

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа 8»**

Утверждаю
Директор МБОУ «Троицкая СОШ 8»

Болдаевская
_____ 2023г.



Примерное 10 – дневное меню для организации горячего питания детей на базе столовых, работающих на продовольственном сырье для общеобразовательных организаций Тасеевского района

молоко, творог, яйца - 25%

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН : 1

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
111-119	каша молочная в ассортименте	250	7,00	11,00	40,50	287,00	0,08	2,00	0,07	179,00	190,00	40,00	0,60	
424	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00	
16	сыр твердых сортов	10	0,23	2,90	0,00	36,00	0,00	0,20	0,28	100,00	52,88	50,00	0,11	
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09	
	итого за завтрак	550	17,49	18,90	94,42	624,49	0,18	2,20	0,45	312,00	352,18	107,86	2,90	
	ОБЕД													
66	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	7,75	83,00	0,06	19,00	0,00	34,00	47,50	22,00	0,80	
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90	
286/356	тефтели мясные , соус сметанный с луком	160	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	141,40	28,40	1,27	
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40	
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40	
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96	
	итого за обед	1070	27,42	27,03	138,30	899,98	0,36	40,13	51,00	149,20	307,30	89,60	8,73	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		44,91	45,93	232,72	1524,47	0,54	42,33	51,45	461,20	659,48	197,46	11,63	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
309	картофельное пюре	90	1,92	3,96	9,84	82,80	0,08	3,35	0,03	24,00	51,30	18,00	0,60
303	капуста тушеная	90	3,35	3,25	3,6	57	0,035	15,3	0,03	55,2	49,5	21,6	0,9
286	тефтели мясные в соусе сметанный с луком	160	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	141,40	28,40	1,27
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
	итого за завтрак	705	27,16	24,20	90,63	693,08	0,30	21,18	51,08	303,80	398,70	113,86	6,24
	ОБЕД												
50	суп картофельный с гречками	250/15	8,30	8,40	16,30	141,30	0,06	11,30	0,00	15,30	62,50	24,40	1,30
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	9,36	44,40	303,60	0,35	0,00	0,00	16,80	337,00	162,00	5,50
176	шницель рыбный с соусом	140	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	35,00	160,00	23,00	0,40
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	8,00	33,00	216,00	0,05	0,00	58,00	11,00	32,00	5,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	итого за обед	905	42,83	28,70	142,17	1052,57	0,65	15,70	58,02	108,10	643,50	225,60	11,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,99	52,90	232,80	1745,65	0,95	36,88	109,10	411,90	1042,20	339,46	17,60

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
143	запеканка из творога с молоком сгущенным	200	24,00	25,00	24,00	425,00	0,07	0,60	0,20	297,00	347,00	38,00	1,00	
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40	
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54	
	итого за завтрак	655	28,39	33,36	80,61	742,62	0,19	23,40	40,20	336,20	405,30	64,30	6,34	
	ОБЕД													
34	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	1,20	0,00	34,00	53,00	26,00	1,30	
274	птица тушенная в соусе с овощами	280	18,40	28,00	28,10	421,00	0,03	12,30	0,04	86,00	112,50	79,70	3,40	
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12	
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96	
	итого за обед	925	32,86	38,98	108,39	865,65	0,21	124,20	0,06	286,00	324,50	136,90	6,38	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,25	72,34	189,00	1608,27	0,40	147,60	40,26	622,20	729,80	201,20	12,72	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
300	кукуруза отварная	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	91,00	33,00	1,60
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
176	шницель рыбный с соусом	100/40	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	35,00	160,00	23,00	0,40
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
	итого за завтрак	620	29,92	11,95	108,78	746,80	0,33	4,40	0,03	87,40	324,90	78,06	6,79
	ОБЕД												
56	суп с пшеном	250	2,68	2,80	17,14	104,50	0,11	8,25	0,00	26,10	82,65	28,50	1,30
436	жаркое по-домашнему мясом птицы	280	31,72	29,28	20,74	483,12	0,22	9,80	0,06	45,10	382,50	72,00	4,40
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,60	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	итого за обед	1010	41,89	33,52	124,04	982,08	0,50	38,75	0,06	124,00	558,15	146,50	13,32
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,81	45,47	232,82	1728,88	0,83	43,2	0,09	211,40	883,05	224,56	20,11

