

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

(подпись)

2022 год



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19»

Директор *(подпись)*

2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(подпись)

2022 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОБВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ИПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

(подпись)

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)			Стоимость блюда (руб.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Первая неделя																			
	1 ДЕНЬ (понедельник)																		
	ЗАВТРАК																		
183/2005	Каша ячменная молочная из гречневой крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,85		
1/2005	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,46		
1/19/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	12,08		
1/15/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0	0,02	0,01	0	11,67		
	Итого за завтрак		18,8	26,4	132,6	860,0	596,3	580,1	110,6	459,2	5,2	148,4	0,0	0,1	2,5	3,5	59,06		
	ОБЕД																		
182/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,31		
184/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91		624,27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	49,61		
1/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	12,79		
1/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96		
	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,71		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57		
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,32	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	1,5	9,90		
	Итого за обед		29,14	25,07	124,97	863,94	2607,28	187,21	188,82	547,66	9,43	358,50	0,17	0,19	6,28	92,38	110,85		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,9	51,5	257,6	1723,9	3203,6	767,3	299,4	1006,8	14,6	507,0	0,2	0,3	8,8	95,8	169,91		
	2 ДЕНЬ (вторник)																		
	ЗАВТРАК																		
	Пшени отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	50,54		
	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	9,97		
	Хлеб пшеничный подорожанный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,22		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,28		
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,00		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58		
	Итого за завтрак		26,52	20,50	74,77	601,53	1360,73	174,04	93,10	278,47	8,80	104,00	0,09	0,24	6,12	99,36	85,60		
	ОБЕД																		
	Суп картофельный с макаронами	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,39		
	Каша	100	16,50	15,66	2,83	231,63	306,65	16,87	21,31	158,86	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,49	52,28		

Капша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	9,22
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89
Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	3,71
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,36	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	0	0	2,28
Итого за обед		32,60	26,36	121,34	876,62	1104,25	78,87	137,66	441,26	9,49	200,90	0,00	0,00	0,00	6,46	22,99	0,00	78,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,52	46,86	196,12	1172,11	2464,97	252,91	230,76	719,74	18,29	304,90	0,09	0,24	12,57	122,35	164,37		
3 ДЕНЬ (среда)																		
ЗАВТРАК																		
Запеканка из творога со стуженым молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	0,00	83,77
Кисело с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	1,30	0,00	13,47
Итого за завтрак		32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,15	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	97,24		
ОБЕД																		
Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,53		
Тфаренг с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	46,52		
Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,86
Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	9,90		
Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	5,93		
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57		
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58		
Итого за обед		36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	86,89		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	184,13		
4 ДЕНЬ (четверг)																		
ЗАВТРАК																		
Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	53,63		
Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,69		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,52		
Хлеб пшеничный гидролированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,59		
Итого за завтрак		23,95	32,87	127,13	877,96	801,69	46,64	95,19	255,91	3,55	91,85	0,03	0,40	3,95	13,73	72,44		
ОБЕД																		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	6,95		
Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	50,82		
Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96		
Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,22		
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57		
Итого за обед		41,91	31,50	115,62	991,15	1214,37	137,38	113,87	428,91	8,90	624,41	0,19	0,31	13,53	36,97	87,5		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,85	64,38	242,76	1869,11	2016,06	184,02	209,06	684,82	12,45	716,26	0,22	0,70	17,47	50,70	159,96		

5 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
005	Рыба, запеченная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,95	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,63
006	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,05	64,66	43,96	128,95	1,56	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	15,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,22
005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	3,05
006	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	34,6	13,3	8,1	25,2	0,36	0	0,018	0,021	0,12	6	9,90
	Итого за завтрак		19,92	19,51	67,81	92,69	1543,02	126,84	107,19	398,23	3,75	542,46	0,13	0,17	4,22	48,33	73,29
ОБЕД																	
004	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	191,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	4,89
004	Каша геркулесовая из пшеницы	100	19,72	5,05	14,79	131,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36	1,33	35,55
005	Капуста тушеная	200	4,73	9,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,30
009	Кефир из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0,24	0	6,52
	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,36	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,59
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
	Итого за обед		33,87	13,31	136,87	967,20	1887,13	248,78	199,41	430,22	6,07	408,90	0,25	0,21	12,45	199,93	67,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
			53,79	37,82	203,88	1359,89	3430,15	375,62	306,51	828,45	9,82	957,36	0,38	0,38	16,68	248,26	140,71

Вторая неделя

6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	36,50
004	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	11,01
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,96
001	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96
009	Консервы овощные закусочные (пикра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	10,24
	Итого за завтрак		24,77	15,46	74,62	550,93	624,00	130,19	61,70	249,70	5,37	142,97	1,01	0,18	1,02	8,20	83,67
ОБЕД																	
001	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,31
003	Плов из пшеницы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	50,82
001	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	9,90
001	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58
001	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
	Итого за обед		42,30	31,86	122,56	1020,39	1140,03	146,98	129,39	455,58	8,14	704,21	0,25	0,36	13,61	38,99	77,15

