

Утверждаю
 Директор школы
 /И.В. Каримов/

"01" октября 2023г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню в МБОУ Усть-Сарапульская ООШ
 горячего школьного питания для организации питания детей 12 лет и старше

Источн ик №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая	Минеральные вещества, мг				Витамины ,мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 Понедельник														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
ЗАВТРАК														
124 Сб. Пермь	Запеканка из творога	205	29,2	12,1	29,1	342,2	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	32,41	12,67	55,03	480,23	24,08	12	0	2,52	13,2	77,6	22,8	0,9
ОБЕД														
55 Сб. Пермь 00г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,3	10,6	107,8	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
182 Сб. Пермь	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9,2	13,5	9,4	196,1	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
198 Сб. Пермь	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,4	7,1	49,2	309,0	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8

	Итого	840,0	29,9	28,3	110,4	928,0	423,5	140,5	429,4	10,0	20,6	89,9	75,1	7,4
	ПОЛДНИК													
296 Сб.	Оладьи с джемом	165	9,4	8,6	81,4	440,6	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
255	Компот из смеси	180	0,6	0,0	27,9	102,5	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Итого	345	9,91	8,63	109,28	543,15	62,4	33,38	114,79	1,86	0,1	10,7	0	1,4
	Итого за день	1610,0	72,2	49,6	274,7	1951,4	510,0	185,9	544,2	14,3	33,9	####	97,9	9,7
День 2 Вторник														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
	ЗАВТРАК													
98 Сб.	Каша манная молочная	205	6,2	8,1	31,1	222,0	121,5	29,5	29,4	1,6	0,0	1,1	15,1	1,5
258 Сб.	Кофейный напиток с	180	2,5	2,9	17,8	106,9	34,0	7,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	11,8	11,48	63,92	422,95	155,6	36,5	74,4	2,52	13,25	78,7	38	2,4
	ОБЕД													
27 Сб. Пермь	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,7	10,8	111,1	37,2	25,8	42,6	2,0	0,1	10,3	0,0	1,8
173 Сб. Пермь	Плов из отварной птицы	210	24,3	20,7	33,7	418,4	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
265 Сб.	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	15,3	61,6	16,0	6,0	0,0	0,8	0,0	2,2	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	750,0	32,5	28,7	90,1	862,1	90,6	45,8	153,8	5,5	20,0	85,7	34,2	4,6
	ПОЛДНИК													
282 Сб.	Булочка Домашняя	60	4,4	7,1	36,8	228,2	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240	4,478	7,07	47,65	272,2	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1415,0	48,8	47,2	201,7	1557,3	295,4	102,3	339,4	10,1	33,3	####	72,2	8,4
День 3 Среда														
Неделя - первая														

Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
ЗАВТРАК														
93 Сб.	Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,1	241,1	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	9,738	8,89	61,02	379,11	132,3	71,68	194,9	3,8	13,39	80,8	84,2	4,36
ОБЕД														
34 Сб. Пермь	Рассольник Ленинградский	250	5,0	11,3	32,4	149,6	47,3	28,3	72,0	1,0	0,1	13,8	0,0	1,0
143 Сб. Пермь	Котлета или биточки рыбные	100	13,8	2,6	9,0	114,6	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
204 Сб.	Макаронные изделия	200	7,4	7,1	47,1	281,5	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
255	Компот из смеси	180	0,5	0,0	25,1	103,4	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	840,0	32,9	22,2	143,9	920,1	140,6	83,6	285,8	6,1	20,2	88,4	77,0	5,2
ПОЛДНИК														
309 Сб.	Шанежка с картофелем	60	6,0	6,5	34,6	221,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
260 Сб.	Молоко кипяченое	180	5,1	5,8	8,5	105,7	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240	11,09	12,27	43,02	326,7	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1505,0	53,7	43,4	248,0	1625,9	322,1	175,2	591,9	12,0	33,7	####	161,2	11,0
День 4 Четверг														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
ЗАВТРАК														
45 Сб.	Суп молочный с	250	7,0	7,7	24,7	195,1	284,8	24,1	138,0	0,5	0,1	8,9	30,6	0,3
247 Сб.	Кисель из концентрата	180	1,2	0,0	26,1	104,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	470	11,29	8,21	65,88	393,77	298,9	28,3	147,04	1,57	13,3	88,3	53,4	1,22

