

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор

муниципального бюджетного общеобразовательного

учреждения "Средняя общеобразовательная

школа № 16 имени Ф.Г. Шпака Белоглинского

района:

Хруста Г.В.

" " " 2022 год



Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Белоглинского района (сезон осень-зима) (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
3.8-100	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,8	4,2	5,5	71,0	4,1
8.1-200	Омлет натуральный	200	17,9	25,4	3,6	316,2	0,5
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	Пирожок промышленного производства	80	6,0	2,2	40,4	212,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>27,6</b>	<b>31,4</b>	<b>63,7</b>	<b>649,7</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>							
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3	3,0
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	4,5
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	9,6	23,3	190,8	12,2
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>33,9</b>	<b>104,5</b>	<b>846,7</b>	<b>27,9</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-150	Оладьи	150	11,0	17,0	81,4	522,8	0,2
5.11-200	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,6</b>	<b>17,0</b>	<b>91,7</b>	<b>584,6</b>	<b>0,3</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>1760</b>	<b>69,5</b>	<b>82,3</b>	<b>260,0</b>	<b>2080,9</b>	<b>32,7</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	7,5	7,0	103,3	2,5
12.13-260	Плов из птицы	260	13,1	12,8	29,4	290,9	5,1
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	1,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>24,5</b>	<b>22,1</b>	<b>95,3</b>	<b>684,9</b>	<b>8,6</b>
<b>Обед</b>							
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0	2,3
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0	5,0
12.8-100	Голубцы ленивые	100	8,1	13,2	6,5	198,7	2,2
13.8-180	Каша ячневая	180	5,5	10,9	37,1	277,2	0,0
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7	2,5
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>25,3</b>	<b>39,5</b>	<b>121,4</b>	<b>971,1</b>	<b>12,0</b>
<b>Полдник</b>							
16.4-80	Сдоба	80	6,5	5,3	46,1	257,5	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	39,4	158,8	2,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>95,9</b>	<b>461,3</b>	<b>12,4</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>1770</b>	<b>57,0</b>	<b>67,3</b>	<b>312,6</b>	<b>2117,4</b>	<b>33,0</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
17.1-50	Сыр порционный	50	12,0	15,0	0,1	185,8	0,3
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	10,4	9,8	39,5	250,9	0,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,7	63,6	1,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>29,9</b>	<b>26,9</b>	<b>104,8</b>	<b>745,4</b>	<b>11,4</b>
<b>Обед</b>							
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5	14,5
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	3,1
12.2-100	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1	1,0
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	164,6	18,4
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>30,8</b>	<b>30,7</b>	<b>127,4</b>	<b>903,2</b>	<b>37,1</b>
<b>Полдник</b>							
9.2-120	Запеканка из творога	120	21,1	4,9	37,6	278,8	0,2
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.10-200	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (снежок)	200	5,6	4,4	8,2	94,5	1,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>28,8</b>	<b>11,8</b>	<b>62,4</b>	<b>469,3</b>	<b>1,9</b>

<b>ВСЕГО 3 день</b>					<b>1780</b>	<b>89,5</b>	<b>69,4</b>	<b>294,6</b>	<b>2117,9</b>	<b>50,5</b>
---------------------	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг		
			Б	Ж	У				
<b>Неделя 1 День 4</b>									
<b>Завтрак</b>									
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	7,5	7,0	103,3	2,5		
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,3	12,2	231,8	0,1		
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,0		
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0		
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0		
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0		
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>28,3</b>	<b>34,3</b>	<b>128,5</b>	<b>929,3</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>									
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3	3,0		
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,0	15,3	124,6	4,3		
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	341,2	13,9		
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,2	269,8	0,0		
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0		
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0		
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0		
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>36,4</b>	<b>40,6</b>	<b>128,5</b>	<b>1084,4</b>	<b>39,2</b>		
<b>Полдник</b>									
16.2-150	Пирог Южный	150	10,1	10,1	73,9	428,3	3,8		
5.10-200	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (кефир)	200	5,6	4,4	8,2	94,5	1,4		
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,7</b>	<b>14,5</b>	<b>82,1</b>	<b>522,8</b>	<b>5,2</b>		

<b>ВСЕГО 4 день</b>				<b>1810</b>	<b>80,4</b>	<b>89,5</b>	<b>339,1</b>	<b>2536,4</b>	<b>46,9</b>
---------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
2.2-100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	2,3	13,3	5,0
12.11-100	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	9,2	8,8	12,0	164,5	3,9
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	6,2
5.11-200	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>19,8</b>	<b>16,8</b>	<b>89,0</b>	<b>604,4</b>	<b>15,2</b>
<b>Обед</b>							
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	7,5	7,0	103,3	2,5
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	8,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4	9,4
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	60,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>31,7</b>	<b>32,5</b>	<b>103,3</b>	<b>832,5</b>	<b>80,2</b>
<b>Полдник</b>							
9.3-120	Сырники из творога	120	19,5	4,1	28,5	229,7	0,5
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>23,6</b>	<b>6,8</b>	<b>48,9</b>	<b>350,6</b>	<b>8,8</b>
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>1740</b>	<b>75,1</b>	<b>56,1</b>	<b>241,2</b>	<b>1787,5</b>	<b>104,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>8860</b>	<b>371,5</b>	<b>364,5</b>	<b>1447,5</b>	<b>10640,1</b>	<b>267,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	41,8	313,1	1,5
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62,2	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
5.10-200	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (кефир)	200	5,6	4,4	8,2	94,5	1,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>21,8</b>	<b>20,0</b>	<b>114,9</b>	<b>715,0</b>	<b>12,9</b>
<b>Обед</b>							
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	7,5	7,0	103,3	2,5
10.5-250	Суп из овощей	250	2,1	6,1	11,3	109,5	5,3
12.2-100	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1	1,0
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>28,5</b>	<b>31,5</b>	<b>137,0</b>	<b>948,4</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>							
16.3-150	Шарлотка школьная	150	7,4	11,7	61,1	378,8	5,1
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0
5.10-200	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (кефир)	200	5,6	4,4	8,2	94,5	1,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>19,1</b>	<b>21,6</b>	<b>69,6</b>	<b>548,5</b>	<b>6,5</b>

