

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Белгородской области  
в Губкинском районе

А.А.Голик

" августа 2020 года



УТВЕРЖДЕНО:

Первый заместитель  
начальника управления образования  
администрации Прохоровского района

Ляхова С.А.

" августа 2020 года



Перспективное двухнедельное меню

для учащихся 7-11 лет общеобразовательных учреждений Прохоровского района на осенне-зимний период  
в 2020-2021 учебном году

№ ТК	1-3 неделя	Наименование	Выход (грамм)	Пищевые вещества мг			калорийнос Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
				белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
173		Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	6,59	1,21	38,90	370,00	0,10	0,01	0,00	13,70	136,50	99,50	1,60
382		Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
3		Батон пектиновый с сыром	30/20	5,80	8,50	13,38	154,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88
385		Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
		Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
		<b>Итого:</b>		<b>21,14</b>	<b>18,83</b>	<b>154,94</b>	<b>826,60</b>	<b>0,54</b>	<b>58,40</b>	<b>25,50</b>	<b>676,10</b>	<b>1030,46</b>	<b>154,57</b>	<b>5,55</b>
<b>Обед</b>														
45		Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,60	0,05	4,80	0,00	10,48	29,48	9,52	0,41

102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,05	4,80	0,00	163,75	29,48	9,52	0,41	71,14	104,40	10,78	2,45
	Колбасные изделия отварные	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
304	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	9,01	7,55	48,89	299,50	0,23	2,57	0,00	11,52	240,35	36,00	7,35
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
354	Кисель из яблок (сушеных)	200	0,40	0,00	39,60	159,00	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	<b>Итого:</b>		<b>26,40</b>	<b>28,21</b>	<b>167,37</b>	<b>990,45</b>	<b>29,89</b>	<b>24,22</b>	<b>82,11</b>	<b>193,34</b>	<b>573,94</b>	<b>114,42</b>	<b>13,08</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,54</b>	<b>47,04</b>	<b>322,31</b>	<b>1817,05</b>	<b>30,43</b>	<b>82,62</b>	<b>107,61</b>	<b>869,44</b>	<b>1604,40</b>	<b>268,99</b>	<b>18,63</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	160/5	4,89	6,875	36,85	274	0,05	0,7	42,5	103,61	132,45	29,4	0,43
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого</b>		<b>22,49</b>	<b>16,34</b>	<b>139,55</b>	<b>482,65</b>	<b>0,34</b>	<b>63,63</b>	<b>49,10</b>	<b>458,47</b>	<b>843,86</b>	<b>59,90</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>													
70/71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,04	2,47	0,00	16,75	37,30	22,40	0,73
101	Суп картофельный с крупой	250	4,34	13,30	29,84	231,12	0,04	0,63	88,50	26,55	118,68	47,40	1,63
229	Рыба тушеная с овощами	80/75	15,76	8,28	7,48	354,00	0,21	4,72	3,04	70,98	68,28	259,22	1,32
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,18	9,41	18,48	177,50	0,15	18,29	61,58	42,82	89,44	28,17	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
338	Яблоко	100	1,62	3,90	9,96	47,00	0,82	12,20	11,80	12,48	45,98	18,14	
	<b>Итого:</b>		<b>31,15</b>	<b>41,15</b>	<b>120,68</b>	<b>964,62</b>	<b>1,30</b>	<b>38,71</b>	<b>164,92</b>	<b>198,80</b>	<b>416,89</b>	<b>396,37</b>	<b>5,23</b>
	<b>Всего</b>		<b>53,64</b>	<b>57,48</b>	<b>260,23</b>	<b>1447,27</b>	<b>1,64</b>	<b>102,34</b>	<b>214,02</b>	<b>657,27</b>	<b>1260,75</b>	<b>456,27</b>	<b>8,86</b>

