



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Т.В. Гасвекая
01.09.2021 год

Примерное десятидневное меню для организации питания детей 7-11 лет.
Осенне-зимний период (01.09. - 01.03)

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 1 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная (геркулесовая)	155/5	3,4	3,96	19,83	161	0,03	0	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	200,2	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
			18,40	14,86	85,51	676,45	0,43	0	10,43	20,05	376,11	402,81	57,90	3,20
ОБЕД														
54	Консервированный огурец	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	0	9,16	0,01	33,86	30,78	16,7	1,55
108	Суп с клецками и мясом	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	0	5,75	21,05	33,4	72,23	25,35	1,18
259	Жаркое по домашнему из говядины	175	13,3	16,09	16,58	295	0,06	0	0,95	45	30,5	205,75	44,54	2,06
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			24,54	27,66	110,52	830,25	0,42	0	16,95	66,06	188,37	354,57	109,19	7,15
	Всего за 1 день		53,34	52,12	221,83	1545,70	0,96	0	38,78	86,15	763,48	1147,38	248,15	14,65

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 2 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Каша манная (молочная)	150	10,65	15,25	29,2	161	0,03	0	0	0	53	58	20	1,8
105	Блины со сгущенным молоком	60/30	4,9	4,8	2,9	224,47	0,06	0	60,48	0,31	53,88	56,08	27,64	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			26,32	27,65	84,17	677,37	0,339	0	60,50	0,41	229,09	233, 092	75,04	6,05
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной с консервированным огурцом и з\горошком	60	0,86	2,65	8,02	56,34	0,01	0	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	0	12,34	4,95	31,9	119,96	40,01	1,61
299	Котлета рыбная с соусом	80/75	12,79	10,21	10,49	180	0,13	0	4,36	0,01	97,74	210	77,7	1,25
312	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	18,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,8	0,03	26,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2

1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,6	28,69	126,25	921,66	0,656	0	34,432	5,005	305,24	582,982	191,975	7,43
	Всего за 2 день		64,077	66,320	257,873	1543,227	1,24	0	104,967333	5,435	735,43	1006,724	307,465	15,05

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 3 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234	Изделия макаронные отварные с маслом и сыром	80	6,52	5,38	5,03	111	0,04	0	0,17	12,7	40,2	88,67	20,71	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			18,5	17,71	92,34	696,58	0,436	0	27,402	12,755	240,11	391, 672	88,805	6,35
ОБЕД														
45	Салат из свежих овощей	100	1,42	5,08	8,65	85,9	0,01	0	20,97	0	26,8	18,54	7,9	0,32
96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	6,99	6,11	10,92	121,75	0,1	0	15,375	0,03	35,825	62,325	22,5	0,925
246	Плов из говядины	150	15,9	15,8	33	281	0,03	0	0,37	16,9	83,58	114,92	19,81	1,96

349	Компот из консервированных фруктов	200	0,14	0,14	13,4	63,42	0	0	5,6	0	5,6	3,74	3,06	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			32, 3475	28,7	104,635	925,14	0,926	0	42,327	17,065	226, 515	319, 647	96,53	6,175
	Всего за 3 день		58, 0475	59,11	234,375	1681,72	1,462	0	72,329	29,82	779,62 5	1133, 385	238, 395	14,625

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 4 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный запечённый или сваренный на пару с маслом сливочным	150/5	14,24	21,24	2,63	259,43	0,098	0	0,25	339,68	113,79	259,87	19,48	2,93
42	Сыр порционнo	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
378	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	1,3	93,52	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
			26,16	29,29	53,89	682,75	0,32	0	2,022	339, 732	454,79	527,502	57,36	5,07
ОБЕД														
54	Овощи свежие	60	0,54	2,82	4,55	41,76	0,018		5,76	0	19,2	18	7,8	0,48
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2		8,45	5782	33,24	227,32	17,47	5

