

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ СОШ №2» ОЦ» с. Борское

Л.М.Жабина

« 28 » 02 2021 год.

**Циклическое десятидневное меню**

Для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 лет,

Посещающих структурное подразделение Новоборского филиала государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2»Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области Детский сад п. Новоборский в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Понедельник (1 день)		Вторник (2 день)		Среда (3 день)		Четверг (4 день)		Пятница (5 день)	
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	завтрак	Омлет натуральный	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	завтрак	Суп молочный с пшеном	завтрак	Каша гречневая молочная жидкая
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Какао на молоке		Бутерброд с маслом		Какао на молоке		Бутерброд с маслом и сыром		Какао на молоке
обед	Яблоко	обед	Чай с сахаром	обед	Банан	обед	Кофейный напиток на молоке	обед	Банан
	Сметанок		Рисовки		Кефир		Сметанок		Рисовки
	Щи с мясом со сметаной		Суп картофельный с рыбой		Суп гороховый с курицей		Суп вермишелевый с курицей, со сметаной		Суп с клецками, с курицей со сметаной
полдник	Суфле рыбное. Тушеная светля	обед	Гуляш из курицы. Отварные макаронные изделия	обед	Картофель тушеный с курицей	обед	Перловая каша с курицей и овощами	обед	Денивье голубцы с курицей
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
полдник	Компот из сухофруктов с витамином С	полдник	Компот из свежих яблок	полдник	Лимонный напиток	полдник	Компот из сухофруктов с витамином С	полдник	Компот из свежих яблок
	Картофель тушеный в молоке		Каша геркулесовая молочная жидкая		Длпшевник с творогом		Овощи тушеные		Запеканка из творога с маслом, сахаром
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с лимоном
полдник	Булочка «Дорожная»	полдник	Кофейный напиток на молоке	полдник		полдник	Рогалик	полдник	
	Чай с сахаром		Каша геркулесовая молочная жидкая		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с лимоном
			Омлет натуральный		Каша ячневая молочная жидкая		Хлеб пшеничный		Суп молочный с макаронными изделиями
<b>Понедельник (6 дней)</b>		<b>Вторник (7 день)</b>		<b>Среда (8 день)</b>		<b>Четверг (9 день)</b>		<b>Пятница (10 день)</b>	
завтрак	Каша манная молочная жидкая	завтрак	Хлеб пшеничный	завтрак	Хлеб пшеничный	завтрак	Хлеб пшеничный	завтрак	Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Кофейный напиток на молоке		Бутерброд с маслом		Кофейный напиток на молоке		Булерброд с маслом и сыром		Кофейный напиток на молоке
полдник	Апельсин	полдник	Чай с сахаром	полдник	Банан	полдник	Какао на молоке	полдник	Яблоко
	Кефир		Рисовки		Сметанок		Кефир		Рисовки
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной		Суп — уха из свежей рыбы		Щи с курицей, со сметаной		Суп картофельный с курицей, трениками, со сметаной		Борщ с курицей, со сметаной
обед	Рыбные биточки. Картофельное пюре.	обед	Капуста тушеная с курицей	обед	Жаркое по-домашнему с мясом (курицей)	обед	Плов из отварной курицы	обед	Биточки из кур. Гречневая каша с овощным соусом.
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
полдник	Компот из сухофруктов с витамином С	полдник	Компот из свежих яблок	полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром	полдник	Лимонный напиток	полдник	Компот из сухофруктов с витамином С
	Макароньы, запеченные с айлом		Каша «Дружба» молочная жидкая		Хлеб пшеничный		Овощное рагу		Картофель запеченный под омлетом
	Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
полдник		полдник	Какао на молоке	полдник		полдник	Ватрушка с повидлом	полдник	Сырники из творога с повидлом
			Каша «Дружба» молочная жидкая		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с лимоном
			Хлеб пшеничный		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с лимоном

