УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Лазовская средняя школа № 1
В.П.Овсяный
01.09. 2022 г.
Приказ №191-а от 01.09.2022г.

10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ Лазовская средняя школа №1 на 2022-2023 учебный год

Основание:
1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (изд. второе, переработанное и дополненное) - Уфа: 2013. - 351с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений про.образования и т.д .- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / под редакцией А.Я. Перевалова. - Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 - 495 с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативный и справочный технический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях про.образования, детских домах, - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2007 - 628 с.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Химический состав			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры	Угл.г		С	В1	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1день	**ЗАВТРАК № 1**													
311	Каша рисовая	200/5	6,3	9,2	36,7	265	0,6	0,1	0,4	0,2	230,3	215,0	28,3	0,4

	жидкая с маслом													
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак :		**19,2**	**19,9**	**86,9**	**594**	**1,14**	**0,24**	**0,58**	**0,27**	**690,05**	**650,74**	**82,29**	**3,2**
1	Нарезка из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,0	1,9	36	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
132	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200	4,5	4,0	13,4	108	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1
182	Ежики из говядины и свинины пром. произв., с соусом томатным	90	11,4	16,1	14,6	245	0,02	0,2	0,4	0,0	20,0	73,8	10,4	1,4
510	Гречка вязкая отварная	150	4,6	4,5	22,4	148	0,00	0,32	0,00	1,56	83,70	234,5	78,60	4,95
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	50,00	44,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	18,0	95	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	145,8	41,3	2,8
	Итого обед:		**26,6**	**28,6**	**112,5**	**811**	**16,22**	**0,74**	**0,6**	**3,96**	**214,5**	**621,6**	**170,8**	**11,5**
	ВСЕГО :		**45,8**	**48,5**	**199,4**	**1405**	**17,3**	**0,98**	**1,18**	**4,23**	**904,5**	**1272,3**	**253**	**14,7**
2день	**Завтрак №1**													
	Омлет натуральный с подгарнировкой	150	14,1	13,4	6,3	194	2,6	0,1	0,0	1,3	90,4	208,0	9,3	1,3

	Бутерброд с джемом	30/20/5	2,3	4,6	29,3	169	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Кондитерское изделие пром.пр	20	1,2	1,0	14,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	115,0	135,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак :		**20,2**	**19,5**	**80,9**	**573**	**3,4**	**0,1**	**0,0**	**1,6**	**224,2**	**420,1**	**28,8**	**3,0**
	Овощи св.(огурцы)	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
	Суп крестьянский с крупой , мясом	250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
	Наггетсы куриные, запеченные , пром. производства	80	9,8	17,4	7,0	223	0,6	0,1	0,0	2,0	47,5	185,5	29,6	0,6
512	Рис припущенный	180	4,3	4,4	22,3	154	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
638	Компот из кураги	200	0,9	0,0	26,3	80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
458	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,8	65	22,6	0,0	0,0	0,8	42,6	29,3	7,4	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	23,4	95	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	17,4,4	49,6	3,4
346	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0.0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед :		**26,2**	**28,5**	**121,1**	**820**	**37,2**	**0,52**	**0,0**	**3,3**	**193,9**	**419,54**	**153,4**	**6,78**
	ВСЕГО :		**46,4**	**48,0**	**203,0**	**1393**	**40,6**	**0,62**	**0**	**4,9**	**418,1**	**839,6**	**182,2**	**9,78**
3 день	**Завтрак**													
365	Суфле творожное с молоком сгущенным	130/20	15,5	12,6	40,3	288	0,64	0,08	0,27	0,77	288,39	233,00	39,50	0.70

