

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	Цена	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы																	
ДЕНЬ 1																					
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,89	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374		Могильный 2017год№182	
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2		Могильный 2017год	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный	
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,61	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017год№382	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Могильный	
Итого за первый день завтрак	545	17,73	19,4	99,33	645,3	0,226	11,3	71,507	16,62	0,4	460,4	374,4	72,45	761,2	65,13	38,027	0,745	4,296			
Огурцы соленые(порционно)	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,01206	3	3	0	0,02	13,8	14,4	8,4	85	1,8	0,18	0,1	0,36		Могильный 2017год	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,3	0,063	16,986	12,58	0	0,044	46,647	72,65	24,46	264,6	17,2	0,396	0,22	1,119		Могильный 2017год№82	
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,8	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,065	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449		Кучма 2016 год№309	
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,3	0,06	0	0	0,09	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8		Могильный 2017год№309	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28		Могильный 2017год№342	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Могильный	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78		Могильный	
Итого за первый день обед	780	24,749	22,175	118,573	775,3	0,348	24,64	26,83	0,172	0,224	119	347	91,02	839,2	58,31	6,916	1,551	6,588			
Всего за первый день																			147,00		
ДЕНЬ 2																					
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,67	2,35	0,46	307,69	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334		Могильный 2017год №211	
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,105	0,03	0,21		Могильный	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №376	
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6		Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48		Могильный	
Итого за второй день завтрак	520	15,29	14,977	75,34	496,3	0,286	32,293	157,67	2,35	0,527	349,73	264,7	89,88	599,3	41,48	29,787	0,677	4,354			
Салат из свеклы	60	0,855	4,053	5,016	59,9	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798		Могильный	

отварной																				2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,288	1,8		Могильный 2017год №102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,74	0,17	0,086	27,294	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,73	1		Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0418	0,78		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0567	0,8		Могильный
Итого за второй день обед	770	23,345	20,823	93,844	658	1,508	30,911	615,74	0,326	0,282	160,58	346,4	121,5	1671	202,3	18,54	1,4585	6,749		
Всего за второй день																			147,00	
ДЕНЬ 3																				
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,8	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449		Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2		Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,086	0,72		Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год №377
Итого за третий день завтрак	547	15,7	20,2	71,72	536,2	0,321	41,509	11,25	0,091	0,292	100,57	292,5	84,67	1197	44,8	4,106	1,743	5,769		
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	161,4	0,156	0,342	0,532	0,72		Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,5	0,099	13,73	6	0	0,052	23,789	76,99	24,68	335	16,6	0,754	0,028	1,008		Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498		Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7		Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0567	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78		Могильный
Итого за третий день обед	720	25,654	27,695	101,502	756,5	0,369	33,59	19,58	0,106		123,75	434,5	128	959,2	58,73	31,696	0,8337	5,506		
Всего за третий день																			147,00	
ДЕНЬ 4																				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	12,67	11,33	25,82	278,6	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8		Могильный 2017год №223

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№376
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48		Могильный
Итого за четвертый день завтрак	505	16,71	12,65	68,88	479	0,202	39,3	30	0,16	0,34	235,04	326	56,8	358	31,73	39,257	0,725	2,18		
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42		Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,5	0,128	14,313	24,5	0,066	0,046	26,941	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,0328	1,439		Могильный 2017год№112
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,3	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,0796	1,016		Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	157,5	0,112	110,02	28	0,09	0,06	120,77	91,06	46,12	506	25	0,7	0,029	1,83		Могильный 2017год№221
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год№377
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0567	0,8		Могильный
Итого за четвертый день обед	777	23,886	26,065	95,531	721,3	0,457	133,61	91,14	0,176	0,196	227,96	396	126,7	1402	65,17	18,622	1,0071	7,085		
Всего за четвертый день																			147,00	
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07		Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,16	4,58		Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06		Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	0,8		Могильный
Итого за пятый день завтрак	502	22,585	16,85	99,83	642	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,749	403,3	171,7	574,4	39,25	4,03	1,52	8,313		
Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,35	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,9	0,14	0,012	0,478		Могильный 2017год №67
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,126	1,6	8	0,066	0,054	11,4	34,4	12,4	135,6	14,68	1,192	0,0182	0,4		Кучма 2016год №133
Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,8	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,4	26,17	251,9	21,3	3,625	0,0505	2,449		Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,8	6,46	0,388	0,056	1,2		Могильный 2017год №310
Компот из свежих	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,0032	0,28		Могильный

