

СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Лицей № 8»



С.В. Сурикова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»



Т.В. Меркулова

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Школа

МОУ "Лицей № 8"

Утвердил: должность

Директор МБУ "Комбинат питания"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Т.В. Меркулова

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

дата

28 12 2024  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8.67	7.5	43.39	258.41	3.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.86	11.2	9.33	153.53	3.01	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	15.58	18.71	67.8	473.13		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Уха рыбацкая	200	1.97	1.97	10.89	199.79	199	
			2 блюдо	Гуляш из курицы (филе)	100	13.51	15.16	3.71	295.58	260	
			гарнир 1	Рис отварной	150	5.03	8.12	40	237.22	511	
			гарнир 2	Макаронь отвареые	150	5.64	4.99	36	211.65	516	
			напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0.31		27.74	115.56	39.01	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ	
			<i>итого</i>		700	23.59	25.8	102.59	709.73		
1	1	<b>Итого за день:</b>			1200	39.17	44.51	170.39	1182.86	<b>161.00</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	200	9.45	8.69	12.19	201.21	340.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6.66	9.2	23.66	153.53	3.01	
				Бутерброд с повидлом	50	1.113	0.39	19.57	54.67	3.02	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	17.27	18.29	70.5	470.6		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.36	8.88	9.22	123.01	124.01	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12.3	9.76	7.67	150.2	431-2004	

			гарнир 1	Макароны отварные.	150	5.64	4.99	36	221.65	516
			гарнир 2	Рис отварной	150	5.03	8.12	40	237.22	511
			напиток	Компот из изюма	200	0.48	0.11	33.12	116.55	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		700	25.55	24.29	106.26	472.99	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1200	42.823	42.58	176.76	943.59	<b>161.00</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	200	3.97	6.65	29.82	208.76	3.01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	15.83	60	430
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	13.13	11.2	21.66	203.53	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	17.12	17.86	67.31	472.29	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	200	3.9	6.45	17.26	143.7	110.01
			2 блюдо	Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	10.9	12.2	14.03	264.68	101.01
			гарнир	Греча отварная.	150	8.72	6.61	39.44	251.55	186
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		700	26.31	25.82	105.96	818.73	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1200	43.43	43.68	173.27	1291.02	<b>161.00</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	16.22	15.33	49.24	328.17	326
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.08	0.01	15.19	62.38	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2.21	4.1	6.33	125.4	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	18.51	19.44	70.76	515.95	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	200	7.64	7.73	29	191.22	139

			2 блюдо	Плов из свинины	250	16.44	15.74	51.53	548.97	443
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			<i>итого</i>		700	26.8	24.52	114.01	817.65	
1	4		<b>Итого за день:</b>		1200	45.31	43.96	184.77	1333.6	<b>161.00</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом	200	7.08	8.22	32.06	223	3.01
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6.7	1.6	38.7	152	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2.21	7.1	6.33	125.4	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	15.99	16.92	77.09	500.4	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	200	4.6	4.7	13.44	145.34	0.01
			2 блюдо	Шницель рыбный	100	13.64	11.2	11.78	306.12	235
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.27	10.2	28.99	149.48	520
			напиток	Сок	200	1.7	0.01	29.2	92	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			<i>итого</i>		700	26.91	27.15	101.91	710.4	
1	5		<b>Итого за день:</b>		1200	42.9	44.07	179	1210.8	<b>161.00</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8.67	7.5	43.39	258.41	3.01
			гор.напиток	Чаай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.86	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	15.58	18.71	67.8	473.13	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп Русский со сметаной	200	4.7	8.16	9.23	99.65	136

			2 блюдо	Плов из курицы (филе)	250	16.44	15.74	51.53	528.97	443
			гарнир							
			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2.33	0.22	35.18	87.06	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		700	26.24	24.67	116.19	814.48	
2	1		<b>Итого за день:</b>		1200	41.82	43.38	183.99	1287.61	<b>161.00</b>
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	200	9.45	8.69	12.19	201.21	340.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6.66	9.2	23.66	153.53	3.01
				Бутерброд с повидлом	50	1.113	0.39	19.57	54.67	3.02
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	17.27	18.29	70.5	470.6	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рисовый	200	4.1	5.92	13.24	50.93	1.01
			2 блюдо	Рагу из свинины	250	18.8	17.4	36.25	566.11	263
			гарнир							
			напиток	Компот из кураги	200	1.06	1.07	38.9	101.2	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		700	26.73	24.94	108.64	817.04	
2	2		<b>Итого за день:</b>		1200	44.00	43.23	179.14	1287.64	<b>161.00</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	8.85	5.1	44.81	261.22	3.09
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.66	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	15.56	16.31	69.22	475.94	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Супчик сытный	200	4.5	6.01	15.14	151.41	755.01