3	Бутерброд с маслом	30/15	2,3	6,3	17,8	152	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
685	Чай «Ягодка»	200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,2	8,0	62	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак :		**18,9**	**19,1**	**82,0**	**566**	**1,74**	**0,08**	**0,27**	**1,07**	**300,59**	**266,5**	**46,6**	**1,6**
	ОБЕД №2													
4	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	33,5	15,0,0	0,4
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	5,7	5,4	14,5	129	6,45	0,06	0,01	0,56	34,6	76,84	21,16	1,0
289	Рагу из курицы	50/150	15,1	17,4	35,1	349	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,00	0,00	0.00	0,00	16,5	109,0	5,7	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0.00	0,00	0,00	0,00	5,4	26,1	32.03	1.02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0.7	18,1	95	0,00	0,1	0,00	0,00	50,00	44,00	8,0	0.0
	Итого обед :		**28,0**	**28,9**	**112,6**	**814**	**29,18**	**0,19**	**0,05**	**6,81**	**161,06**	**490,94**	**92,66**	**4,31**
	ВСЕГО :		**46,9**	**48,0**	**194,6**	**1380**	**30,9**	**0,27**	**0,32**	**7,8**	**461,6**	**757,4**	**139,2**	**5,91**
4 день	**Завтрак**													
	Вареники с картофелем и луком п/ф отварные с маслом	200/5	8,8	9,1	49,8	317	0,09	0	0	0	10,3	51,8	22,3	1,15
3	Сыр (порционно)	20	5,0	5,8	-	66	0,04	0,13	0,07	0,01	196,2	165,4	18,5	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	14,6	63	0	0,2	0	0	5,0	0	0	0,3
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:		**19,0**	**18,9**	**84,5**	**586**	**0,16**	**0,19**	**0,08**	**0**	**339,5**	**312,2**	**55,88**	**4,34**
	ОБЕД													
	Салат из св.помидор с	60	0,6	3,6	4,3	47	0,11	0	0,02	1,92	1,22	162,0	0,03	0,43

	луком репчатым													
	Суп « Питательный» с мясом и сметаной	250/15/5	5,5	6,1	20,1	177	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
440	Мясо тушеное с капустой	200	14,9	17,1	38,2	326	24,73	0,08	0,00	3,68	90,97	217,14	34,87	0,79
638	Компот из свежих плодов + Витамин С	200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед :		**26,7**	**27,8**	**114,4**	**789**	**30,6**	**0,25**	**0,21**	**5,93**	**139,4**	**594,4**	**77,3**	**5,1**
	ВСЕГО:		**45,7**	**46,7**	**198,9**	**1375**	**30,7**	**0,44**	**0,29**	**5,93**	**478,9**	**906,6**	**133,1**	**9,5**
5день	**Завтрак**													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,2	6,4	23,3	168	2,60	0,1	0	0,2	25,3	94,0	27,2	1,1
9	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	15,9	166	0,14	0,4	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0	0	0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Мучное изделие пром.произв. в ассортименте	20	1,8	1,9	16,1	73	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:		**19,4**	**19,6**	**82,1**	**569,0**	**3,44**	**0,6**	**0,18**	**0,27**	**487,45**	**461,24**	**41,39**	**2,5**
	ОБЕД :													
16	Овощи свежие (помидоры)	80	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
119	Уха ростовская	250/70	8,1	8,7	18,5	172	0,83	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
443	Плов из мяса	180	14,2	12,5	36,6	312	1,41	0,07	0,00	2,10	23,0	244,0	23,0	1,80

	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	18,0	95	0,0	0,2	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед :		**28,8**	**26,1**	**112,8**	**787**	**18,83**	**0,34**	**1,4**	**5,8**	**211,59**	**535,38**	**95,83**	**5,55**
	ВСЕГО:		**48,2**	**45,7**	**194,9**	**1356**	**22,2**	**0,9**	**1,58**	**6,07**	**699,5**	**996,5**	**137,1**	**8,05**
6день	**Завтрак**													
311	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	7,9	7,1	28,0	208	0,5	0,0	0,0	0,1	234,0	229,7	21,3	0,50
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0.2
375	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0,0	0,0	0,35	16,0	11,0	2,8	0,0
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак		**19,7**	**19,5**	**86,3**	**601**	**9,84**	**0,04**	**0,18**	**1,15**	**690,25**	**607,94**	**38,29**	**1,2**
	ОБЕД													
5	Салат из белокочанной капусты с огурцами	80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,0	2,09	27,36	34,20	12,92	0,61
139	Суп гороховый с гренками с мясом	250/10/20	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
439	Курица, тушённая в сметанном соусе	100	11,2	8.3	3,4	133	0,5	0,0	0,0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2
242	Каша перловая рассыпчатая	150	3,1	4,4	30,8	167	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
639	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,5	0,0	23,1	94	0,22	0,0	0,0	0,0	21,85	15,87	2,25	0,43

