1	6	Обед	закуска	помидор	100	1,08	0,20	3,70	25,41			13,7	0,9	0,1	0	24,5
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9,00	6,56	13,50	153,40	34/2		15,3	0,8	0,1	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	0,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,37	4,88	45,93	245,80	43/3		7,9	0,6	0	0	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	6/10		31,3	0,6	0	0	0,3
			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
				Яблоко	120	0,48	0,48	13,92	58,42			19,2	2,6	0	0	12
				ИТОГО	1030,00	35,17	24,80	133,25	917,64	2,00	0,00	110,20	9,00	0,30	0,20	38,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1548,00	53,78	43,35	221,35	1522,80	2,00	0,00	477,90	9,90	0,50	0,70	40,20

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	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
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200,00	0,10	0,00	0,10	0,10
			фрукт	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	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	4,89	21,70	149,00	18/2		16,5	1	0,1	0,1	6,1
				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	38,13	30,90	98,48	851,77	0,00	0,00	206,90	7,90	0,40	0,50	60,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1540,00	58,37	47,42	184,32	1440,18	0,00	0,00	683,60	11,20	0,50	0,90	71,60

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	8	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком (запеченый)	180	17,50	19,10	3,10	253,00	0,13		121,90	3,00	0,10	0,50	0,30
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,64	3,34	22,80	135,00	0,13		110,60	0,90	0,00	0,10	0,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	58	3,83	0,38	27,10	129,90			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,06			2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
			сок	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48			14,00	2,80	0,00	0,00	4,00
					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	огурец свежий	100	0,78	0,10	2,50	16,00			22,50	0,60	0,00	0,00	98,00
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	16,60	131,20	5,50		24,50	1,00	0,10	0,10	7,20
				мясо кур отварное	25	4,11	3,89	0,00	51,40			3,4	0,3	0	0	0,2
			2 блюдо	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	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,37	4,88	44,10	245,80	43/3		7,9	0,6	0	0	0
			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	40	2,64	0,48	13,40	77,35			14	1,6	0,1	0	0
				ИТОГО	935	32,59	30,72	121,16	920,51	7,00	0,00	104,70	6,70	0,20	0,20	106,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1583	58,66	60,99	194,46	1590,95	7,25	0,00	353,60	13,40	0,30	0,80	110,90

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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 молочная вязкая	250	6,67	8,65	49,30	306,60	9/4		124,7	0,7	0,1	0,2	0,5
			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	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	9	Обед	закуска	Помидор	60	0,65	0,12	2,20	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			закуска	Кукуруза консервированная	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 запеченая в омлете	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
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 №

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	10	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	
			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		450	9,08	14,49	61,10	413,62	0,00	0,00	117,70	0,40	0,10	0,10	0,50
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 со сметаной	250	1,80	3,00	7,50	68,00	6/2		37,7	0,6	0	0	13,6	
				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	32,85	24,90	99,66	782,72	2,00	0,00	95,20	6,40	0,30	0,10	77,30
итого за день					1385	42	39	161	1196			212,9	6,8	0,4	0,2	77,8	
ИТОГО за 10 дней					11881,00	473,24	403,47	1666,74	12490,01			5043,70	96,40	7,20	7,60	636,30	
			ИТОГО среднее значение		1188,1	47,324	40,35	166,674	1249,001			504,37	9,64	0,72	0,76	63,63	