			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10.57	14.04	14.97	183.75	101.01	
			гарнир	Макароны отварные.	150	5.64	4.99	36	221.65	516	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ	
			<i>итого</i>		700	23.5	25.6	101.34	715.61		
2	3	<b>Итого за день:</b>				1200	39.06	41.91	170.56	1191.55	<b>161.00</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	200	15.1	16.33	45.58	397.8	326.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3.33	2.04	8.2	20.24	3.01	
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	18.48	18.38	68.86	479.23	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5.6	6.18	29	181.22	139	
			2 блюдо	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	9.51	11.5	10	304.55	260	
			гарнир	Греча отварная.	150	8.72	6.61	39.44	251.55	186	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ	
			<i>итого</i>			700	26.55	25.34	111.92	814.78	
2	4	<b>Итого за день:</b>				1200	45.03	43.72	180.78	1294.01	<b>161.00</b>
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	200	5.82	5.8	27.39	207.32	3.07	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6.7	1.6	38.7	152	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.66	11.2	9.33	153.53	3.01	
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	19.18	18.6	75.42	512.85	
2	5	Обед	закуска								

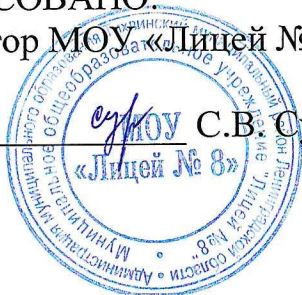
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4.6	6.8	18	170.79	132.01
		2 блюдо	Шницель по-ижорски	100	11.3	8.08	10.01	171.31	469.01
		гарнир	Картофельное пюре	150	4.28	8.7	28.99	249.48	520
		напиток	Компот из кураги	200	1.06	1.07	38.9	108.2	430
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
		<i>итого</i>		700	23.94	25.69	114.4	717.24	
2	5	<b>Итого за день:</b>		1200	43.12	44.29	189.82	1230.09	<b>161.00</b>
		<b>Средний показатель за 10 дней</b>			<b>42.6666</b>	<b>43.533</b>	<b>178.85</b>	<b>1225.28</b>	

		Среднее значение за период:		42.6666	43.533	178.85	1225.28	
--	--	-----------------------------	--	---------	--------	--------	---------	--



СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Лицей № 8»



С.В. Сурикова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»



Т.В. Меркулова

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: старше 12 лет

Школа

МОУ "Лицей № 8"

Утвердил: должность

Директор МБУ "Комбинат питания"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.В. Меркулова

Возрастная категория

старше 12 лет

дата

28

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11.83	9.38	54.24	343.02	3.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.86	11.2	9.33	153.53	3.01	
			фрукты								
			<i>итого</i>			550	18.74	20.59	78.65	557.74	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	3.46	2.46	13.62	169.74	199	
			2 блюдо	Гуляш из курицы (филе)	100	13.51	15.16	3.71	295.58	260	
			гарнир	Рис отварной	200	7.69	11.37	56	266.11	511	
			напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0.31		27.74	115.56	39.01	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ	
			<i>итого</i>			800	27.74	29.54	121.32	945.79	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1350	46.48	50.13	199.97	1503.53	<b>161.00</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	250	10.81	9.86	19.01	281.51	340.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6.66	9.2	23.66	153.53	3.01	
				Бутерброд с повидлом	50	1.113	0.39	19.57	54.67	3.02	
			фрукты								
			<i>итого</i>			550	18.63	19.46	77.32	550.9	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.45	11.1	10.14	153.76	124.01	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	120	14.76	11.71	9.2	180.24	431-2004	
			гарнир	Макароны отварные.	180	6.76	5.99	43.2	275.98	516	

			напиток	Компот из изюма	200	0.48	0.11	33.12	116.55	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		800	30.22	29.46	115.91	825.33	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1350	48.853	48.92	193.23	1376.23	<b>161.00</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	250	4.96	8.31	39.28	280.95	3.01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	15.83	60	430
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	13.13	11.2	21.66	203.53	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		550	18.11	19.52	76.77	544.48	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	250	4.9	8.06	21.58	179.63	110.01
			2 блюдо	Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	10.9	12.2	14.03	264.68	101.01
			гарнир	Греча отварная.	200	12.2	9.25	55.21	342.17	186
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		800	30.79	30.07	126.05	945.28	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1350	48.9	49.59	202.82	1489.76	<b>161.00</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущеным	250	20.08	18.06	61.55	410.21	326
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.08	0.01	15.19	62.38	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2.21	4.1	6.33	125.4	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		550	22.37	22.17	83.07	597.99	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	9.55	9.66	36.25	239.02	139
			2 блюдо	Плов из свинины	300	18.73	18.89	61.83	628.76	443
			гарнир							