ОБЕД														
43 Сб. Пермь	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	7,7	15,4	140,6	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
193 Сб. Пермь	Суфле из кур	100	32,9	38,0	2,2	481,8	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
201 Сб.	Рис отварной	200	5,2	6,8	53,7	300,2	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	840,0	46,7	53,8	112,5	1237,6	418,6	144,9	470,4	9,5	20,5	98,3	45,5	8,4
ПОЛДНИК														
304	Пирожок с капустой	60	4,6	3,9	28,9	169,3	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240,0	4,7	3,9	39,8	213,3	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1550,0	62,7	65,9	218,1	1844,7	766,6	193,2	728,6	13,2	33,8	####	98,9	11,0
День 5 Пятница														
Неделя - первая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
ЗАВТРАК														
95 Сб.	Каша гречневая вязкая на	205	7,9	8,2	35,1	246,2	74,3	85,5	111,9	2,5	0,1	0,0	15,1	2,5
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	11,13	8,77	61,06	384,17	86,4	91,5	111,9	4,21	13,31	77,6	37,9	3,4
ОБЕД														
39 Сб. Пермь	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	19,7	24,2	53,3	1,1	0,1	6,6	0,0	1,8
185 Сб. Пермь	Колбаски детские отварные	100	8,8	21,3	2,1	239,0	56,8	21,3	169,7	1,9	0,0	14,1	0,0	1,0

216,210 Сб. Пермь	Сложный гарнир: капуста тушеная, картофельное пюре	200	4,8	7,3	29,0	194,1	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
256 Сб.	Компот из яблок с	180	0,2	0,2	22,8	93,8	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,1	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,7	15,2	81,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	810,0	22,8	33,0	106,0	826,0	128,0	73,8	282,5	6,7	20,1	85,7	65,7	5,4
	ПОЛДНИК													
288	Сдоба обыкновенная	60	4,7	3,7	35,3	193,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240,0	4,8	3,7	46,2	237,0	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1475,0	38,8	45,4	213,2	1447,2	263,6	185,3	505,6	13,0	33,5	####	103,6	10,2
	День 6 Понедельник													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 12 лет и старше													
	ЗАВТРАК													
105 Сб.	Каша рисовая молочная	205	5,1	6,6	32,6	210,1	147,0	26,4	50,6	1,0	0,0	0,9	18,0	2,0
242 Сб.	Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	11,59	10,72	71,07	442,79	161,1	30,56	59,66	2,09	13,23	80,3	40,8	2,85
	ОБЕД													
27 Сб. Пермь	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,7	10,8	111,1	37,2	25,8	42,6	2,0	0,1	10,3	0,0	1,8
190 Сб.	Курица в соусе с томатом	100	28,8	34,7	4,5	445,2	52,7	37,5	129,9	3,2	0,1	7,3	40,4	0,8
204 Сб.	Макаронные изделия	200	7,4	7,1	47,1	281,5	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	840,0	44,3	49,7	103,6	1152,8	128,3	78,1	228,4	9,1	20,1	81,5	106,2	5,2
	ПОЛДНИК													
	Пряники Ночка	37	2,6	3,0	14,1	136,9	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0

	Итого	217,0	2,7	3,0	24,9	180,9	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1482,0	58,6	63,4	199,6	1776,5	338,5	128,7	399,2	13,2	33,4	####	147,0	9,4
	День 7 Вторник													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 12 лет и старше													
	ЗАВТРАК													
99 Сб. Пермь 00 г.	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	7,4	8,1	35,3	243,9	118,6	36,3	29,2	1,2	0,0	0,9	15,2	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	10,63	8,63	61,21	381,92	130,7	42,29	29,24	2,92	13,23	78,5	38	2,26
	ОБЕД													
38 Сб. Пермь	Суп картофельный с клецками	250	3,8	3,3	16,8	111,9	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
171 Сб. Пермь	Котлета мясная	100	14,2	15,6	7,6	235,1	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
115 Сб. Пермь	Пюре из гороха с маслом	205	23,1	5,1	50,8	328,2	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	845,0	47,4	25,3	116,5	990,2	119,6	59,3	207,3	6,4	20,4	87,5	106,5	5,2
	ПОЛДНИК													
290 Сб.	Слойка с повидлом	60	4,5	11,4	37,5	144,2	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240,0	4,6	11,4	48,4	188,2	49,2	20,0	111,2	2,1	0,1	9,2	0,0	1,4
	Итого за день	1510,0	62,6	45,3	226,0	1560,4	299,5	121,6	347,7	11,4	33,7	####	144,5	8,9
	День 8 Среда													
	Неделя - вторая													

Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
ЗАВТРАК														
100 Сб.	Каша овсяная из	205	6,3	8,9	25,5	207,4	78,8	195,4	118,2	5,5	0,1	0,0	1,1	2,4
258 Сб.	Кофейный напиток с	180	2,5	2,9	17,8	106,9	34,0	7,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	11,93	12,33	58,32	408,31	112,9	202,4	163,2	6,37	13,33	77,6	24	3,3
ОБЕД														
37 Сб. Пермь	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	3,9	13,6	98,8	19,2	24,2	69,7	1,0	0,1	8,0	0,0	0,8
148 Сб.	Рыба запеченая в омлете	100	18,4	11,4	5,5	198,2	41,7	27,1	154,3	1,4	0,2	9,2	11,3	1,6
201 Сб.	Рис отварной	200	5,2	6,8	53,7	300,2	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
255	Компот из смеси	180	0,5	0,0	25,1	102,5	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	840	32,57	23,36	128,24	970,76	416,3	160,7	505,65	9,727	20,335	85	45,5	7,2
ПОЛДНИК														
283 Сб.	Булочка Дорожная	60	4,1	8,0	34,1	345,0	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	240	4,238	8	44,97	389	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1505	48,74	43,69	231,53	1768,1	578,4	383,1	780,04	18,16	33,755	172	69,5	11,9
День 9 Четверг														
Неделя - вторая														
Сезон- осенне-зимний														
Возрастная категория - 12 лет и старше														
ЗАВТРАК														
117 Сб.	Омлет натуральный	205	18,4	28,4	4,8	348,2	120,2	65,7	194,9	2,1	0,2	3,2	61,4	3,5
269 Сб.	Чай с молоком	180	2,8	2,6	13,3	78,6	33,0	10,5	67,5	0,4	0,0	0,0	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	24,23	31,52	33,14	520,8	153,3	76,18	262,4	3,4	13,41	80,8	84,2	4,36
ОБЕД														

63 Сб. Пермь	Суп картофельный с крупой и рыбными	250	6,2	8,2	18,4	171,0	19,7	24,2	53,3	1,1	0,1	6,6	0,0	1,8
178 Сб.	Руллет мясной	100	14,8	9,9	6,0	172,1	46,6	22,7	113,3	1,8	0,3	0,9	40,8	0,6
216 Сб.	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	213,9	26,2	8,8	55,9	1,7	0,1	0,0	31,5	1,2
265 Сб.	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	15,3	61,6	16,0	6,0	0,0	0,8	0,0	2,2	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8
	Итого	840,0	31,5	27,5	101,0	889,6	108,7	61,8	222,5	6,8	20,3	73,6	106,5	5,0
	ПОЛДНИК													
304 Сб.	Пирожок с рисом	60	4,6	3,9	28,9	169,3	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
256 Сб.	Компот из яблок с	180	0,2	0,2	22,8	93,8	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,1	0,0	0,0
	Итого	240	4,86	4,11	51,74	263,06	62,4	33,38	114,79	1,86	0,1	10,3	0	1,4
	Итого за день	1505,0	60,6	63,2	185,9	1673,5	324,3	171,3	599,7	12,1	33,8	####	190,8	10,8
	День 10 Пятница													
	Неделя - вторая													
	Сезон- осенне-зимний													
	Возрастная категория - 12 лет и старше													
	ЗАВТРАК													
103 Сб.	Каша пшеничная молочная	205	6,0	7,3	34,3	227,2	121,5	29,5	29,4	1,6	0,0	1,1	15,1	1,5
242 Сб.	Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	14,0	4,2	9,1	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	94,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	77,6	22,8	0,9
	Итого	425	12,51	11,37	72,75	459,82	135,6	33,66	38,46	2,66	13,24	80,5	37,9	2,4
	ОБЕД													
36 Сб.	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	34,7	21,8	38,1	0,6	0,2	22,8	0,0	2,0
190 Сб. Пермь	Курица в соусе с томатом	100	28,8	34,7	4,5	445,2	52,7	37,5	129,9	3,2	0,1	7,3	40,4	0,8
196 Сб. Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	7,2	60,0	361,7	330,0	90,0	278,0	5,3	0,2	2,4	0,0	3,4
255	Компот из смеси	180	0,5	0,0	25,1	103,4	25,2	19,4	3,6	0,6	0,0	1,5	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,1	130,0	0,2	0,0	0,0	0,8	9,9	58,2	17,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,7	15,2	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,9	5,7	17,1	0,8

	Итого	840,0	49,0	49,1	132,6	1296,7	442,8	168,7	449,6	11,1	20,4	97,8	74,7	7,6
	ПОЛДНИК													
306 Сб.	Шанежка наливная	50	6,6	4,2	24,2	160,6	37,2	14,0	111,2	1,3	0,1	9,2	0,0	1,4
271 Сб.	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,9	44,0	12,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	230	6,678	4,19	35,01	204,61	49,2	19,98	111,19	2,06	0,09	9,23	0	1,4
	Итого за день	1495,0	68,2	64,6	240,3	1961,1	627,5	222,3	599,2	15,8	33,7	#####	112,6	11,4
	Ит. за 10 дн.:	15052,0	574,9	531,6	2239,0	#####	4326,1	#####	5435,6	133,2	336,7	#####	#####	102,7
	В ср. за день	1505,2	57,5	53,2	223,9	1716,6	432,6	186,9	543,6	13,3	33,7	#####	119,8	10,3