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша пшениная молочная жидкая.	150	2,85	3,78	20,44	144,38	0,78	3.1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
	Какао на молоке	160	4,96	5,12	17,89	135,86	0,86	5.1	
	Яблоко	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	7.1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,51</b>	<b>9,22</b>	<b>50,93</b>	<b>340,44</b>	<b>4,64</b>		
	2-завтрак	Снежок	50	1,5	2,0	2,1	32,0	15,0	5.11
	Обед:	Щи с мясом, со сметаной	130	6,76	10,78	6,23	148,6	13,32	1.4
		Суфле рыбное	100	11,42	6,46	4,56	162,45	1,04	2.5
		Тушёная свёкла	50	1,12	2,1	5,74	47,98	0,9	2.6
		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	5.7
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7	
<b>Итого за обед</b>	<b>485</b>	<b>23,59</b>	<b>19,97</b>	<b>60,29</b>	<b>554,73</b>	<b>15,56</b>			
Полдник:	Картофель тушёный в молоке	120	8,3	7,35	10,46	170,85	8,98	2.18	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
	Булочка дорожная.	50	4,07	8,38	31,28	154,17	0	4.1	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	5.3	
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>14,01</b>	<b>15,75</b>	<b>61,39</b>	<b>412,07</b>	<b>9,01</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>48,61</b>	<b>47,14</b>	<b>174,71</b>	<b>1339,24</b>	<b>44,21</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 3</b>									
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	160	2,53	2,23	18,2	249,05	0,19	3,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6,6	
	Какао на молоке	180	6,2	8,4	22,37	212,83	1,08	5,1	
	Банан.	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	7,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>11,56</b>	<b>11,13</b>	<b>63,47</b>	<b>570,38</b>	<b>5,27</b>		
	2-ой завтрак	Кефир.	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	5,12
	Обед:	Суп гороховый с курицей.	130	2,32	2,87	9,08	61,49	3,27	1,3
		Картофель тушёный с курицей.	150	10,1	15,2	25,5	236,05	22,3	2,4
		Лимонный напиток	150	0,0011	0	11,3	0,45	8,6	5,9
		Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6,7	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>485</b>	<b>16,78</b>	<b>18,73</b>	<b>71,26</b>	<b>420,69</b>	<b>34,17</b>		
Полдник:	Лашевник с творогом	140	17,8	12,54	32,17	245,0	0,27	4,6	
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	5,4	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>17,82</b>	<b>12,54</b>	<b>45,73</b>	<b>295,4</b>	<b>0,27</b>		
	<b>Итого за День:</b>		<b>47,61</b>	<b>43,65</b>	<b>179,47</b>	<b>1299,72</b>	<b>40,06</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Суп молочный с пшеном.	140	5,9	6,7	14,86	152,5	0,72	1.11	
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
	Бутерброд маслом и сыром.	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6.4	
	Кофейный напиток на молоке.	160	2,53	2,14	12,76	81,0	0,98	5.3	
	Яблоко.	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	7.1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>12,27</b>	<b>15,77</b>	<b>53,1</b>	<b>414,68</b>	<b>4,8</b>		
	2-ой завтрак	Снежок	50	1,5	2,0	2,1	32,0	15,0	5.11
	Обед:	Суп вермишевый с курицей, со сметаной	130	7,21	9,95	16,72	192,88	0,23	1.13
		Перловая каша с курицей, овощами	150	18,17	12,4	8,67	95,51	0,5	2.17
		Компот из сухофруктов <i>+ с витаминами</i>	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	5.7
Хлеб пшеничный		20	1,98	0,25	12,08	58,75	0	6.6	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>480</b>	<b>29,67</b>	<b>22,97</b>	<b>69,15</b>	<b>484,09</b>	<b>1,03</b>		
Полдник:		Овощи тушёные	120	7,8	5,71	12,61	122,21	0	2.17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
	Роталик с маком.	50	4,07	8,38	31,28	154,17	0	4.4	
	Чай с сахаром.	160	0,11	0	11,5	35,91	2,7	5.2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,56</b>	<b>17,29</b>	<b>65,05</b>	<b>359,29</b>	<b>2,7</b>		
