

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Куженерская основная
 общеобразовательная школа»
 _____/С.Н. Михайлова/
 «_____» «_____» 2023 год

**Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
 Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
3	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	21,70	8,70	0,70
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	200/5	2,20	6,10	15,02	129	0,03	0,00	0,02	0,00	5,26	21,00	4,10	0,20
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
	Всего	505	6,46	18,65	72,63	528	22,47 %							
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
487	Курица отварная	75	14,25	5,55	0,30	110	0,08	8,70	0,08	0,00	20,40	207,00	23,10	1,80
332	Макароньы отварные	150	3,40	6,10	23,50	225	0,06	0,00	0,00	0,00	7,20	30,40	5,60	0,06
	с маслом сливочным	5	0,00	0,04	3,63	33	0,00	0,00	0,02	0,00	1,00	2,00	0,00	0,01
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0,00	31,60	126	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	66	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,58	71	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	800	26,51	18,27	100,81	777	33,06 %							

	Итого за первый день		32,97	36,92	173,44	1305	55,53 %						
--	-----------------------------	--	--------------	--------------	---------------	-------------	----------------	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день	Завтрак													
315	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	150/5	8,1	15,9	48,1	370	0,096	0,13	0,065	0	43,7	125,2	23,9	6,3
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,58	71	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,10	11,00	0,10
	Всего	505	14,16	27,28	92,56	612	26,04 %							
	Обед													
536	Д/г свекла тушеная	60	2,16	4,80	14,40	148	0,02	0,93	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	2,90	2,50	21,00	120	1,61	16,50	0,01	0,00	18,30	64,40	24,00	1,10
		20	3,30	1,70	0,10	22	0,02	0,00	0,01	0,00	3,40	33,50	3,90	0,30
436	Жаркое по домашнему из говядины	150	20,85	9,75	6,00	198	0,15	18,30	0,00	0,00	19,10	201,30	38,80	3,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	720	33,07	28,23	96,36	722	30,72 %							
	Итого за второй день		47,23	55,51	188,92	1334	56,77 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
733	Оладьи	150	5,60	8,90	27,07	200	0,13	0,00	0,00	0,00	7,50	54,40	6,95	0,53
	со сгущенным молоком	10	0,08	0,85	5,60	33	0,06	0,02	0,01	0,00	61,40	43,80	6,80	0,04
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Всего	500	15,26	19,86	86,85	601	25,57 %							
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	60	1,80	0,12	3,78	43	0,06	5,00	0,00	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
129	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,40	5,10	10,20	100	0,04	22,10	0,00	0,00	35,80	41,60	19,70	0,70
	с говядиной	20	6,20	1,10	0,00	44	0,17	0,00	0,00	0,00	2,30	0,60	7,90	0,60
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21	0,00	0,00	0,01	0,00	8,60	6,00	0,80	0,00
492	Плов из курицы	150	17,80	13,70	27,23	304	0,08	36,60	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	730	32,76	31,50	91,97	728	30,98 %							
	Итого за третий день		48,02	51,36	178,82	1329	56,55 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
302	Каша вязкая молочная пшеничная	200	4,30	6,90	23,80	180	0,03	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
	Всего	500	9,64	25,13	107,56	556	23,66 %							
	Обед													
	Д/г Огурец соленый	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,35	0,05	3,50	152	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	26,40	0,80	0,00
	с курицей	20	3,30	1,70	0,10	22	0,02	0,00	0,01	0,00	3,40	33,50	3,90	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75	12,20	6,07	4,20	166	0,08	5,40	0,00	0,00	38,00	162,10	44,60	0,90
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	795	23,24	24,06	76,52	706	30,04 %							
	Итого за четвертый день		32,88	49,19	184,08	1262	53,70 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
337	Яйца вареные	1 шт.	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	20	0,55	2,85	4,19	110	0,02	0,00	0,08	0,00	79,60	96,40	26,80	2,00
	Всего	550	16,51	24,83	68,25	488	20,77 %							
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем	200	#####	#####	#####	85	#####	####	####	####	#####	#####	#####	1,30
	с говядиной	20	6,20	1,10	0,00	44	0,17	0,00	0,00	0,00	2,30	0,60	7,90	0,60
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21	0,00	0,00	0,01	0,00	8,60	6,00	0,80	0,00
499	Котлеты рубленые куриные	75	12,15	11,40	11,40	136	0,05	0,00	0,00	0,00	11,10	111,00	19,35	21,00
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	150	12,39	9,07	24,52	229	0,56	0,00	0,04	0,00	55,70	144,26	55,04	4,30
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	755	#####	#####	#####	748	31,83 %							
