

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Рязанской области в Сасовском районе



/Д.Н. Панчихин/



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

/ Н.А. Веселова/

**Примерное десятидневное меню  
обучающихся 5-11 классов  
МОУ «Азеевская средняя школа»**

**на 2023 – 2024 уч. год**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 1 – завтрак</u></b>															
1	Суп молочный вермишелевый	160	250	5,5	4,90	12,3	331,20	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161,0	27,9	0,38
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	<b>Всего:</b>			<b>8,64</b>	<b>5,99</b>	<b>48,2</b>	<b>498,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,84</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>158,3</b>	<b>198,9</b>	<b>43,4</b>	<b>1,71</b>
<b><u>День 1 – обед</u></b>															
1	Суп картофельный с бобовыми и мясными консервами	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
2	Плов из курицы	304	210	20,30	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	-	45,10	199,30	47,50	2,19
3	Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	<b>Всего:</b>			<b>30,43</b>	<b>23,28</b>	<b>74,16</b>	<b>708,55</b>	<b>0,40</b>	<b>106,82</b>	<b>48,0</b>	<b>0,76</b>	<b>125,5</b>	<b>365,32</b>	<b>98,24</b>	<b>5,48</b>
	<b>Итого:</b>			<b>39,07</b>	<b>29,27</b>	<b>122,36</b>	<b>1206,95</b>	<b>0,71</b>	<b>107,66</b>	<b>48,05</b>	<b>1,48</b>	<b>283,</b> <b>83</b>	<b>564,22</b>	<b>141,64</b>	<b>7,19</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 2 – завтрак</u></b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	511	250	0,32	0,15	49,5	202,5	-	111,0	-	0,25	11,38	8,91	1,33	0,38
2	Какао с молоком	382	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	<b>Всего:</b>			<b>9,11</b>	<b>6,98</b>	<b>108,82</b>	<b>528,68</b>	<b>0,19</b>	<b>112,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,89</b>	<b>190,81</b>	<b>223,03</b>	<b>41,49</b>	<b>2,35</b>
<b><u>День 2 – обед</u></b>															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	43	60	1,2	2,7	5,50	51	0,01	3,25	-	1,00	54,3	86	7,4	0,16
2	Суп картофельный с рисовой крупой	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	0,04	30,07	62,55	25,00	0,89
3	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34,0	1,34	49,30	115,46	37,0	1,34
4	Куриные окорочка	288	100	23,46	25,82	0,5	328,00	-	23,50	-	-	56,0	-	20,28	1,82
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
6	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	-	73,98	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	<b>Всего:</b>			<b>34,72</b>	<b>38,38</b>	<b>67,16</b>	<b>855,55</b>	<b>0,4</b>	<b>60,3</b>	<b>34,0</b>	<b>2,38</b>	<b>217,07</b>	<b>343,01</b>	<b>101,68</b>	<b>5,02</b>
	<b>Итого:</b>			<b>43,83</b>	<b>45,36</b>	<b>182,80</b>	<b>1384,23</b>	<b>0,59</b>	<b>173,22</b>	<b>34,02</b>	<b>3,27</b>	<b>407,88</b>	<b>566,04</b>	<b>143,17</b>	<b>7,37</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 3 – завтрак</u></b>															
1	Каша молочная рисовая	168	250	3,67	4,84	44,02	234,52	0,035	-	23,8	-	7,02	79,76	25,95	0,55
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	20,0	-	-
	<b>Всего:</b>			<b>6,81</b>	<b>13,69</b>	<b>80,02</b>	<b>476,72</b>	<b>0,165</b>	<b>0,03</b>	<b>82,8</b>	<b>0,34</b>	<b>19,13</b>	<b>137,66</b>	<b>41,45</b>	<b>1,88</b>
<b><u>День 3 – обед</u></b>															
1	Щи из свежей капусты с курицей	197	250	1,75	5,0	9,94	103,24	-	21,0	-	-	61	47,63	25,6	1,2
2	Котлета домашняя		100	14,0	9,76	8,09	199,0	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
3	Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	-	5,83	44,60	25,34	1,33
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
	<b>Всего:</b>			<b>26,59</b>	<b>20,95</b>	<b>66,36</b>	<b>671,98</b>	<b>0,31</b>	<b>26,8</b>	<b>25,20</b>	<b>2,25</b>	<b>115,67</b>	<b>273,93</b>	<b>88,18</b>	<b>6,46</b>
	<b>Итого:</b>			<b>33,4</b>	<b>34,64</b>	<b>146,38</b>	<b>1148,70</b>	<b>0,475</b>	<b>26,83</b>	<b>108,0</b>	<b>2,59</b>	<b>134,8</b>	<b>411,59</b>	<b>129,63</b>	<b>8,34</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 4 – завтрак</u></b>														
1	Каша молочная манная	168	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	-	23,8	-	22,97	45,95	9,40	0,55
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	20,0	-	-
	<b>Всего:</b>			<b>8,52</b>	<b>14,13</b>	<b>78,21</b>	<b>476,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>82,8</b>	<b>0,34</b>	<b>35,087</b>	<b>103,85</b>	<b>24,9</b>	<b>1,88</b>