Среда													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	140	4,57	9,50	3,79	119,00	0,08	12,20	11,80	12,48	45,98	18,40	0,65
15	Сыр порционный	20	8,26	16,09	14,84	239,09	0,11	0,26	0,90	252,63	91,59	12,37	0,02
379	Напиток кофейный	200	3,80	3,90	24,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	112,00	18,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого</b>		<b>24,83</b>	<b>44,69</b>	<b>147,43</b>	<b>804,89</b>	<b>0,59</b>	<b>69,65</b>	<b>20,20</b>	<b>934,81</b>	<b>1047,63</b>	<b>87,14</b>	<b>4,24</b>
Обед													
67	Винегрет овощной	60	3,42	5,04	9,72	95,22	0,01	4,38	0,02	10,05	22,38	13,44	0,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,54	4,78	8,78	132,50	0,72	9,96	195,45	33,45	47,30	19,92	0,74
291	Плов с мясом цыпленка-бройлера	160	14,24	8,79	30,00	269,16	0,09	5,06	233,36	38,88	147,28	45,36	1,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	Кисель плодово-ягодный С-витамин.	200	2,34	3,20	14,84	139,20	0,03	0,00	59,00	7,20	21,40	4,20	0,35
	<b>Итого</b>		<b>26,34</b>	<b>27,81</b>	<b>92,64</b>	<b>679,48</b>	<b>0,87</b>	<b>19,44</b>	<b>487,83</b>	<b>104,88</b>	<b>281,68</b>	<b>95,92</b>	<b>4,68</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,17</b>	<b>72,50</b>	<b>240,07</b>	<b>1484,37</b>	<b>1,47</b>	<b>89,09</b>	<b>508,03</b>	<b>1039,69</b>	<b>1329,31</b>	<b>183,06</b>	<b>8,92</b>
Четверг													
Завтрак													
182	Каша пшеничная молочная	200	17,1	18,6	19,87	292,4	0,075	0,5	125	156,75	242	252,63	0,875
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого:</b>		<b>28,45</b>	<b>36,52</b>	<b>136,83</b>	<b>742,00</b>	<b>0,52</b>	<b>58,89</b>	<b>150,50</b>	<b>819,15</b>	<b>1135,96</b>	<b>307,70</b>	<b>4,83</b>
Обед													

70/71	Огурец (свежий или солёный) в нарезке	60	0,88	0,16	3,04	30,88	0,03	1,98	0,00	13,40	29,84	17,92	0,58
88	Ши с картофелем и капустой	250	1,59	6,99	9,15	96,75	0,07	10,38	203,35	34,85	49,28	20,75	0,78
268	Котлета мясная	80	10,66	10,00	8,78	131,04	0,04	0,18	14,32	28,56	99,68	29,44	1,44
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,01	6,71	43,46	266,22	0,20	2,28	0,00	10,24	213,64	32,00	6,53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
348	Компот из плодов сушёных	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
338	Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	8,7	3	5	27	22	0,3
	<b>Итого</b>		<b>27,38</b>	<b>30,25</b>	<b>138,39</b>	<b>744,89</b>	<b>0,39</b>	<b>23,92</b>	<b>220,67</b>	<b>121,27</b>	<b>476,65</b>	<b>143,15</b>	<b>11,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,83</b>	<b>66,77</b>	<b>275,22</b>	<b>1486,89</b>	<b>0,90</b>	<b>82,81</b>	<b>371,17</b>	<b>940,42</b>	<b>1612,61</b>	<b>450,85</b>	<b>16,01</b>
<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
181	Каша манная молочная жидкая	200	5,50	7,25	41,00	250,00	27,27	40,91	0,00	27,10	41,00	0,00	2,45
15	Сыр порционный	20	8,26	16,09	14,84	239,09	0,11	0,26	0,90	252,63	91,59	12,37	0,02
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого</b>		<b>31,36</b>	<b>32,80</b>	<b>158,54</b>	<b>697,74</b>	<b>27,67</b>	<b>104,10</b>	<b>7,50</b>	<b>634,59</b>	<b>844,00</b>	<b>42,87</b>	<b>5,67</b>
<b>Обед</b>													
	Икра кабачковая	60	0,48	2,82	3,42	42,48	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,00	0,00
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	9,34	17,87	167,25	1,40	8,76	341,28	43,48	168,46	45,40	1,20
289	Рагу из цыплёнка-бройлера с овощами	160	18,83	15,76	33,12	349,86	0,10	0,93	44,54	41,86	44,08	184,96	2,03
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>33,71</b>	<b>34,12</b>	<b>103,91</b>	<b>694,99</b>	<b>1,55</b>	<b>13,73</b>	<b>385,82</b>	<b>120,64</b>	<b>267,06</b>	<b>252,16</b>	<b>5,17</b>
	<b>Всего</b>		<b>65,07</b>	<b>66,92</b>	<b>262,45</b>	<b>1392,73</b>	<b>29,22</b>	<b>117,83</b>	<b>393,32</b>	<b>755,23</b>	<b>1111,06</b>	<b>295,03</b>	<b>10,84</b>