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
	Кефир пастеризованный из овечьих																
005	Молоко "Геркулес"	250	3,11	7,06	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,22	0,64	1,55	14,46			
006	Булгур с сыром	50	3,88	15,91	164,91	11,11	28,7	0,57	61,5	0,03	0,0255	0,177	0	17,46			
006	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	120,4	14	90	0	29,3	0	0	0	1,3	12,08			
006	Крепитель сахарный	1 шт./60г	4,1	7,28	61,27	15,56	48,95	0,31	27,81	0	0,02	0,01	0	11,67			
	Итого за завтрак		22,56	25,69	517,63	131,89	365,33	5,37	149,51	0,33	0,28	1,13	2,85	55,67			
ОБЕД																	
005	Суп картофельный с бобовым	250	5,97	5,52	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,53			
005	Рис, тушеный в томате с овощами	120	13,87	11,78	34,93	41,24	113,58	0,97	504,01	0,16	0,16	1,59	4,92	42,63			
007	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	1019,05	43,96	128,95	1,36	58,45	0,01	0,05	2,25	34,61	15,48			
007	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,60	0,30	0,00	4,00	5,89			
007	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,71			
007	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	4,57			
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	8,4	84,6	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	9,90			
	Итого за обед		30,65	26,51	126,34	843,91	573,19	7,80	798,47	0,31	0,21	5,80	61,15	87,71			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
8 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
005	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	61,09
009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0,24	6,52		
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,462	0	2,22		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	2,28		
	Итого за завтрак		38,57	33,19	85,79	816,64	1224,50	97,12	105,40	389,35	5,70	1056,80	0,28	0,36	13,66	27,54	72,12
ОБЕД																	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	6,95
005	Бифстегонов	100	17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	59,20
005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,86
005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	3,05	
	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,00
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	2,59	2,10	34,86	183,40	88,90	18,20	24,50	58,10	1,12	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	3,71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,28
	Итого за обед		31,42	35,55	133,33	1028,15	1495,44	169,15	109,18	398,68	9,78	281,54	0,02	0,19	5,21	54,23	107,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
			69,99	68,74		1844,80	2719,94	266,27	214,58	788,02	15,48	1338,34	0,30	0,55	18,87	81,77	179,17

004	Шинцель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	44,30
005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65
006	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,58
007	Хлеб пшеничный полноразмерный	300	1,18	1,2	19,92	141,8	30,8	10,4	14	33,2	0,61	0	0	0	0,616	0	2,22
008	Салат натуральный соевый (огурцы)	600	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,34	0	0,019	0,123	0,12	6	9,90
009	Чай с сахаром	100	1,87	1,99	6,33	42,13	17,31	12,47	96,1	26,84	2,49	53,97	0,12	0,1	3,49	39,04	69,67
ОБЕД																	
005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	124,83	475,90	15,10	24,07	63,50	0,86	200,00	0,00	0,60	1,08	16,50	5,39
004	Магиста рубленая из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	273,78	14,39	73,91	151,33	1,51	68,99	0,05	0,52	8,36	1,33	35,55
006	Квас пшеничный рассольный (Сек фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте))	240	3,69	5,78	22,72	127,56	118,20	16,99	58,90	137,00	4,97	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,22
014	Упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96
	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,36	0,00	0,60	0,66	0,54	0,00	2,59
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
	Итого за обед		56,83	15,57	123,99	816,60	1173,32	86,49	197,66	454,86	10,88	268,50	0,05	0,85	11,28	21,83	80,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,33	30,17	153,04	1233,93	2478,04	207,94	300,27	814,93	14,21	327,97	0,18	0,23	14,61	60,87	149,94
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	83,77
005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	13,47
	Итого за завтрак		32,00	24,38	79,49	662,29	604,13	534,43	86,49	563,21	1,95	66,67	0,04	0,55	0,26	1,30	97,24
ОБЕД																	
005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,69
014	Птица отварная	100	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	56,15
005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,88
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	10,62
	Хлеб пшеничный	80	3,70	3,00	49,80	262,00	127,00	26,00	35,00	83,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,93
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,57
	Итого за обед		35,32	37,66	180,03	1225,49	2246,69	205,29	233,85	508,05	8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47	99,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,94	66,28	296,27	2055,78	3459,83	753,72	393,84	1120,26	11,11	352,18	0,11	1,09	7,79	84,27	197,08
	Всего за 10 дней		612,0	527,0	2313,6	16752,8	26095,6	4492,7	2699,8	8766,0	133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6	1649,5
	Среднее значение за 1 день		61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,36	0,53	12,5	88,5	165