	<b><u>День 4 – обед</u></b>														
1	Борщ с капустой и картофелем	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
2	Каша гречневая рассыпчатая	511	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
3	Тефтели мясные	286	100	22,25	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	-	72,25	176,75	35,50	1,58
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Кисель	948	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	<b>Всего:</b>			<b>36,72</b>	<b>27,85</b>	<b>213,09</b>	<b>844,0</b>	<b>0,444</b>	<b>13,10</b>	<b>63,75</b>	<b>0,61</b>	<b>162,25</b>	<b>517,91</b>	<b>211,18</b>	<b>8,16</b>
	<b>Итого:</b>			<b>45,24</b>	<b>41,98</b>	<b>291,30</b>	<b>1320,72</b>	<b>0,614</b>	<b>13,13</b>	<b>146,55</b>	<b>0,95</b>	<b>197,33</b>	<b>621,76</b>	<b>236,08</b>	<b>10,04</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 5 – завтрак</u></b>															
1	Каша вязкая молочная из пшена	304	250	4,1	10,75	29,0	229,25	0,5	2,37	89,5	0,5	215,3	160	33,3	1,6
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,00	-	-	59,0	-	1,0	20,0	-	-
	<b>Всего:</b>			<b>7,24</b>	<b>20,04</b>	<b>65,0</b>	<b>471,45</b>	<b>0,63</b>	<b>2,4</b>	<b>148,5</b>	<b>0,84</b>	<b>127,25</b>	<b>217,9</b>	<b>48,8</b>	<b>2,93</b>
<b><u>День 5 – обед</u></b>															
1	Винегрет	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,18	24,60	66,65	27,00	1,09
3	Котлета рыбная		100	10,8	8,3	22,9	210,0	0,06	0,33	0,05	5,0	43,47	163,7	38,26	1,43
4	Рис отварной	514	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
6	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	<b>Всего:</b>			<b>22,32</b>	<b>20,94</b>	<b>107,92</b>	<b>784,13</b>	<b>0,345</b>	<b>15,81</b>	<b>0,05</b>	<b>5,46</b>	<b>110,76</b>	<b>397,28</b>	<b>106,05</b>	<b>4,37</b>
	<b>Итого:</b>			<b>29,56</b>	<b>40,98</b>	<b>172,92</b>	<b>1255,58</b>	<b>0,975</b>	<b>18,21</b>	<b>148,55</b>	<b>6,3</b>	<b>238,01</b>	<b>615,18</b>	<b>154,85</b>	<b>7,3</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 6 – завтрак</u></b>															
1	Каша молочная рисовая	168	250	3,67	4,84	44,02	234,52	0,035	-	23,8	-	7,02	79,76	25,95	0,55
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,00	-	-	59,0	-	1,0	20,0	-	-
	<b>Всего:</b>			<b>6,81</b>	<b>13,69</b>	<b>80,02</b>	<b>476,72</b>	<b>0,165</b>	<b>0,03</b>	<b>82,8</b>	<b>0,34</b>	<b>19,13</b>	<b>137,66</b>	<b>41,45</b>	<b>1,88</b>
<b><u>День 6 – обед</u></b>															
1	Суп картофельный с бобовыми с курицей	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
2	Котлета домашняя		100	14,0	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
3	Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Компот из свежих яблок	847	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>Всего:</b>			<b>29,13</b>	<b>20,44</b>	<b>80,12</b>	<b>725,4</b>	<b>0,548</b>	<b>6,91</b>	<b>-</b>	<b>3,3</b>	<b>91,56</b>	<b>308,45</b>	<b>89,6</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого:</b>			<b>35,94</b>	<b>34,13</b>	<b>160,14</b>	<b>1202,12</b>	<b>0,713</b>	<b>6,94</b>	<b>82,8</b>	<b>3,64</b>	<b>110,69</b>	<b>446,11</b>	<b>131,05</b>	<b>8,3</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 7 – завтрак</u></b>															
1	Каша пшенная молочная жидкая	304	250	4,1	10,75	29,0	229,25	0,5	2,37	89,5	0,5	115,3	160,0	33,3	1,6
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	20,0	-	-
	<b>Всего:</b>			<b>7,24</b>	<b>20,04</b>	<b>65,0</b>	<b>471,45</b>	<b>0,63</b>	<b>2,4</b>	<b>148,5</b>	<b>0,84</b>	<b>127,25</b>	<b>217,9</b>	<b>48,8</b>	<b>2,93</b>
<b><u>День 7 – обед</u></b>															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	43	60	1,2	2,7	5,50	51	0,01	3,25	-	1,00	54,3	86	7,4	0,16
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов из курицы	304	210	20,30	17	35,69	377,0	0,06	1,01	48,03	-	45,1	199,3	47,5	2,19
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
6	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	<b>Всего:</b>			<b>27,05</b>	<b>25,61</b>	<b>188,58</b>	<b>727,30</b>	<b>0,23</b>	<b>114,55</b>	<b>48,03</b>	<b>1,76</b>	<b>267,22</b>	<b>417,37</b>	<b>96,59</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого:</b>			<b>35,19</b>	<b>45,65</b>	<b>253,58</b>	<b>1198,75</b>	<b>0,86</b>	<b>116,95</b>	<b>196,53</b>	<b>2,60</b>	<b>394,47</b>	<b>635,27</b>	<b>7,73</b>	<b>7,12</b>



