

"Согласовано"

ТО Управление Роспотребнадзора по
Волгоградской обл. в г. Камышине, Камы-
шинском, Котовском, Жирновском, Руднянском
Начальник: Кулаков А.С.

"Согласовано"

Директор
МБОУ "СШ № 6 г. Котово
Гаджирамазанова О.С.
" " 2020 г.

Исполнитель:
ООО «Регион Снаб»

Директор Ветроумов Г.В.
м.п.

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации горячего питания (горячий завтрак, обед) детей 11-18 лет
в МБОУ СШ № 6 г. Котово**

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет
(горячие завтраки и обеды) составлено по сборнику рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.,
сборнику рецептов В. А. Тутельяна 2011г.

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 1	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

175/20 11	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным	200/5	7,06	11	50,2	301,3	0,09	0	53,9	0,17	131,2	154,3	36,6	0,8
2011	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
394/20 11	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	127	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		49,04	59,21	176,1	1273,31	0,29	25,73	64,37	1,62	525,9	411,3	444	6,37

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/1 0	3,37	9,75	15,62	156,25	0,087	18,01	0,01	0	12,25	66,25	24,87	1,16
431	Печень по-строгановски	100/5 0	27,12	16,75	9,75	348,53	39,21	20,7	231,5	4,75	69,3	3,8	12,66	7,37

516	Макароны отварные с маслом	180/5	6,95	3,64	44,46	238,3	0,63	0	5,4	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		43,287	30,699	130,442	1026,17	40,13	57,57	242,1	8,018	174,4	407	119,2	48,987
	Всего	0	92,327	89,909	306,542	2299,48	40,42	83,3	306,5	9,638	700,3	818,3	563,2	55,357

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 2	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
т.т.к	Котлеты рубленные из птицы "Вкусняшка"	100	18,21	0,20	9,85	303,52	0,1	11,8	68,23	2,4	48,01	147,4	184,3	1,8
т.т.к	Рис рассыпчатый с овощами	180	6,95	0,19	44,46	238,32	0,64	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8
97	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8
693	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		42,33	1,46	124,29	1001,1	1,16	37,45	122,46	6,48	362,7	800,3	305,09	19,95

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250/10	4,25	8,5	28,8	181,25	0,1	0	12,5	0,25	22,6	61,3	22,28	0,98
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	165/35	22,8	27,9	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,91	70,56	55,68	108,9	6,75
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		33,53	37,133	138,37	1005,99	0,764	67,19	215,1	3,853	157,7	281,7	174	10,84
	Всего		75,86	38,593	262,66	2007,11	1,924	104,6	337,6	10,33	520,5	1082	479,1	30,79

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
-----------	-------------------	-----------	---------------------	--	--	----------	------------------	--	--	--	-------------------------	--	--	--

по сбор.	День 3		Б	Ж	У	ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

240/20 11	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	200/3 0	31,6	25,2	33,7	497,46	0	2,4	0,4	0,9	245,6	43,8	264,2	2,8
97	Сыр порциями	15	3,9	3,9	4,8	60	0,16	0	0	1,8	97,5	168	24	1,6
96	Масло сливочное	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		39,74	34,1	77,8	783,96	0,26	4,6	0,44	3,6	447,5	329,2	312,9	6,12

Обед

	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/1 0	2,56	8,37	19	162,5	11,12	10,25	12,67	0,275	4,05	92,5	12,5	0,37
т.т.к	Тефтели из кур "Ежики домашние"	100/3 0	20,56	27,46	25,76	432,5	0,02	8,98	205,9	4,94	31,36	241,8	46,02	3,56
514	Бобовые отварные (горох)	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Вафли	40	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		54,037	72,419	181,952	1432,49	11,46	50,15	220,1	7,013	217,3	577,4	127,6	18,377
	Всего		93,777	106,52	259,752	2216,45	11,72	54,75	220,5	10,61	664,8	906,6	440,5	24,497

4

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 4	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7
ттк	Котлета мясная "Атлет"	100	13,51	13,6	21,96	298,6	0,1	11,84	68,23	2,43	48,01	184,3	25,36	1,8
516	Макароны отварные с маслом	180/5	6,95	3,96	0,247	238,32	0,64	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8
янв.00	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56
685	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2

	Итого		52,67	41,26	90,907	1160,23	0,878	35,04	126,5	5,89	436,3	593	435,1	44,86
Обед														
	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,13	168,75	0	5,87	0	0,37	22,5	96,25	16,25	0,5
478	Запеканка картофельная с мясом	165/35	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		19,82	18,383	117,36	831,73	25,07	60,42	186,4	4,623	120,4	243,3	59,79	15,75
	Всего		72,49	59,643	208,267	1991,96	25,95	95,46	312,9	10,51	556,8	836,2	494,9	60,61

