

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_ О.В. Рыженкова

« 28 » февраля 2022г

# **10 - дневное меню на весенне-летний период**

**с 10,5 часовым режимом пребывания**

Павловский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Кировский муниципального района Красноармейский Самарской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День1</b>							
Завтрак:	Каша манная молочная	150/200	5,6/7,47	7,23/9,64	21,96/29,28	180,27/240,36	132
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,75/15,52</b>	<b>15,18/18,69</b>	<b>55,71/73,85</b>	<b>412,37/532,16</b>	
Второй завтрак:	Сок яблочный	150/180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,85/17,71	64,5/76,9	442
Обед:	Свежий огурец/солёный	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мк/б	150/200	5/6,2	4,9/5,5	12,1/18,2	121,6/137,2	100
	Жаркое по-домашнему	170/200	13,9/20,81	5,34/10,1	15/18,5	205/243,5	339
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,52/32,85</b>	<b>10,94/16,47</b>	<b>79,29/121,52</b>	<b>520,26/621,1</b>	
Уплотнённый полдник:	Плюшка	60/80	10,64/14,18	2,77/3,69	1,75/2,34	73,99/98,66	К/К
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>16,04/19,58</b>	<b>7,27/8,19</b>	<b>20,95/21,54</b>	<b>212,89/237,56</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>43,75/55,78</b>	<b>33,82/43,69</b>	<b>155,95/234,62</b>	<b>1210,02/1467,72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 2</b>							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,5/5,5	7,38/9,02	27,27/33,33	193,5/236,5	131
	Какао	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,74/138,9	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,65/14,75</b>	<b>16,28/19,17</b>	<b>61,31/78,28</b>	<b>438,44/543,9</b>	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,8	0,6	20,6	94	К/К
Обед:	Свежий помидор/ икра кабачковая	30/60 30/60	0,3/0,6 0,78/1,6	0,1/0,2 1,6/3,2	1,15/2,3 1,7/3,4	7,2/14,4 23,7/47,4	К/К 13
	Щи на мк/б	150/200	1,26/2,1	1,005/1,675	5,535/9,225	36,99/61,65	32
	Рыба жаренная	70/80	12,74/14,56	6,65/7,6	3,22/3,68	109,9/125,6	339
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	67
	Томатная подлива	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,92/34,25</b>	<b>17,82/23,279</b>	<b>104,42/151,54</b>	<b>648,74/813,61</b>	
Уплотнённый полдник:	Пряник	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	608
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>25,2/28,3</b>	<b>109,9/122,3</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>41,07/50,5</b>	<b>35,4/43,75</b>	<b>189,5/204,6</b>	<b>1092,33/1411,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 3</b>							
Завтрак:	Каша из смеси круп	150/200	6,64/9,74	11,17/16,39	31,98/46,904	190,12/278,85	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,07/20,1</b>	<b>22,06/28,42</b>	<b>65,73/91,45</b>	<b>458,17/607,17</b>	
Второй завтрак:	Компот из свежих ягод	100/100	0,1/0,1	0,03/0,03	11,35/11,35	41,1/41,1	375
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом.	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	19
	Суп картофельный на мк/б	180/250	1,692/2,35	2,34/2,825	11,97/16,625	72,9/101,25	77
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	16,134/21,51	11,868/15,824	3,864/5,152	187,998/250,664	62
	Вермишель	110/120	4,29/4,68	4,1/4,92	22,92/25,008	152,075/165,9	78
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150/180	0/0	0/0	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,216/32,8</b>	<b>20,83/28,319</b>	<b>69,9/87,135</b>	<b>572,123/737,71</b>	
Уплотнённый полдник:	Сырники из творога	50/100	9,35/18,7	6,34/12,68	5,7/11,4	117/234	231
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>			<b>9,45/18,8</b>	<b>6,34/12,68</b>	<b>15,4/24,2</b>	<b>156,1/285,5</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>42,83/54,8</b>	<b>45,26/59,449</b>	<b>162,32/214,135</b>	<b>1227,49/1671,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 4</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,07/6,76	7,815/10,42	19,395/25,86	168,705/224,94	70
