

Утверждаю

Директор Хрущевской средней школы

Хромова В.В.

1 сентября 2024 – 2025 года



**Примерное двухнедельное меню и
пищевая ценность приготовленных блюд для детей 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хрущевская средняя школа»
муниципального образования – Старожиловский муниципальный район
Рязанской области**

**Составлено по сборнику технических нормативов -
«Сборнику технических нормативов - сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и
В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015-544с»**

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024 – 2025 года



1 неделя День 1: понедельник.

Осень -зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
182	Каша молочная пшенная	300	71	11,72	47,03	356,0	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	43,89	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			10,0	12,02	70,99	470,03	0,22	1,44	58,0	0,39	164,0	232,6	69,16	3,72
Обед: 11:25-11:45														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	-	11,5	12,0	7,0	0,3
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7,50	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
96	Рассольники Ленинград..	250	2,60	2,50	16,98	100,8	0,1	7,50	-	2,91	38,50	208,75	31,75	1,0
204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,64	385,61	0,10	0,28	144,0	-	369,0	252,60	24,14	1,54
Пр	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	-	8,20	6,42	0,96	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			24,61	24,60	135,3	822,60	0,29	93,50	144	3,57	453	545,91	88,0	7,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,51	35,52	203,8	1292,6	0,51	94,94	202,0	3,96	617,0	778,51	157,26	11,6

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024 - 2025 года



1 неделя День 2: вторник Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	0,02	1,75	-	0,05	11,50	12,0	21,0	0,3
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,20	146,30	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
376	Чай сладкий	200/15	0,53	-	9,47	41,60	40,0	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			7,4	3,45	50,01	263,04	1,59	7,02	44,20	0,64	83,0	67,23	145,26	3,06
Обед: 12.25-12.45.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
292	Птица тушеная в соусе с овощами	100	11,5	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,0	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
377	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			32,24	21,36	118,59	781,30	0,52	10,48	22,0	2,33	97,70	518,25	255,62	18,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,64	24,80	168,60	1044,3	2,11	17,50	66,20	2,97	180,70	585,48	409,88	21,75

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024 - 2025 года



1 неделя День 3: среда. Осень -зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные * Вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,19	6,51	23,55	289,15	0,11	1,14	38,25	-	202,03	172,48	30,88	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Бутерброд с маслом	50	3,96	8,24	22,33	139,0	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			11,68	14,57	55,35	470,35	0,14	0,27	38,25	0,39	212,53	220,71	52,54	3,10
Обед: 11:25-11:45.														
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,49	150,0	1,18	18,46	-	2,38	33,98	47,63	22,20	0,80
174	Каша молочная из рисовой крупы	250	6,0	10,84	52,93	334,0	0,96	-	54,8	-	130,97	157,44	36,46	0,47
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,3	14,83	134,4	0,04	0,11	5,90	-	139,20	96,0	9,45	0,49
ИТОГО:			18,74	24,86	119,83	822,1	1,25	20,70	60,70	3,13	335,85	273,93	100,34	4,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,83	29,67	163,48	1292,45	2,21	29,11	98,95	3,52	548,38	494,64	152,88	8,07



1 неделя День 4: четверг. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,01	5,02	92,8	0,01	5,70	-	0,67	21,09	24,58	12,54	0,80
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	12,87	5,47	53,12	266,2	0,27	-	-	-	12,47	280,0	186,67	6,68
379	Чай сладкий	200	3,60	2,67	29,20	41,6	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			20,24	14,48	101,83	470,74	0,31	5,70	-	1,08	199,13	462,68	238,4	10,21
Обед: 11:25-11:45.														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	10,8	0,01	5,25	-	-	5,0	21,0	7,5	0,45
140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	133,3	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
243	Сосиска отварная	100	5,55	15,55	0,21	164,0	0,09	-	-	0,59	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,80	-	-	2,6	16,00	46,00	16,24	1,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,0	82,6	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ИТОГО:			26,63	34,62	119,34	822,0	1,08	12,33	15,50	7,16	99,25	394,6	99,69	5,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,87	46,91	211,47	1292,74	1,39	18,03	15,50	8,24	298,38	857,28	338,49	16,18

Утверждаю
 Директор Хрушевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024- 2025 года



1 неделя День 5: пятница. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
59	Салат из моркови	100	1,72	5,22	7,87	86,41	0,78	2,72	-	2,49	41,95	63,62	44,9	1,03
309	Макаронные отварные с маслом	200	7,6	6,2	35,3	230,88	0,6	-	-	0,26	12,0	34,5	12,18	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,63	0,09	32,8	82,6	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			12,32	11,81	90,46	470,03	0,41	2,92	0,50	3,14	72,85	126,62	66,98	10,11
Обед: 11:25-11:45.														
45	Салат из капусты с морк.	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	5,25	16,15	101,68	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
291	Плов из птицы	250	19,06	11,77	28,14	309,6	0,12	6,78	21,9	-	52,14	197,25	60,69	2,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			36,10	24,51	111,27	822,7	0,36	32,1	21,90	4,08	352,41	753,57	173,42	11,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,49	33,98	192,47	1292,73	0,77	35,1	22,40	7,22	425,26	880,19	240,4	21,31