	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед :		**27,6**	**26,0**	**121,6**	**822**	**13,04**	**0,38**	**0,02**	**3,9**	**217,71**	**504,57**	**103,74**	**6,84**
	ВСЕГО		**47,3**	**45,5**	**207,9**	**1423**	**10,8**	**0,42**	**0,38**	**5,05**	**907,9**	**1112,4**	**141,9**	**8,04**
7 день	**Завтрак**													
210	Омлет натуральный с маслом	150	10,9	13,8	17,2	215	0,09	0,0	0,0	0,3	9,49	50,77	20,61	1,2
1,3	Бутерброд с сыром	30/20	5,4	5,4	14,5	129	0,02	0,0	0,0	0,0	3,46	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
458	Фрукты св. банан	100	1,5	0,0	23,6	100	13,6	0,0	0,0	0,6	30,0	20,0	4,5	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак :		**19,4**	**19,5**	**83,4**	**566**	**13,6**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**50,15**	**105,57**	**32,71**	**2,4**
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	5,4	5,7	15,6	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,91
423	Бефстроганов	80	11,5	18,1	6,3	234	1,50	0,05	0,21	2,90	30,60	175,00	11,50	1,30
510	Гречка вязкая отварная	150	4,5	3,8	21,4	137	0,00	0,14	0,20	0,50	18,00	150,50	21,37	1,41
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Фрукты св. яблоко	100	1,5	0,0	23,6	100	15,0	0,1	0,0	0,5	30,0	20,0	2,5	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,4	25,0	16,6	2,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,8	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед :		**27,1**	**28,7**	**114,9**	**822**	**18,69**	**1,44**	**0,43**	**4,86**	**204,13**	**502,07**	**66,56**	**5,42**
	ВСЕГО:		**46,5**	**48,2**	**198,3**	**1388**	**32,2**	**1,44**	**0,43**	**5,76**	**254,2**	**607,5**	**99,2**	**7,8**
8 день	**ЗАВТРАК**													

	Вареники из творога пром .произв. со сгущенным молоком	200/30	15,7	15,3	34,3	336	0,51	0,09	0,05	0,70	299,00	221,00	30,32	0,77
3	Бутерброд с джемом	30/20/5	2,3	4,6	29,3	169	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,02	0,0	0,0	3,60	17,40	3,80	0,56
	Итого завтрак		**19,1**	**20,1**	**87,3**	**607**	**0,51**	**1,1**	**0,05**	**1,0**	**309,2**	**254,4**	**36,92**	**1,53**
	ОБЕД №1													
29	Салат из сырых овощей	60	0,6	0,6	4,4	49	0,15	12,34	4,95	0,01	31,9	129,96	40,01	1,61
133	Суп картофельный с крупой и мясом	200	3,3	7,7	18,3	160	2,04	0,06	0,05	0,1	24,94	92,63	8,53	0,33
494	Курица запеченная	90	14,5	13,5	0,6	184	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09
516	Макароны отварные с маслом	150	4,8	4,2	39,6	193	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	52,50	6,85	0,71
638	Компот из кураги + витамин «С»	200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед		**27,9**	**26,7**	**113,1**	**813**	**5,7**	**0,35**	**0,38**	**3,98**	**151,36**	**531,47**	**103,77**	**6,9**
	ВСЕГО:		**47,0**	**46,8**	**200,4**	**1420**	**6,21**	**1,45**	**0,43**	**4,98**	**460,5**	**785,8**	**140,6**	**8,43**
9 день	**Завтрак**													
391	Пельмени п\ф из свинины и говядины отварные с	150/5	11,4	15,2	34,6	336,7	0,11	0	0,02	0	1,22	162,0	0,03	2,43