	Итого за пятый день		#####	#####	#####	1236	52,60 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
328	Плов с изюмом	150	2,53	6,87	28,40	219	0,15	5,30	0,00	0,00	29,93	73,73	29,20	0,87
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
	Всего	510	13,74	24,12	76,86	530	22,55 %							
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
133	Суп картофельный с курицей	250	2,80	3,00	20,50	121	0,14	24,10	0,01	0,00	20,10	77,70	31,80	1,20
		20	3,30	1,70	0,10	22	0,02	0,00	0,01	0,00	3,40	33,50	3,90	0,30
462	тефтели из говядины	60	8,20	9,80	7,80	154	0,06	2,00	0,00	0,00	12,50	98,00	15,50	1,50
508	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,10	9,30	38,20	178	0,19	0,00	0,02	0,00	11,20	94,40	34,53	1,06
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20		35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	710	25,34	33,28	122,58	717	30,51 %							
	Итого за шестой день		39,08	57,40	199,44	1247	53,06 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
3	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	21,70	8,70	0,70
302	Каша вязкая молочная (геркулес)	200	4,20	7,80	19,80	172	0,15	0,00	0,02	0,00	20,10	109,70	48,30	0,70
	с маслом сливочным	5	0,00	0,04	3,63	33	0,00	0,00	0,02	0,00	1,00	2,00	0,00	0,01
686	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Шоколад	30	2,10	10,20	15,90	83	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30	20,10	1,50
	Всего	500	9,68	30,08	82,71	525	22,32 %							
	Обед													
536	Д/г свекла тушеная	60	2,16	4,80	14,40	148	0,02	0,93	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	5,1	20,7	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	50/125	8,35	4,85	0,25	281	0,12	12,30	0,06	0,00	30,10	173,30	33,60	2,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	715	19,57	24,23	85,81	796	33,87 %							
	Итого за седьмой день		29,25	54,31	168,52	1321	56,19 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день	Завтрак													
358	Сырники	150	#####	#####	#####	#####	#####	####	####	####	#####	#####	#####	####
	с повидлом	10	#####	#####	#####	#####	#####	####	####	####	#####	#####	#####	####
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Груши	100	0,60	0,45	14,25	63	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Всего	500	#####	#####	#####	#####	#####	%						
	Обед													
	Д/г Огурец соленый	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	#####	#####	#####	#####	#####	####	####	####	#####	#####	#####	####
	с курицей	20	3,30	1,70	0,10	22	0,02	0,00	0,01	0,00	3,40	33,50	3,90	0,30
443	Плов с говядиной	150/40	16,20	8,85	28,25	268	0,09	0,00	4,50	0,00	0,00	19,95	19,55	0,48
638	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	750	#####	#####	#####	#####	#####	%						
	Итого за восьмой день		#####	#####	#####	#####	#####	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	день													
	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
302	Каша вязкая молочная пшеничная	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего	540	9,84	25,53	79,36	513	21,83 %							
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	60	1,80	0,12	3,78	43	0,06	5,00	0,00	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
132	Рассольник по - Ленинградски	250	3,00	4,50	20,10	135	0,13	17,50	0,02	0,00	20,00	74,69	25,80	1,00
	с говядиной	20	6,20	1,10	0,00	44	0,17	0,00	0,00	0,00	2,30	0,60	7,90	0,60
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21	0,00	0,00	0,01	0,00	8,60	6,00	0,80	0,00
374	Котлеты рыбные горбуша	80	27,52	9,12	0,00	194	0,32	0,00	0,03	0,00	26,24	262,40	39,44	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	800	45,73	33,07	91,34	793	33,74 %							
	Итого за девятый день		55,57	58,60	170,70	1306	55,57 %							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день	Завтрак													
337	Яйца вареные	1 шт.	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
161	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,20	7,90	23,20	188	0,06	1,60	0,01	0,00	151,70	135,00	25,00	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	1,00	0,30
	Всего	510	16,12	22,82	90,68	535	22,77 %							
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох)	250	6,10	5,60	22,30	168	0,24	11,50	0,00	0,00	31,60	87,00	34,30	2,10
	с курицей	20	3,30	1,70	0,10	22	0,02	0,00	0,01	0,00	3,40	33,50	3,90	0,30
437	Гуляш из говядины	50	6,90	3,30	2,00	66	0,05	3,10	0,00	0,00	12,20	11,50	21,90	2,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,80	41,20	231	0,27	0,00	0,02	0,00	13,20	188,00	125,00	4,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		31,60	30,88	129,50	738	31,40 %							
	Итого за десятый день		47,72	53,70	220,18	1273	54,17 %							
	Итого в среднем за десять дней		#####	#####	#####	#####	#####							