№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 8 – завтрак</u></b>															
1	Макароны отварные с сыром	204	230/20	24,82	20,2	106,8	653,38	0,30	0,94	0,20	3,5	387,28	318,06	41,7	2,9
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,7	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	<b>Всего:</b>			<b>27,96</b>	<b>21,29</b>	<b>142,7</b>	<b>820,58</b>	<b>0,43</b>	<b>0,97</b>	<b>0,20</b>	<b>3,84</b>	<b>398,99</b>	<b>355,96</b>	<b>57,2</b>	<b>4,23</b>
<b><u>День 8 – обед</u></b>															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	-	45,30	176,53	47,35	1,26
2	Рагу из птицы	289	250	20,93	19,53	25,33	361,66	0,11	18,88	0,025	3,26	61,33	180,3	64,5	3,2
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	<b>Всего:</b>			<b>33,54</b>	<b>28,65</b>	<b>65,81</b>	<b>732,16</b>	<b>0,32</b>	<b>29,07</b>	<b>15,025</b>	<b>3,26</b>	<b>134,06</b>	<b>435,83</b>	<b>123,85</b>	<b>5,27</b>
	<b>Итого:</b>			<b>61,5</b>	<b>49,94</b>	<b>208,51</b>	<b>1552,74</b>	<b>0,75</b>	<b>30,04</b>	<b>15,225</b>	<b>57,10</b>	<b>533,05</b>	<b>791,79</b>	<b>181,05</b>	<b>9,5</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 9 – завтрак</u></b>															
1	Суп молочный вермишелевый	160	250	5,5	4,90	12,3	331,20	0,01	0,81	0,05	0,38	147,2	161,0	27,9	0,38
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,7	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	<b>Всего:</b>			<b>8,64</b>	<b>5,99</b>	<b>48,2</b>	<b>498,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,84</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>158,31</b>	<b>198,9</b>	<b>43,4</b>	<b>1,71</b>
<b><u>День 9 – обед</u></b>															
1	Щи из свежей капусты с мясными консервами	187	250	1,75	4,89	8,49	84,45	0,06	18,46	0,39	0,04	43,33	47,63	22,25	0,8
2	Рыба тушённая в томате с овощами	229	100	13,0	6,6	5,06	140,0	0,06	4,97	0,008	3,36	52,09	216,25	64,7	1,13
3	Рис отварной с маслом сливочным	514	150	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Кисель	948	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	<b>Всего:</b>			<b>28,29</b>	<b>24,83</b>	<b>80,94</b>	<b>719,5</b>	<b>0,254</b>	<b>24,83</b>	<b>0,442</b>	<b>3,79</b>	<b>141,39</b>	<b>411,83</b>	<b>116,89</b>	<b>3,31</b>
	<b>Итого:</b>			<b>36,93</b>	<b>30,82</b>	<b>129,14</b>	<b>1217,55</b>	<b>0,564</b>	<b>25,67</b>	<b>0,492</b>	<b>4,51</b>	<b>299,7</b>	<b>610,73</b>	<b>160,29</b>	<b>5,02</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 10 – завтрак</u></b>															
1	Каша молочная манная	168	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	-	23,8	-	22,97	45,95	9,40	0,55
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	0	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	-	1,0	20,0	-	-
	<b>Всего:</b>			<b>10,85</b>	<b>16,77</b>	<b>83,75</b>	<b>527,42</b>	<b>0,39</b>	<b>1,3</b>	<b>82,82</b>	<b>0,34</b>	<b>149,76</b>	<b>191,05</b>	<b>37,5</b>	<b>1,73</b>
<b><u>День 10 – обед</u></b>															
1	Рассольник Ленинградский с курицей	134	250	2,05	6,25	16,25	121,75	0,10	7,67	-	0,13	15,5	69,73	25,74	0,93
2	Котлета рубленая из птицы	201	100	17,37	15,54	15,42	271,0	0,08	0,22	22,85	0,4	50,2	109,7	29,7	2,51
3	Капуста тушёная	336	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,06	32,4	-	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,01	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23	94	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
	<b>Всего:</b>			<b>26,96</b>	<b>28,39</b>	<b>90,57</b>	<b>808,88</b>	<b>0,26</b>	<b>40,77</b>	<b>22,85</b>	<b>2,18</b>	<b>224,2</b>	<b>361,6</b>	<b>131,14</b>	<b>7,91</b>
	<b>Итого:</b>			<b>37,81</b>	<b>45,76</b>	<b>174,32</b>	<b>1336,30</b>	<b>0,65</b>	<b>12,07</b>	<b>105,67</b>	<b>2,52</b>	<b>373,96</b>	<b>552,65</b>	<b>168,64</b>	<b>9,64</b>