	маслом													
15	Сыр(порционно)	15	4,8	3,0	0	53,0	0,04	0,13	0,07	0	196,2	165,4	18,58	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	12,6	63,6	0,7	0	0	0	8,05	29,4	1,5	0,66
	Фрукты св.банан	100	1,5	0,5	21,0	100,0	0,01	14,43	0,1	0	0	0,01	0	0
	Итого:		**20,2**	**19,5**	**83,2**	**612**	**14,65**	**14,43**	**0,1**	**0**	**335,42**	**428,4**	**51,61**	**6,07**
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,7	3,0	9,3	63	0,1	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
88	Суп картофельный с клецками	250	3,2	6,2	29,0	194	0,05	17,37	0	0	40,3	45,41	21,25	0,6
312	Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	0,13	18,03	24,8	0	35,8	85,4	26,8	1,0
388	Котлета рыбная п/ф запеченная	100	16,3	12,9	12,9	233	0,64	0,1	0,02	1,56	48,26	110,0	21,42	0,7
349	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	61	0,02	1,2	0,17	0	48,6	43,8	31,03	1,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	10,8	57	0	0,1	0	0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Итого:		**28,1**	**28,8**	**116,8**	**845**	**0,94**	**44,3**	**25,0**	**1,56**	**218,31**	**469,9**	**159,3**	**7,04**
	ВСЕГО:		**48,3**	**48,3**	**200,0**	**1457**	**15,5**	**58,7**	**25,1**	**1,56**	**553,7**	**898,3**	**210,9**	**13,1**
10день	**ЗАВТРАК**													
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	5,0	23,5	149	0,5	0,0	0,0	0,3	188,5	187,2	6,2	0,3
9	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	15,9	166	0,14	0,4	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	12,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Фрукты в	100	0,6	0,1	15,6	65	17,0	0,0	0,0	0,7	32,0	20,0	5,6	0,0

	ассортименте													
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Мучное изделие пром произв. в ассортименте	20	1,8	1,9	10,1	73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого завтрак		**18,2**	**18,3**	**85,9**	**615**	**18,34**	**0,4**	**0,18**	**1,07**	**660,75**	**574,44**	**25,99**	**1,7**
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	41,8	0,0	0,0	0,1	42,1	26,6	3,6	0,5
88	Щи из свежей капусты с картоф. на говяжьем бульоне	250	3,1	4,9	11,5	96	0,05	17,37	0	0	40,3	45,41	21,25	0,6
260	Гуляш из говядины	100	13,2	15,9	4,9	201	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97
512	Рис припущенный	180	4,4	4,3	22,0	185	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
585	Компот из св. плодов с витамином С	200	0,2	0	20,6	83	1,6	0	0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	12,0	38	0	0,1	0	0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,5	81	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Фрукты св. банан	100	1,5	0,5	21,0	100	0,01	14,43	0,1	0	0	001	0	0
	Итого:		**27,2**	**28,8**	**118,1**	**857**	**43,5**	**31,93**	**0,14**	**1,84**	**137,8**	**410,4**	**103,7**	**3,8**
	ВСЕГО:		**45,4**	**47,1**	**204,0**	**1462**	**61,8**	**32,3**	**0,32**	**2,91**	**798,5**	**984,8**	**129,6**	**5,5**
	Итого за 10 дней:		**467,5**	**472,8**	**2001,4**	**14059**	**268,2**	**97,52**	**30,45**	**48,5**	**4317,6**	**9161,2**	**1516,8**	**827**
	В среднем на 1 человека		**46,7**	**47,2**	**200,1**	**1405**	**26,8**	**9,7**	**3,0**	**4,8**	**43,1**	**916,1**	**151,6**	**8,2**