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024- 2025 года



2 неделя День 6: понедельник. Осень -зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,50	264,5	0,02	-	-	2,25	30,0	122,5	180,0	4,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			11,73	14,88	68,89	470,36	0,07	24,70	-	4,95	93,50	199,05	217,66	6,46
Обед: 11:25-11:45														
20	Овощи натур. свежие	60	0,4	0,05	0,85	4,0	0,01	1,75	-	-	11,50	12,0	7,0	0,9
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,34	2,55	14,82	106,76	0,11	9,90	-	-	32,04	67,70	27,33	10,50
204	Макароны с сыром	200	20,98	24,87	53,30	374,56	0,012	0,35	180,0	-	461,25	315,75	19,32	1,92
ПР	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	-	8,20	6,42	0,96	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	30,0	0,02	7,5	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ИТОГО:			28,85	27,57	146,33	822,5	0,22	99,50	180,0	0,75	541,09	478,62	81,26	18,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,58	44,25	215,22	1292,8	0,29	124,5	180,0	5,7	634,59	677,67	298,9	24,53

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024 – 2025 года



2 неделя День 7: вторник. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9 ¹⁰ -9 ²⁰														
321	Капуста тушеная	300	5,80	16,0	44,28	358,32	0,08	43,20	-	2,20	151,60	57,20	119,0	4,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			8,6	16,30	68,24	470,06	0,11	43,47	-	2,59	172,10	105,43	140,66	7,06
Обед: 11:25-11:45.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	20,45	121,9	0,15	8,25	-	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
182	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,51	11,72	47,03	362,8	0,19	1,17	58,00	2,90	138,40	184,37	46,60	1,26
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Бутерброд с сыром	40	5,80	6,30	10,83	134,1	0,04	0,11	5,90	-	139,20	96,0	9,45	0,49
ИТОГО:			20,62	21,45	117,09	822,5	0,44	11,66	63,90	4,75	322,20	425,02	109,8	6,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,39	37,75	185,33	1292,56	0,55	55,13	63,90	7,38	494,3	530,58	250,4	13,18

Утверждаю
Директор Хрущевской средней школы

Хромова В.В.

1 сентября 2024 - 2025 года



2 неделя День 8: среда. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
174	Каша молочная из риса	250	7,17	12,45	52,8	220,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	134,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	74,7	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			13,22	10,67	71,25	470,3	0,08	0,41	72,0	0,49	207,2	93,83	129,56	3,13
Обед: 11:25-11:45														
52	Салат из отварн. свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,80	0,017	6,65	-	-	35,46	40,60	20,70	1,32
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	3,25	11,16	102,34	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
245	Бефстроганов из птицы	100	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
302	Каша гречневая	150	12,87	9,24	51,52	287,0	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			36,58	29,10	116,93	822,37	0,52	9,79	12,02	1,82	186,26	799,13	299,57	15,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,80	39,77	188,18	1292,4	0,6	10,2	84,02	2,31	393,46	892,96	429,13	18,55

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024 - 2025 года



2 неделя День 9: Четверг. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (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 – 9¹⁰-9²⁰														
52	Салат из свеклы отварной	100	0,86	365	5,02	56,34	0,01	5,70	-	0,67	21,09	24,58	12,54	0,80
309	Макароны отв. с маслом	200	5,10	7,50	27,0	188,32	0,6	-	-	0,26	12,0	34,5	12,18	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			11,93	14,12	75,71	470,0	0,64	5,70	-	1,34	198,66	217,18	63,95	4,28
Обед: 11:25-11:45.														
45	Салат из капусты с морк.	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
140	Суп с рыбными консерв.	250	8,45	8,28	13,13	144,68	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
291	Плов из птицы	250	19,06	11,77	28,14	309,0	0,12	6,78	24,9	-	52,14	60,90	137,25	1,22
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,0	82,6	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	30,0	0,02	7,50	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ИТОГО:			34,41	27,25	123,3	822,5	0,38	47,61	39,60	3,85	170,39	487,82	150,89	7,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,82	43,0	199,3	1292,1	1,02	53,31	39,60	5,19	369,05	705,0	214,84	11,8

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2024 - 2025 года



2 неделя День 10: Пятница. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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 для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
182	Суп молочный с пшениной крупой	300	5,8	5,7	19,1	251,4	0,11	0,91	30,6	1,6	161,92	155,78	29,62	0,54
349	Компот из сухофрук.	200	0,63	0,91	32,8	82,6	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Бутерброд с маслом	50	3,96	8,24	22,33	136,0	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			10,39	14,85	74,23	470,0	0,14	1,11	31,1	1,99	180,82	184,28	39,52	1,67
Обед: 11:25-11:45.														
71	Овощи натур. свеж	50	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	5,25	-	-	5,0	21,0	7,5	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	10,9	102,50	-	10,23	-	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,18	2,88	201,96	0,28	0,92	-	-	10,0	128,62	22,38	2,20
309	Макароны с маслом	200	6,80	10,00	38,00	190,74	0,08	-	-	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ИТОГО:			28,02	46,55	116,08	822,5	0,44	16,4	31,1	6,12	250,15	449,35	115,36	7,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,39	52,53	286,69	1292,5	0,58	17,51	31,10	8,11	430,97	633,63	154,88	9,25
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			399,1	395,3	2049,9	12926,39	8,33	477,8	805,8	58,0	4487,6	7130,1	2686,5	212,3