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>57,0</b>	<b>58,03</b>	<b>189,4</b>	<b>1290,06</b>	<b>23,53</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая.	140	3,12	3,82	18,75	121,79	0,68	3.4
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Какао на молоке.	180	6,2	8,4	22,37	212,83	1,08	5.1
	Банан.	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	7.2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>12,15</b>	<b>12,72</b>	<b>64,02</b>	<b>443,12</b>	<b>5,76</b>	
2-ой завтрак	Снежок.	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	5.13
Обед:								
	Суп с клёцками, курицей, со сметаной.	110	1,5	4,96	28,75	119,29	4,01	1.5
	Клёцки.	20	1,5	2,6	36,28	65,48	0	1.5.1
	Ленивые голубцы с курицей.	150	7,68	10,09	28,11	212,02.	6,12	2.7
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,2	21,0	81,58	0,3	5.10
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>485</b>	<b>15,37</b>	<b>18,24</b>	<b>139,52</b>	<b>601,67</b>	<b>10,43</b>	
Полдник:								
	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140	15,76	12,1	21,37	253,0	0,24	4.5
	Чай с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	2	5.6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>15,96</b>	<b>12,1</b>	<b>33,57</b>	<b>303,4</b>	<b>2,24</b>	
<b>Итого за день:</b>								
			44,95	53,66	259,11	1366,87	18,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая.	150	6,68	8,91	32,68	205,12	0,72	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6,6
	Кофейный напиток на молоке.	170	2,70	3,28	13,57	200,43	1,0	5,3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>12,66</b>	<b>12,69</b>	<b>68,85</b>	<b>540,05</b>	<b>28,32</b>	
2-ой завтрак	Кефир.	50	1,45	2,25	2,0	25,0	0,35	5,12
Обед:	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	130	6,33	8,24	9,21	116,74	4,41	1,10
	Рыбные биточки.	50	4,88	5,72	17,69	91,25	0,26	2,18
	Картофельное пюре	100	2,89	4,21	16,13	122,75	17,86	2,10
	Компот из сухофруктов + <i>С ВИТАМИНАМИ</i>	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	2,17
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>485</b>	<b>18,79</b>	<b>18,84</b>	<b>89,21</b>	<b>538,19</b>	<b>22,83</b>	
Полдник:	Макаронны, запечённые с яйцом	140	9,73	8,91	43,3	205,0	0,33	5,0
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	5,4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>9,74</b>	<b>8,91</b>	<b>56,86</b>	<b>255,4</b>	<b>0,33</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,64</b>	<b>42,69</b>	<b>216,94</b>	<b>1358,64</b>	<b>51,83</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Омлет натуральный	110	13,60	11,07	3,93	159,78	1,0	4,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6,6
	Бутерброд с маслом.	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6,2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	5,4
	Яблоко.	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	7,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>17,5</b>	<b>18,02</b>	<b>39,31</b>	<b>380,96</b>	<b>4,13</b>	
	2-ой завтрак	Ряженка.	50	1,5	2,0	2,1	32,0	0,15
Обед:	Суп- уха из свежей рыбы	130	3,83	4,69	28,27	118,55	8,78	2,14
	Капуста тушеная с курлицей	150	7,85	8,65	31,74	146,73	0,5	2,19
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,2	21,0	81,58	0,3	5,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>15,57</b>	<b>14,1</b>	<b>101,55</b>	<b>446,06</b>	<b>9,58</b>	
Полдник:	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	4,14	4,23	25,74	154,30	0,62	3,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6,6
	Какао на молоке	180	6,2	8,4	22,37	212,83	1,08	5,1
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>11,92</b>	<b>12,83</b>	<b>57,77</b>	<b>414,13</b>	<b>1,32</b>	
<b>Итого за день:</b>								
			36,09	46,95	200,78	127,51	16,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая.	150	2,88	3,55	29,86	157,38	0,3	3.7	
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6	
	Кофейный напиток на молоке.	170	2,70	3,28	13,57	200,43	1,0	5.3	