ВСЕГО 6 день				1830	69,4	73,1	321,5	2211,9	28,3
--------------	--	--	--	------	------	------	-------	--------	------

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5	14,5
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4	9,4
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,7	63,6	1,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>28,1</b>	<b>28,0</b>	<b>80,5</b>	<b>697,7</b>	<b>25,1</b>
<b>Обед</b>							
2.2-100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	2,3	13,3	5,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8	5,5
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,3	12,2	231,8	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	9,6	23,3	190,8	12,2
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>26,3</b>	<b>31,2</b>	<b>93,0</b>	<b>758,2</b>	<b>30,8</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-150	Оладьи	150	11,0	17,0	81,4	522,8	0,2
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	1,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>17,0</b>	<b>101,2</b>	<b>613,4</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>1740</b>	<b>68,2</b>	<b>76,2</b>	<b>274,7</b>	<b>2069,2</b>	<b>57,1</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	7,5	7,0	103,3	2,5
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6	0,5
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3	0,7
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>38,1</b>	<b>35,1</b>	<b>121,4</b>	<b>956,5</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>							
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2	4,5
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1	4,6
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7	0,1
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	6,0	12,6	132,6	31,8
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	60,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>32,4</b>	<b>33,3</b>	<b>121,5</b>	<b>924,0</b>	<b>111,1</b>
<b>Полдник</b>							
9.1-120	Пудинг творожный запеченный	120	16,7	4,2	31,6	231,7	0,2

11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.10-200	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (снежок)	200	5,6	4,4	8,2	94,5	1,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>24,4</b>	<b>11,1</b>	<b>56,4</b>	<b>422,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>1740</b>	<b>95,0</b>	<b>79,6</b>	<b>299,3</b>	<b>2302,8</b>	<b>116,7</b>
<b>№ ТК</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, (Ккал)</b>	<b>Витамин С, мг</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		

**Неделя 2 День 9**

**Завтрак**

3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	7,5	7,0	103,3	2,5
12.11-100	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	9,2	8,8	12,0	164,5	3,9
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	6,2
5.11-200	Чай фруктовый	200	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4	121,4	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,8</b>	<b>24,1</b>	<b>93,7</b>	<b>694,4</b>	<b>12,7</b>

**Обед**

3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3	3,0
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	3,1
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	21,5	17,4	1,9	250,8	1,9
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>44,3</b>	<b>34,6</b>	<b>105,1</b>	<b>903,7</b>	<b>16,0</b>

**Полдник**

7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,1	176,1	1,2
18.1-50	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	3,2	6,6	34,4	212,4	0,0
5.10-200	Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (кефир)	200	5,6	4,4	8,2	94,5	1,4

14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>18,3</b>	<b>16,1</b>	<b>98,6</b>	<b>616,6</b>	<b>2,6</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>1860</b>	<b>83,4</b>	<b>74,8</b>	<b>297,4</b>	<b>2214,7</b>	<b>31,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
17.1-50	Сыр порционный	50	12,0	15,0	0,1	185,8	0,3
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7	0,4
11.2-30	Молоко гущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	1,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	24,4		0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,2	14,7	78,8	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>59,3</b>	<b>27,9</b>	<b>148,7</b>	<b>960,7</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед</b>							
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0	2,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	8,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	341,2	13,9
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,2	269,8	0,0
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>34,7</b>	<b>42,3</b>	<b>138,5</b>	<b>1131,5</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>							

9.3-120	Сырники из творога	120	19,5	4,1	28,5	229,7	0,5
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	8,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>23,6</b>	<b>6,8</b>	<b>48,9</b>	<b>350,6</b>	<b>8,8</b>
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>1810</b>	<b>117,5</b>	<b>77,0</b>	<b>336,1</b>	<b>2442,9</b>	<b>45,3</b>

	<b>ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>	<b>8980</b>	<b>433,4</b>	<b>380,8</b>	<b>1528,9</b>	<b>11241,5</b>	<b>278,8</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>17840</b>	<b>804,9</b>	<b>745,3</b>	<b>2976,4</b>	<b>21881,5</b>	<b>546,0</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1784</b>	<b>80,492</b>	<b>74,529</b>	<b>297,64</b>	<b>2188,2</b>	<b>54,6</b>