310	Картофель отварной С маслом	180	2,58	3,48	2,49	175,20	0,18		12,02	0,05	51,73	167,08	38,18	1,33
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	26,76	94,2	0,02		0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115		0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			28,463	23,713	93,843	823,813	0,867		33,016	5782,054	274,062	576,828	148,548	11,802
	Всего за 4 день		57,223	56,233	234,933	1506,563	1,257		47,038	6121,786	789,852	1285,47	271,078	22,172

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 5 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная (пшенная)	150	3,4	3,7	20	301	0,06		0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
42	Сыр порционно	10	4,6	5,9	0	72,8	0,03		0	0	19,2	127,2	16	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092		0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			21,66	21,44	96,67	569,17	0,346		0,432	21	111,46	243,782	67,52	4,43
ОБЕД														
88	Щи со сметаной и мясом	250	1,75	12,0	4,0	184,75	0,06	0	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0	0	0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36

	(огурцы)													
	Сок фруктовый или овощной (в ассортименте)	200	0,8	0,03	23,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			31,48	25,38	117,49	823,29	0,369	0	31,542	2,65	228,56	263,192	90,815	7,84
	Всего за 5 день		65,98	58,1	260,62	1546,16	1,02		43,414	23,71	650,12	948,624	226,785	14,0 4

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 6 день (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
310	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	12,78	8,91	14,9	223	0,07	0	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
			22,86	21,49	72,59	581,14	0,373	0	11,498	51,07	301,11	442,642	84,015	3,984
ОБЕД														
54	Свежие овощи в ассортименте	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02		9,16	0,01	33,86	30,78	16,7	1,55
87	Суп с картофельный с рисом и мясом	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1		9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26

243	Голень куриная отварная	80	8,32	12	3,5	196,2	0,03		0	0	19,2	127,2	16	1,44
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	0,05		60,48	0,26	69,95	46,73	23,03	0,89
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01		1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115		0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			27,43	30,28	104,84	906,92	0,429		79,842	15,27	258,92	427,05	125,68	7,5
	Всего за 6 день		58,09	60,57	228,83	1538,06	0,902	0	93,94	66,34	799,03	1261,7	262,755	13,584

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 7 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230	Рыба (минтай, навага) припущенная с овощами с соусом томатным	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43
312	Пюре картофельное	150	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) порционно	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			22,3	17,79	84,14	589,3	0,569	0	27,138	3,09	388,71	526,542	93,915	3,984
ОБЕД														
54	Икра кабачковая	60	1,54	3,82	3,55	41,76	0,018	0	5,76	0	19,2	18	7,8	0,48

98	Свекольник со сметаной и мясом	250	4,48	5,92	6,09	76,25	0,04	0	9,9	0	35,88	33,58	14,18	0,58
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
307	Котлеты рубленые мясные с соусом молочным	80	11,7	13,92	7,89	196	0,04	0	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,23	29,48	115,73	826,56	0,417	0	27,012	85	216,55	316,262	81,1	7,74
	Всего за 7 день		59,03	58,3	247,77	1559,3	1,096	0	56,23	91,09	667,56	987,344	255,385	15,554

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 8 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	150	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
8	Сыр порционно	60	10,81	10,95	18,39	241,61	0,14	0	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
376	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06	0	1,4	0,04	140	210	28	0,2
			20,17	15,71	95,58	690,13	0,366	0	0,932	20,06	358,78	312,972	60,68	3,22
ОБЕД														
54	Овощи свежие	100	0,9	4,7	7,58	69,6	0,018	0	5,76	0	19,2	30	7,8	0,48
82	Борщ со сметаной и мясом	250	5,81	4,91	7,93	103,75	0,05	0	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
282	Оладьи из печени с соусом	100	8,775	8,975	8,1	161,54	0,09	0	4,54	5764	23,32	248,2	13,41	2,01
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	32,53	203,55	0,59	0	0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
	Компот консервированный	200	0,04	0	16	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18

1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			25,675	23,81	112,33	825,54	0,977	0	21,682	5764,135	182,82	455,152	95,52	7,15
	Всего за 8 день		58,585	51,035	247,053333	1667,268	1,533	0	25,314	5804,235	820,88	1164,224	217,6	11,584