	<b>Итого за неделю</b>		<b>273,26</b>	<b>310,72</b>	<b>1360,29</b>	<b>7628,31</b>	<b>63,65</b>	<b>474,69</b>	<b>1594,15</b>	<b>4262,04</b>	<b>6918,14</b>	<b>1654,20</b>	<b>63,27</b>
<b>2-4 неделя</b>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
204	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	130/20/5	12,17	15,40	40,01	207,30	0,16	0,75	87,00	107,08	206,40	36,90	2,76
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
338	Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	8,7	3	5	27	22	0,3
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого</b>		<b>22,01</b>	<b>24,85</b>	<b>165,51</b>	<b>598,90</b>	<b>0,49</b>	<b>67,58</b>	<b>114,60</b>	<b>569,48</b>	<b>1035,77</b>	<b>101,60</b>	<b>6,13</b>
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	60	3,42	5,04	9,72	95,22	0,01	4,38	0,02	10,05	22,38	13,44	0,44
101	Суп картофельный с крупой	250	4,34	13,33	29,84	231,12	0,21	0,63	88,50	26,55	118,68	47,40	1,63
	Колбасные изделия отварные	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
321	Капуста тушёная	160	3,34	3,43	10,49	137,44	0,89	35,84	0,30	82,90	55,38	27,29	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	<b>Итого:</b>		<b>27,55</b>	<b>34,96</b>	<b>144,87</b>	<b>867,98</b>	<b>1,23</b>	<b>48,18</b>	<b>170,52</b>	<b>219,70</b>	<b>396,15</b>	<b>146,25</b>	<b>5,99</b>
	<b>Всего:</b>		<b>49,56</b>	<b>59,81</b>	<b>310,38</b>	<b>1466,88</b>	<b>1,72</b>	<b>115,76</b>	<b>285,12</b>	<b>789,18</b>	<b>1431,92</b>	<b>247,85</b>	<b>12,12</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
181	Каша манная молочная	200	5,50	7,25	41,00	260,00	27,27	40,91	0,00	27,10	41,00	0,00	2,45
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	60,00	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого:</b>		<b>23,10</b>	<b>16,71</b>	<b>143,70</b>	<b>471,80</b>	<b>27,56</b>	<b>103,84</b>	<b>6,60</b>	<b>381,96</b>	<b>752,41</b>	<b>30,50</b>	<b>5,65</b>

Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	0,12	2,28	49,78	0,03	2,88	0,00	6,29	17,69	5,71	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	163,75	0,23	5,80	251,90	42,68	88,10	35,58	2,05
297	Куриная фрикаделька	80	13,64	21,32	23,06	315,12	0,01	0,07	0,19	31,16	147,05	42,39	2,04
302	Рис отварной	160	3,88	7,09	37,80	251,36	0,02	2,28	21,07	2,14	53,87	16,89	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
354	Кисель из яблок (сушеных)	200	0,40	0,00	39,60	159,00	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	<b>Итого:</b>		<b>28,87</b>	<b>39,80</b>	<b>148,57</b>	<b>982,41</b>	<b>0,34</b>	<b>11,43</b>	<b>273,16</b>	<b>111,49</b>	<b>363,91</b>	<b>121,61</b>	<b>6,34</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,97</b>	<b>56,51</b>	<b>292,27</b>	<b>1454,21</b>	<b>27,90</b>	<b>115,27</b>	<b>279,76</b>	<b>493,45</b>	<b>1116,32</b>	<b>152,11</b>	<b>11,99</b>
Среда													
Завтрак													
219	Сырники со сметанным соусом	160/15	17,63	19,17	20,49	207,51	0,77	0,52	128,89	161,63	249,53	260,49	0,90
379	Кофейный напиток	200	3,80	3,90	24,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	112,00	18,00	0,03
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	<b>Итого:</b>		<b>27,03</b>	<b>29,47</b>	<b>134,99</b>	<b>507,31</b>	<b>1,06</b>	<b>57,45</b>	<b>135,49</b>	<b>626,33</b>	<b>1068,00</b>	<b>304,49</b>	<b>3,59</b>
Обед													
70/71	Овощи свежие или солёные в нарезке	60	1,10	0,20	3,80	47,60	0,04	2,47	0,00	16,75	37,30	22,40	0,73
94	Рассольник	250	2,01	4,88	12,18	121,92	0,96	12,60	51,48	38,16	63,24	26,95	1,03
234	Котлета рыбная	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	2,57	23,70	2,41	60,60	19,00	0,51
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	<b>Итого</b>		<b>23,85</b>	<b>22,68</b>	<b>145,85</b>	<b>778,07</b>	<b>1,16</b>	<b>28,61</b>	<b>156,88</b>	<b>157,60</b>	<b>358,16</b>	<b>121,23</b>	<b>5,53</b>
	<b>Всего</b>		<b>50,88</b>	<b>52,15</b>	<b>280,84</b>	<b>1285,38</b>	<b>2,22</b>	<b>86,06</b>	<b>292,37</b>	<b>783,93</b>	<b>1426,16</b>	<b>425,72</b>	<b>9,12</b>