плодов																				2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0056	0,8		Могильный
Итого за пятый день обед	770	19,654	26,039	112,573	772,2	0,519	33,704	19,25	0,223	0,338	89,634	366,5	107,1	1314	53,11	8,545	0,1503	6,387		
Всего за пятый день																			147,00	
ДЕНЬ 6																				
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374		Могильный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02		Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,9	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,61	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Итого за шестой день завтрак	540	12,461	21,99	85,95	605,4	0,221	11,14	65,507	0,2	0,38	262,8	249,4	63,45	761,2	67,13	12,797	1,335	4,116		
Помидоры соленные(порционно)	60	0,72	0,12	3,36	18	0,024	6	30	0	0,02	13,8	14,4	8,4	174	1,2	0,24	0,012	0,36		Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6,574	6,055	13,716	137,3	0,105	11,336	12,58	0	0,052	50,067	109,6	31,53	317,4	17,8	2,12	0,026	1,609		Могильный 2017год №84
Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,068	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07		Могильный 2017год№260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,016	4,58		Могильный 2017год№302
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0056	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
Итого за шестой день обед	770	31,184	23,265	112,724	786,7	0,574	17,336	78,58	0,158	0,302	124,82	557,1	220,7	1101	58,72	9,26	0,1204	11		
Всего за шестой день																			147,00	
ДЕНЬ 7																				
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,747	0,17	0,08	27,294	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №229
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,12	46,6	21	7,24	0,27	0,559		Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,9	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798		Могильный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный

																				2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36		Могильный
Итого за седьмой день завтрак	540	17,685	16,143	79,59	536,3	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,399	231,5	75,62	653,7	179,7	20,057	1,086	3,288		
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,9	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798		Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,0288	1,8		Могильный 2017год№102
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498		Могильный 2017год№291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7		Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,0056	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
Итого за седьмой день обед	720	24,895	27,973	106,844	775,5	1,399	15,62	613,58	0,132	0,156	135,65	433,1	130,3	981,2	69,97	32,95		6,376		
Всего за седьмой день																			147,00	
ДЕНЬ 8																				
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	5		Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1		Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32		Могильный
Итого за восьмой день завтрак	500	19,42	17,55	71,19	520,8	0,388	18,3	5244	0,115	1,83	93,1	359,3	62,97	941	102,9	33,812	2,705	7,72		
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	167,1	0,156	0,342	0,00532	0,72		Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,5	0,128	14,313	24,5	0,066	0,046	26,941	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,00328	1,439		Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	90	7,4	17,4	12,3	235	0,038	6,97	3,49	0,082	0,03	12,34	30	14,23	189,6	18,54	0,98	0,0377	0,575		Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,093	0	0	0,13	0,05	45,045	165,8	24,65	104	23	1,46	0,017	0,876		Могильный 2012год№168
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,00567	0,8		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78		Могильный
Итого за восьмой	767	22,478	33,817	112,097	843,5	0,369	37,943	27,99	0,318	0,154	145,93	396,6	104,2	981	60,47	6,134	0,77377	5,99		

день обед																				
Всего за восьмой день																			147,00	
ДЕНЬ 9																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,4	0,096	2,597	34,775	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,979	0,741	0,915		Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,3	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8		Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42		Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Итого за девятый день завтрак	547	22,01	21,51	84,07	587,6	0,216	8,997	34,775	0,069	0,12	81,69	180,2	47,12	486,2	44,57	13,426	1,697	3,535		
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,0061	0,42		Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,198	8,7	4,97	0,066	0,049	31,12	205	94,46	135,6	14,68	1,192	0,0182	2,404		Кучма 2016год №133
Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,6	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,293	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904		Могильный 2017год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,0032	0,28		Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,0048	0,78		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,00567	0,8		Могильный
Итого за девятый день обед	720	22,322	30,513	98,142	758,4	0,902	41,505	4,97	0,146	0,269	99,502	509,7	179,1	1333	71,05	5,002	0,13697	7,588		
Всего за девятый день																			147,00	
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная"Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,9	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	116,99	143,7	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74		Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975		Могильный
Итого за десятый день завтрак	500	14,19	18,37	108,5	650,5	0,221	0,545	49,975	0,07	0,18	135,89	245,7	64,97	275,1	51,13	4,247	0,963	3,115		
Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,35	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,9	0,14	0,012	0,478		Могильный 2017год №67
Щи из свежей капусты с картофелем со	210	2,229	6,213	10,013	106,1	0,072	32,45	6,5	0	0,034	51,47	56,23	23,7	259,4	16	0,38	0,0195	0,878		Могильный 2017год №88

[illegible]