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 9 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с соусом молочным	150/50	30,93	22,89	42	310,66	0,13	0	1,09	0,49	335,4	510,97	72,48	1,24
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
376	Чай с молоком	200	1..52	1.35	21. 4	81	0.02	0	1.2	0.01	63.6	50.76	10.08	0.44
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты в ассортименте	100	1.2	0	10	47	0.03	0	10	0	10	75.8	0	2.2
			41,53	29,59	93,36	580,98	0,332	0	1,662	0,532	618,8	727,842	100,28	2,94
ОБЕД														
23	Салат из свежих овощей с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,012	0	6,28	0	27,372	67,84	12,516	0,36
101	Суп картофельный с крупой (перловкой) и рыбной	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	0	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89

	консервой													
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	12,78	8,91	14,9	223	0,07	0	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
310	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	29,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			24,79	27,94	117,31	929,43	0,538	0	26,772	51,045	227,132	471,832	115,531	5,27
	Всего за 9 день		71,04	64,05	278,16	1570,61	1,07		38,434	51,597	982,232	1430,914	290,771	10,59

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 10 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,55	0,59		0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
268	Котлета мясная с соусом	80	13,27	9,86	13,4	195,2	0,09		0,13	24,53	37,33	141,97	27,41	1,28
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0		2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,069		0	0	44,43	0	2,4	0,36
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	38	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06		0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
	Сок фруктовый	200	0,8	0	13	95,00	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
			23,83	15,02	100,56	592,89	0,913		3,392	24,665	123,35	303,69	84,87	4,51
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
104	Суп картофельный с	250	6,29	5,7	16,99	148,5	0,15		12,34	4,95	,31,90	129,96	40,01	1,61

	мясными фрикаделями и вермишелью													
234	Биточек рыбный с соусом	100	13,3	12,2	5,2	163,75	0,1		6,825	16,125	141,625	114,55	27,062 5	1,0625
268	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0		0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2
395	Компот из консервированных фруктов	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04		1,3	20	125,78	90	14	0,134
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,069		0	0	44,43	0	2,4	0,36
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			36,82	31,02	108,74	943,12	0,483		26,177	42,235	349,805	422,89 2	107,47 75	5,6865
	Всего за 10 день		67,6	67,25	263,3	1586,27	1,476		30,969	66,94	722,155	1009,9 24	273,40 75	12,2965

53,335 52,115 221,83 1545,7 0,963 38,784 86,15125 763,48 1147,384 248,15 14,65

Всего за 1 день												
Всего за 2 день	64,07667	66,32	257,8733	1643,227	1,24		104,9673	5,435	735,43	1006,724	307,465	15,05
Всего за 3 день	58,0475	59,11	234,375	1681,72	1,462		72,329	29,82	779,625	1133,385	238,395	14,625
Всего за 4 день	57,223	56,233	234,933	1506,563	1,257		47,038	6121,786	789,852	1285,47	271,078	22,172
Всего за 5 день	65,98	58,1	260,62	1546,16	1,02		43,414	23,71	650,12	948,624	226,785	14,04
Всего за 6 день	58,09	60,57	228,83	1538,06	0,902	0	93,94	66,34	799,03	1261,76	262,755	13,584
Всего за 7 день	59,03	58,3	247,77	1559,3	1,096		56,23	91,09	667,56	987,344	255,385	15,554
Всего за 8 день	58,585	51,035	247,0533	1667,268	1,533		25,314	5804,235	820,88	1164,224	217,6	11,584
Всего за 9 день	71,04	64,05	278,16	1570,61	1,07		38,434	51,597	982,232	1430,914	290,771	10,59
Всего за 10 день	67,6	67,25	263,3	1586,27	1,476		30,969	66,94	722,155	1009,924	273,4075	12,2965
Всего за 10 дней	613,0072	593,083	2474,745	1602,32	12,019	0	551,4193	12347,1	7710,364	11375,75	2591,792	144,1455
В среднем за один день	61,30	59,31	247,47	1660,23	1,20	0,00	55,14	1234,71	771,04	1137,58	259,18	14,41