Четверг													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	125	14,40	12,50	2,80	182,30	0,08	12,20	11,80	12,48	45,98	18,40	0,65
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	10,30	0,04	1,20	18,00	114,70	95,90	16,70	0,41
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
338	Яблоко	100	0,60	0,00	12,60	52,00	0,82	12,20	11,80	12,48	45,98	18,14	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>23,75</b>	<b>21,62</b>	<b>118,06</b>	<b>396,40</b>	<b>1,23</b>	<b>82,53</b>	<b>48,20</b>	<b>482,36</b>	<b>894,33</b>	<b>79,24</b>	<b>4,37</b>
Обед													
	Икра кабачковая	80	1,48	4,83	14,45	107,20	0,20	4,40	47,20	4,15	47,44	24,66	1,33
98	Суп "Крестьянский" с пшеном	250	1,88	4,91	6,09	119,50	0,04	9,87	101,65	35,88	33,56	14,17	0,57
280	Тефтеля мясная со сметанным соусом	85/30	8,81	9,80	11,16	167,82	0,06	0,42	45,50	27,95	98,26	19,50	0,80
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,17	5,99	28,52	188,40	0,72	2,71	231,20	19,42	50,88	17,34	1,03
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
348	Компот из плодов сушёных	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
	<b>Итого</b>		<b>34,14</b>	<b>34,59</b>	<b>102,52</b>	<b>683,17</b>	<b>1,05</b>	<b>23,44</b>	<b>425,55</b>	<b>114,86</b>	<b>278,40</b>	<b>93,17</b>	<b>5,77</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,89</b>	<b>56,21</b>	<b>220,58</b>	<b>1079,57</b>	<b>2,28</b>	<b>105,97</b>	<b>473,75</b>	<b>597,22</b>	<b>1172,73</b>	<b>172,41</b>	<b>10,14</b>
Пятница													
Завтрак													
173	Каша гречневая молочная	200	6,59	1,21	38,90	370,00	0,10	0,01	0,00	13,70	136,50	99,50	1,60
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	6,60	7,30	9,30	128,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>25,19</b>	<b>11,57</b>	<b>141,50</b>	<b>588,65</b>	<b>0,39</b>	<b>62,94</b>	<b>6,60</b>	<b>368,56</b>	<b>847,91</b>	<b>130,00</b>	<b>4,80</b>
Обед													

70/71	Помидор (свежий или солёный) в нарезке	60	0,80	4,70	5,70	70,80	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,35
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	112,25	0,05	10,60	217,00	49,72	54,60	26,12	1,22
291	Плов с курицей	200	17,80	10,99	37,50	408,00	0,11	6,33	291,70	48,60	184,10	56,70	2,07
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	<b>Итого:</b>		<b>26,20</b>	<b>26,81</b>	<b>103,63</b>	<b>726,45</b>	<b>0,21</b>	<b>20,97</b>	<b>508,70</b>	<b>137,62</b>	<b>293,22</b>	<b>108,62</b>	<b>5,58</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,39</b>	<b>38,38</b>	<b>245,13</b>	<b>1315,10</b>	<b>0,60</b>	<b>83,91</b>	<b>515,30</b>	<b>506,18</b>	<b>1141,13</b>	<b>238,62</b>	<b>10,38</b>
	<b>Итого за неделю</b>		<b>261,68</b>	<b>263,07</b>	<b>1349,20</b>	<b>6601,14</b>	<b>34,72</b>	<b>506,97</b>	<b>1846,30</b>	<b>3169,95</b>	<b>6288,26</b>	<b>1236,71</b>	<b>53,74</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>534,94</b>	<b>573,78</b>	<b>2709,49</b>	<b>14229,45</b>	<b>98,38</b>	<b>981,66</b>	<b>3440,45</b>	<b>7432,00</b>	<b>13206,40</b>	<b>2890,91</b>	<b>117,01</b>
	<b>Среднедневное значение за 10 дней</b>		<b>53,4943</b>	<b>57,3784</b>	<b>270,949</b>	<b>1422,94453</b>	<b>9,8378</b>	<b>98,166</b>	<b>344,04</b>	<b>743,2</b>	<b>1320,64</b>	<b>289,0905</b>	<b>11,70093</b>