



П.А. Шкуропатов



Согласовано

Директор МБОУ лицея №3
города Батайска
Н.С. Погорелова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

организация бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении лицее №3 (горячий завтрак и горячий обед)

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	124,9	104,7	16,648	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	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	
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	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	555	18,52	19,5	104,2	484,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,34	39,87	0,727	4,496			
Огурцы соленые(порционно)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6		Могильный 2017год	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,189	7,286	13,06	144	0,078	21,04	15,58	0	0,055	57,75	89,94	30,28	327,6	21,3	0,49	0,27	1,385		Могильный 2017год№82	
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,169	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449		Кучма 2016 год№309	
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный	
Итого за первый день обед	920	28,789	25,136	138,5	898,39	0,416	30,69	31,83	0,19	0,251	146,9	404,4	112,05	1002	68,46	8,192	1,242	7,844			
Всего за первый день																			155,00		
ДЕНЬ 2																					
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,48	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,877	191	39	28,4	0,58	2,334		Могильный 2017год №211	
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	
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 йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,04	0,196	0,094	0,6		Могильный	
Итого за второй день завтрак	560	16,67	15,297	81,78	530,4	0,324	34,493	157,7	2,35	0,534	358,3	283,6	95,28	621,4	42,09	30,06	0,696	4,614			

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33		Могильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	7	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,36	2,25		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	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2		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	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный

Итого за второй день	910	27,015	26,165	115,1	806,69	1,858	36,51	766,5	0,363	0,326	199,1	420,6	149,86	2015	220,5	20,48	2,033	7,721		
Всего за второй день																			155,00	

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,169	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449		Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44		Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2		Могильный 2017год №47
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
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	627	17,61	23,83	84,52	629,55	0,375	55,499	11,25	0,091	0,324	126,9	332,4	100,97	1517	50,51	6,399	1,862	6,689		
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	12		Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,44	151,88	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	96,24	30,85	418,8	20,75	0,942	0,035	1,26		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный

Итого за третий день	830	28,848	31,179	117	863,78	0,434	46,74	21,08	0,126	0,095	155,3	489,4	148,57	1183	63,63	33,16	1,234	6,828		
Всего за третий день																			155,00	

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96		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	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48		Могильный
Итого за четвертый день завтрак	540	19,4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47,26	0,825	2,34		
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7		Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,56	149,32	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799		Могильный 2017год№112
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016		Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	180	4,67	6,425	25,53	188,99	0,134	132	33,6	0,11	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196		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	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный
Итого за четвертый день	917	28,029	31,885	116,1	873,55	0,552	161,96	102,9	0,213	0,228	280,5	480,2	156,7	1774	80,75	20,01	1,101	8,681		
Всего за четвертый день																			155,00	
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 50/50	100	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	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1		Могильный
Итого за пятый день завтрак	542	24,72	19,07	114,6	729,65	0,478	2,2	43,2	0,18	0,25	65,42	453,2	202,2	625,9	44,03	4,782	1,68	9,43		
Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796		Могильный 2017год №67
Суп картофельный с крупой(рисовой)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,068	14,25	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5		Кучма 2016год №133
Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,169	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449		Могильный 2017год №268

Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44		Могильный 2017год №310
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	0,003	0,28		Могильный 2017год №377
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный
Итого за пятый день	910	22,713	32,455	132,8	925,29	0,634	42,25	21,25	0,253	0,378	110,4	431,7	132,52	1608	63,99	10,06	0,31	7,635		
Всего за пятый день																			155,00	
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	16,648	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	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный 2017год №382
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
Итого за шестой день завтрак	550	13,251	22,09	90,78	628,86	0,236	11,14	65,51	0,2	0,38	265,1	258,1	66,75	768,9	67,34	14,64	1,317	4,316		
Помидоры соленые(порционно)	100	1,2	0,2	5,6	30	0,04	10	50	0	0,03	23	24	14	290	2	0,4	0,02	0,6		Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,139	7,496	16,98	169,99	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,7	39,04	393	22,04	2,62	0,032	1,992		Могильный 2017год №84
Гуляш 50/50	100	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	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49		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	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
Итого за шестой день	910	36,019	27,126	137	938,89	0,699	24,04	108,8	0,178	0,344	154,5	657,7	269,04	1348	68,81	11,67	0,342	13,12		
Всего за шестой день																			155,00	
ДЕНЬ 7																				
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Могильный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67		Могильный 2017год №304

Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33		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 йодированный	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	610	19,005	18,18	88,33	593,84	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931		
Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33		Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
Итого за седьмой день	830	27,935	31,965	123,8	891,49	1,719	22,43	763,6	0,149	0,18	166,2	490,4	152,62	1199	82,62	34,73	0,367	7,948		
Всего за седьмой день																			155,00	
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	32,88	2,2	5		Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2		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	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
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	520	20,84	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	1,85	103,4	384,8	72,27	1052	108,7	35,82	2,777	8,12		
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	1,2		Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,56	149,32	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799		Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638		Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54,06	199	29,58	124,8	27,6	1,75	0,02	1,051		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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный
Итого за восьмой день	917	27,403	40,686	136,8	1025,3	0,465	51,92	34,51	0,394	0,191	188,7	496,3	131,93	1259	72,08	7,87	1,133	7,658		
Всего за восьмой день																			155,00	
ДЕНЬ 9																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,41	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,218	175	13,84	12,98	0,741	0,915		Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96		Могильный 2017год№309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7		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	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
Итого за девятый день завтрак	627	24,43	26,43	99,28	703,55	0,25	11,797	34,78	0,083	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175		
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7		Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	256,3	118,08	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005		Кучма 2016год№133
Жаркое подомашнему	200	14,782	22,273	20,81	343,63	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,29	216	51,671	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	0,003	0,28		Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1		Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1,17		Могильный
Итого за девятый день	830	24,972	34,863	114,1	872,63	0,993	46,49	6,21	0,163	0,291	128,9	599,5	216,75	1535	81,1	6,49	0,37	9,059		
Всего за девятый день																			155,00	
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная"Дружба"	245	6,75	9,49	39,38	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	117	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	545	14,19	18,37	108,5	650,51	0,221	0,545	49,98	0,07	0,18	135,9	245,7	64,97	275,1	51,13	4,247	0,963	3,115		
Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796		Могильный 2017год№67

[illegible]