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
312,32	овощи по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
310	картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	0,16	6,70	0,05	48,00	102,60	36,00	1,20
255	птица запеченная с соусом	140	18,72	17,42	6,11	243,10	0,03	42,90	0,04	42,90	93,80	19,50	1,20
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
	<i>итого за завтрак</i>	670	<i>27,15</i>	<i>25,84</i>	<i>67,09</i>	<i>598,19</i>	<i>0,28</i>	<i>54,60</i>	<i>0,09</i>	<i>134,90</i>	<i>255,90</i>	<i>83,56</i>	<i>4,49</i>
	ОБЕД												
46	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	4,30	15,10	107,50	0,20	8,70	0,04	11,50	65,80	25,50	0,90
310	картофельное пюре	90	1,92	3,96	9,84	82,80	0,08	3,35	0,03	24,00	51,30	18,00	0,60
304	капуста тушеная	90	3,35	3,25	3,6	57	0,035	15,3	0,03	55,2	49,5	21,6	0,9
238,334	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,30	11,80	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	10,00	101,00	12,50	1,80
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	0,01	3,30	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	<i>итого за обед</i>	925	<i>31,04</i>	<i>27,83</i>	<i>110,16</i>	<i>816,97</i>	<i>0,51</i>	<i>31,45</i>	<i>0,12</i>	<i>263,70</i>	<i>431,60</i>	<i>109,80</i>	<i>6,48</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		<i>58,19</i>	<i>53,67</i>	<i>177,25</i>	<i>1415,16</i>	<i>0,79</i>	<i>86,05</i>	<i>0,22</i>	<i>398,60</i>	<i>687,50</i>	<i>193,36</i>	<i>10,97</i>

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая 1

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
111-119	каша молочная „Дружба„	250	7,75	10,75	53,38	355,38	0,13	0,24	0,06	153,73	90,38	40,61	0,13
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
362	кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
	итого за завтрак	700	15,55	14,65	113,48	644,87	0,30	21,54	0,08	305,73	234,88	85,67	5,72
	ОБЕД												
48	суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,80	63,30	0,06	5,80	0,00	10,80	40,30	16,80	0,60
304	рис отварной	180	4,53	6,25	47,29	263,52	0,05	0,00	0,05	11,10	97,02	31,90	0,00
234	котлета рыбная	100	8,74	7,25	12,46	150,05	0,06	1,10	0,19	51,15	115,39	34,45	0,96
263	соус сметанный	40	0,64	3,93	3,07	50,67	0,01	0,08	0,05	8,81	9,08	1,29	0,09
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	итого за обед	965	27,99	24,55	120,29	906,21	0,33	11,68	0,31	247,86	418,79	111,64	5,53
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		43,54	39,20	233,77	1551,08	0,63	33,22	0,39	553,59	653,67	197,31	11,25

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

2

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
219	гречка	280	26,84	65,88	15,86	763,72	0,1	37,8	0,66	106,1	282	65,9	3,9
255	печень по строгановски	120	2,24	15,29	3,85	155,76	0,00	3,60	4,35	17,52	60,00	4,44	1,20
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
	итого за завтрак	845	38,63	85,25	69,11	1195,97	0,20	42,10	5,03	280,62	482,50	100,40	6,71
	ОБЕД												
62	суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,40	0,01	26,80	29,80	14,30	0,80
310	картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	0,16	6,70	0,05	48,00	102,60	36,00	1,20
206	голубцы ленивые с соусом	100	7,00	12,00	4,60	155,00	0,04	13,00	0,01	50,00	29,80	19,00	1,20
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	итого за обед	1010	21,57	26,25	125,48	832,65	0,39	43,10	0,08	157,80	236,20	98,50	8,66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,20	111,50	194,59	2028,62	0,59	85,20	5,11	438,42	718,70	198,90	15,37