			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			<i>итого</i>		800	31	29.6	131.56	945.24	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1350	53.37	51.77	214.63	1543.23	<b>161.00</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом	250	9.85	10.28	40.07	278.75	3.01
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6.7	1.6	38.7	152	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2.21	7.1	6.33	125.4	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>			550	18.76	18.98	85.1	556.15
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	5.75	5.87	16.8	181.68	0.01
			2 блюдо	Шницель рыбный	100	13.64	11.2	11.78	306.12	235
			гарнир	Картофельное пюре	200	5.5	13.26	39.68	234.32	520
			напиток	Сок	200	1.7	0.01	29.2	92	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			<i>итого</i>			800	29.29	31.38	115.96	831.58
1	5	<b>Итого за день:</b>			1350	48.05	50.36	201.06	1387.73	<b>161.00</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11.84	9.38	54.24	343.01	3.01
			гор.напиток	Чаай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.86	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>			550	18.75	20.59	78.65	557.73
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп Русский со сметаной	250	5.88	11.2	11.53	124.56	136
			2 блюдо	Плов из курицы (филе)	300	20.06	20.01	66.29	638.45	443
			гарнир							

			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2.33	0.22	35.18	87.06	430	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ	
			<i>итого</i>		800	31.04	31.98	133.25	948.87		
2	1	<b>Итого за день:</b>			1350	49.79	52.57	211.9	1506.6	<b>161.00</b>	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	250	10.81	9.86	19.01	281.51	340.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом		50	6.66	9.2	23.66	153.53	3.01
				Бутерброд с повидлом		50	1.113	0.39	19.57	54.67	3.02
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	18.63	19.46	77.32	550.9		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рисовый		250	5.12	6.9	16.55	63.66	1.01
			2 блюдо	Рагу из свинины		300	22.2	23.1	54.37	649.16	263
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги		200	1.06	1.07	38.9	101.2	430
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий		50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
				<i>итого</i>		800	31.15	31.62	130.07	912.82	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1350	49.78	51.08	207.39	1463.72	<b>161.00</b>	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	250	12.06	7.38	56.01	357.52	3.09	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом		100	6.66	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты								
				<i>итого</i>		550	18.77	18.59	80.42	572.24	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Супчик сытный		250	5.63	7.51	18.92	189.26	755.01
			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе		100	12.68	16.84	17.96	220.5	101.01
			гарнир	Макароны отварные.		200	6.49	5.74	43.4	254.9	516

			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			<i>итого</i>		800	27.59	30.65	115.51	823.46	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1350	46.36	49.24	195.93	1395.7	<b>161.00</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	250	18.87	20.41	56.97	497.25	326.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3.33	2.04	8.2	20.24	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		550	22.25	22.46	80.25	578.68	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7	7.72	36.25	226.52	139
			2 блюдо	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	9.51	11.5	10	304.55	260
			гарнир	Греча отварная.	200	11.33	8.59	51.27	327.01	186
			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			<i>итого</i>		800	30.56	28.86	131	935.54	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1350	52.81	51.32	211.25	1514.22	<b>161.00</b>
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	250	7.21	7.27	34.24	259.15	3.07
			гор.блюдо							
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6.7	1.6	38.7	152	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.66	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			<i>итого</i>		550	20.57	20.07	82.27	564.68	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5.75	8.5	22.5	213.49	132.01
			2 блюдо	Шницель по-ижорски	100	12.3	8.08	10.01	171.31	469.01
			гарнир	Картофельное пюре	200	5.56	11.31	37.68	324.32	520

		напиток	Компот из кураги	200	1.06	1.07	38.9	108.2	430
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
		<i>итого</i>		800	27.37	30	127.59	834.78	
2	5	<b>Итого за день:</b>		1350	47.94	50.07	209.86	1399.46	<b>161.00</b>
		<b>Средний показатель за 10 дней</b>			<b>49.2336</b>	<b>50.505</b>	<b>204.8</b>	<b>1458.02</b>	

		Среднее значение за период:		49.2336	50.505	204.8	1458.02	
--	--	-----------------------------	--	---------	--------	-------	---------	--