	Банан.	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	7.2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>8,41</b>	<b>7,33</b>	<b>66,33</b>	<b>466,31</b>	<b>5,3</b>		
	2-ой завтрак	Снежок.	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	5.13
	Обед:	Ши с курицей, со сметаной	130	3,2	7,54	8,25	122,51	6,95	1.4
		Жаркое по-домашнему с курицей	150	10,53	14,99	20,49	198,96	6,9	2.1
		Компот из сухофруктов <i>т.с. Витамин</i>	150	0,33	0,2	20,8	84,75	0,3	5.7
		Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>485</b>	<b>18,42</b>	<b>23,39</b>	<b>74,92</b>	<b>603,84</b>	<b>14,15</b>		
Подник:	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140	17,76	12,1	21,37	253,9	0,24	4.5	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	5.4	
	<b>Итого за подник:</b>	<b>320</b>	<b>17,82</b>	<b>12,12</b>	<b>31,36</b>	<b>293,9</b>	<b>0,27</b>		
<b>Итого за 8 дней:</b>			<b>44,65</b>	<b>43,34</b>	<b>174,61</b>	<b>1382,72</b>	<b>20,12</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 9</b>									
Завтрак:	Каша перловая молочная жидкая.	140	5,1	3,38	24,60	166,37	0	3.8	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6.4	
	Какао на молоке	150	2,21	1,87	11,17	70,88	0,88	5.1	
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>11,93</b>	<b>12,26</b>	<b>66,32</b>	<b>469,23</b>	<b>27,58</b>		
	2-ой завтрак	Кефир.	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	5.12
	Обед:	Суп картофельный с курицей, гречками, со сметаной	130	3,32	9,12	9,63	163,43	7,13	1.15
		Плов из отварной курицы	150	16,69	14,17	26,76	225,75	0,7	2.12
Лимонный напиток		150	0,0011	0	11,3	0,45	8,6	5.9	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>480</b>	<b>23,57</b>	<b>23,85</b>	<b>68,23</b>	<b>488,83</b>	<b>16,43</b>		
Полдник:	Овощное рагу	140	5,26	4,66	14,71	130,91	0	2,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6	
	Ватрушка с повидлом.	50	4,75	6,42	35,88	223,42	0,05	4,7	
	Чай с сахаром.	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03	5.4	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>11,64</b>	<b>11,3</b>	<b>68,66</b>	<b>435,01</b>	<b>0,08</b>			
	<b>Итого за 9 дней:</b>		<b>48,59</b>	<b>48,66</b>	<b>205,21</b>	<b>1418,07</b>	<b>44,44</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,30	6,25	14,12	137,98	0,66	1.12	
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6,6	
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,95	2,41	14,36	199,98	1,7	5,3	
	Яблоко.	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	7,1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>8,95</b>	<b>8,98</b>	<b>41,08</b>	<b>398,16</b>	<b>5,36</b>		
	2-ой завтрак	Ряженка.	50	1,5	2,0	2,1	32,0	0,15	5.11
	Обед:	Борщ с курицей, со сметаной.	130	6,22	7,42	8,36	114,27	6,16	1.13
		Виточки из кур.	50	8,0	9,3	8,29	97,86	0,45	2.14
		Каша гречневая.	100	3,7	4,0	15,44	143,35	0,6	2.13
		Соус овощной	20	0,41	1,04	2,03	41,25	2,03	2.15
Компот из сухофруктов <i>№ 6 вилите</i>		150	0,5	0,21	15,56	55,83	0,3	2.17	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6,6	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6,7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>480</b>	<b>22,79</b>	<b>22,53</b>	<b>72,64</b>	<b>551,76</b>	<b>17,84</b>		
Подник:		Картофель запеченный под омлетом	120	4,46	3,4	14,66	219,86	0	4,9
		Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6,6
	Сырники из творога с повидлом	50	6,82	9,2	61,43	160,56	0,21	4,3	
	Чай с лимоном.	160	0,1	0	10,84	44,8	1,8	5,6	
	<b>Итого за подник:</b>	<b>350</b>	<b>12,96</b>	<b>12,8</b>	<b>96,59</b>	<b>472,22</b>	<b>2,01</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>46,20</b>	<b>46,31</b>	<b>212,41</b>	<b>1454,14</b>	<b>25,36</b>		
<b>Итого за весь период:</b>			<b>474,65</b>	<b>466,96</b>	<b>1960,41</b>	<b>13454,69</b>			
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>47,46</b>	<b>46,70</b>	<b>196,04</b>	<b>1345,47</b>			