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прим пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
295	горошек отварной	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	101,00	33,00	1,60	
133	омлет с сыром	200	27,20	41,30	4,70	494,70	0,12	0,50	0,50	572,00	551,00	45,30	3,50	
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	30	2,30	6,00	3,10	162,00	0,04	0,00	43,50	8,25	24,00	3,75	0,30	
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36	
	итого за завтрак	510	36,94	50,44	82,09	1012,49	0,31	1,20	44,01	621,05	714,53	103,05	8,02	
	ОБЕД													
54	суп с крупой и рыбными консервами	250	9,30	7,30	16,00	166,30	0,10	7,90	0,03	63,80	166,00	48,30	1,30	
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	7,80	8,40	46,20	291,24	0,16	0,00	0,06	29,40	187,56	43,20	3,10	
238,334	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,30	11,80	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	10,00	101,00	12,50	1,80	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12	
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96	
	итого за обед	925	41,28	32,02	118,67	1016,21	0,46	12,70	0,12	269,20	611,56	131,20	10,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		78,22	82,46	200,76	2028,70	0,77	13,90	44,13	890,25	1326,09	234,25	18,10	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
310	картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	0,16	6,70	0,05	48,00	102,60	36,00	1,20
189	биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	432,75	166,38	32,13	1,5
347	какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	163,00	150,00	39,00	1,30
263	соус сметанный	40	0,64	3,93	3,07	50,67	0,01	0,08	0,05	8,81	9,08	1,29	0,09
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
	итого за завтрак	570	28,82	28,20	94,75	747,51	0,40	8,63	28,88	662,56	460,56	121,48	5,18
	ОБЕД												
64	свекольник	250	2,10	4,50	12,00	97,00	0,06	9,20	0,04	38,00	68,80	31,00	1,50
290	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
253,330	биточки припущенные с соусом	140	15,20	17,76	10,73	265,45	0,09	0,80	0,04	57,90	94,00	30,00	1,60
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	итого за обед	965	36,36	32,93	141,47	1016,22	0,36	11,40	0,10	283,10	380,20	114,00	7,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,18	61,13	236,22	1763,73	0,76	20,03	28,99	945,66	840,76	235,48	12,52

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
318	картофель отварной	180	3,48	8,82	22,80	183,60	0,18	25,10	0,05	19,80	95,40	36,00	1,40
234	котлета рыбная	100	14,69	12,24	8,25	104,17	0,09	0,43	0,08	49,98	224,25	42,19	1,51
263	соус сметанный	40	0,64	3,93	3,07	50,67	0,01	0,08	0,05	8,81	9,08	1,29	0,09
365	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,00	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
	<i>итого за завтрак</i>	570	<i>23,29</i>	<i>25,39</i>	<i>79,72</i>	<i>501,80</i>	<i>0,35</i>	<i>135,61</i>	<i>0,18</i>	<i>102,59</i>	<i>363,23</i>	<i>96,54</i>	<i>4,69</i>
	ОБЕД												
40	рассольник	250	2,10	5,30	16,30	110,00	0,09	10,10	0,00	20,30	58,80	24,30	1,00
171	рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,70	0,00	0,16	6,37	93,49	30,55	1,33
255	печень по строгановски	120	2,24	15,29	3,85	155,76	0,00	3,60	4,35	17,52	60,00	4,44	1,20
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	19,00	12,00	8,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	<i>итого за обед</i>	830	<i>15,49</i>	<i>28,76</i>	<i>130,70</i>	<i>828,21</i>	<i>0,92</i>	<i>25,30</i>	<i>4,51</i>	<i>79,19</i>	<i>276,29</i>	<i>78,49</i>	<i>5,29</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		<i>38,78</i>	<i>54,15</i>	<i>210,42</i>	<i>1330,01</i>	<i>1,27</i>	<i>160,91</i>	<i>4,69</i>	<i>181,78</i>	<i>639,52</i>	<i>175,03</i>	<i>9,98</i>
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		<i>592,77</i>	<i>620,75</i>	<i>2170,25</i>	<i>16778,57</i>	<i>7,53</i>	<i>669,27</i>	<i>298,93</i>	<i>5117,75</i>	<i>8188,77</i>	<i>2198,26</i>	<i>140,32</i>