5

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 5	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
302	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	10,8	17,01	49,06	394,27	0,22	1,2	71,2	0,9	193,3	305,7	92,2	2,13
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
394/2011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	127	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		46,98	43,16	154,16	1210,28	0,42	24,73	81,67	2,35	572	554,7	493,6	6,9

Обед														
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	27,88	208,75	0,15	9,5	0,012	0	700	154,8	46,6	2,29
390	Котлета рыбная " Любительская"	100	18,5	11,0	19,1	245,0	0,09	0,91	50,00	21,25	105,12	152,12	40,25	0,80
215	Картофельное пюре тушенное с луком	180	3,95	8,52	26,5	198,2	0,216	21	56,04	1,33	48,23	113,8	39,22	1,42
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		41,847	50,219	154,892	1091,04	0,653	52,47	111,3	24,77	927,2	565,8	177,5	43,967

	Всего		88,827	93,379	309,052	2301,32	1,073	77,2	193	27,12	1499	1121	671,1	50,867
--	-------	--	--------	--------	---------	---------	-------	------	-----	-------	------	------	-------	--------

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 6	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7
тгк	Котлета рубленная из кур "Кузина забава"	100	32,43	10,4	0,65	226,4	0,08	0	146,8	1,57	11	235,1	118,3	1,925
тгк	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	6,95	3,96	44,46	281,28	0,63	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		43,93	16,06	100,01	761,98	0,888	41	204,6	3,58	195,2	593,6	216	46,225

Обед

	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	3,37	9,75	15,62	156,25	0,087	18,01	0,01	0	12,25	66,25	24,87	1,16
436	Жаркое по-домашнему	165/35	22,8	27,9	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,901	70,56	556	108,9	6,76
	Вафли	40	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		38,67	65,52	155,62	1176,31	0,867	102,6	0,55	2,901	258,5	873,6	203,9	22,39
	Всего		82,6	81,58	255,63	1938,29	1,755	143,6	205,2	6,481	453,7	1467	419,8	68,615

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 7	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65
292/2011	Макаронник с мясом	160/5	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,2	38,52	3,36

3	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56
685	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		60,56	49,73	94,65	1033,7	0,21	17,07	68,16	2,01	373,3	427,2	400,60	7,97

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7
135	Суп из овощей со сметаной	250/1 0	3,75	5,63	25,5	171,25	0,11	17,07	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,9
431	Голубцы ленивые из птицы с соусом	100/5 0	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		51,1	60,81	174,22	1325,47	1,742	41,71	308,4	6,75	237,4	297,6	174	47,32
	Всего		111,66	110,54	268,87	2359,14	1,952	58,78	376,6	8,763	610,7	724,8	574,6	55,29

№ реп. по сбор.	Наименование блюд День 8	Выхо д	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
т.т.к	Плов из птицы	165/3 5	21,9	29,76	18,29	440,26	1,86	0	188,1	5,23	115,2	62,13	112,2	6,72
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		37,27	40,23	108,27	963,54	2,22	45,65	188,5	5,83	326	423,2	222,6	22,27

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/1 0	2,56	8,37	19	162,5	11,12	10,25	12,67	0,275	4,05	92,5	12,5	0,37
т.т.к	Рагу овощное с мясом	165/3 5	22,81	27,93	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,907	70,56	556,8	108,9	6,76

631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Вафли	40	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		39,467	64,472	155,362	1192,01	11,79	79,72	53,24	2,873	151,8	785,9	168,3	9,557
	Всего		76,737	104,7	263,632	2155,55	14,01	125,4	241,7	8,703	477,8	1209	390,9	31,827

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

211/2011	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	200/30	19,6	21,3	54,66	470,6	0,12	0,17	78,6	5,05	133,2	216,3	37,73	1,7
3	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		52,26	45,9	136,46	1159,61	0,24	24,57	78,97	6,5	488,3	378,5	399,7	10,06

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,13	168,75	0	5,87	0	0,37	22,5	96,25	16,25	0,5
	Котлеты, рубленные из птицы "Вкусняшка"	100	18,21	0,20	9,85	303,52	0,1	11,8	68,23	2,4	48,01	147,4	184,3	1,8
520	Картофель отварной с маслом	180/5	3,84	8,16	26,4	195,6	0,24	8,04	0,012	0,24	57,6	121	43,2	1,44
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		37,75	37,89	148,68	1126,17	0,538	49,51	72,12	5,34	212,4	515,3	297,4	43,64
	Всего		90,01	83,79	285,14	2285,78	0,778	74,08	151,1	11,84	700,7	893,8	697,1	53,7
	Всего за 10 дней		851,5	862,1	2834,2	20931,8								
	Средний суточный рацион		85,15	86,21	283,4	2093,18								