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/ 180/5	0,1/0,1	0/0	9,9/13,7	40,7/51,5	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,82/10,71</b>	<b>12,96/16,07</b>	<b>47,34/65,31</b>	<b>338,6/444,94</b>	
Второй завтрак:	Йогурт	100/ 100	3,2/3,2	2,7/2,7	5,8/5,8	60/60	К/К
Обед:	Свежий огурец/ солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с рисом на мк/б	150/200	1,5/2	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	80
	Котлета рубленая	50/70	8,1/11,5	8,4/10,6	7,5/10,5	137,5/184	272
	Овощное рагу	150/170	3/3,3	3,1/3,4	12,9/13,4	92,9/98,9	338
	Кисель	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,81/22,25</b>	<b>13,87/17,09</b>	<b>103,09/146,48</b>	<b>566,41/702,38</b>	
Уплотнённый полдник:	Оладьи с повидлом	60/120 20/40	4,23/8,46 0/0	6,77/13,54 0/0	22,85/45,7 12,2/24,4	168,93/337,85 48,0/96	449
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5	3,98/4,4	7,58/8,3	84,75/94,3	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>8,81/13,46</b>	<b>10,75/17,94</b>	<b>42,63/78,4</b>	<b>302,64/528,15</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>36,64/49,62</b>	<b>40,28/53,8</b>	<b>198,86/255,99</b>	<b>1265,69/1735,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 5</b>							
Завтрак:	Каша ячневая	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	176
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с повидлом	50/70	1,865/2,611	3,31/4,634	27,1/27,94	140,215/196,301	31
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,65/13,852</b>	<b>11,81/15,634</b>	<b>70,4/83,54</b>	<b>427,32/565,201</b>	
Второй завтрак:	Фруктовый напиток	100	0	0	6	25,0	К/К
Обед:	Свежий помидор/	30/60	0,3/0,6	0,1/0,2	1,15/2,3	7,2/14,4	К/К
	Свекла варёная кусочком	20/30	0,6/0,75	0,04/0,05	6,51/8,39	28,77/36,96	К/К
	Суп- лапша домашняя	200/250	2,04/2,55	4,46/5,575	11,12/13,9	88,8/111	162
	Суфле куриное	90/90	18,81/18,81	16,11/16,11	3,96/3,96	212,94/212,94	112
	Рис отварной	90/120	2,18/2,91	3,22/4,29	2,01/29,35	125,82/167,76	315
	Томатный соус	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,23/30,81</b>	<b>25,22/27,503</b>	<b>76,39/141,43</b>	<b>656,965/760,41</b>	
Уплотнённый полдник:	Ватрушка с творогом/повидлом	50/100	6,29/8,38	6,54/8,72	19,87/26,49	172,38/229,84	141
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>			<b>6,39/8,48</b>	<b>6,54/8,72</b>	<b>29,57/39,29</b>	<b>211,48/281,34</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>40,27/51,14</b>	<b>43,57/51,86</b>	<b>182,36/222,7</b>	<b>1049,76/1531,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 6</b>							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	150/200	6,2/7,268	8,1/11,707	26,8/30,291	204,5/256,634	190
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,63/17,63</b>	<b>18,99/23,73</b>	<b>60,55/74,84</b>	<b>472,57/584,96</b>	
Второй завтрак:	Сок абрикосовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,9/9,9	43,0/43,0	442
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	19
	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/ 1,68	3,09/ 4,125	9,96/ 13,28	72,45/ 96,6	76
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150/200	12,39/ 16,52	11,23/ 14,98	13,035/ 17,38	210,105/ 280,14	102
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	411
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,24/23,35</b>	<b>17,13/24,205</b>	<b>97,33/143,34</b>	<b>583,46/767,32</b>	
Уплотнённый полдник:	Печенье	20	1,5	2	15	83,4	
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,7/138,9	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>6,0/6,9</b>	<b>5,75/6,5</b>	<b>30,99/34,2</b>	<b>199,1/222,3</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>39,47/48,38</b>	<b>41,97/54,53</b>	<b>158,19/202,88</b>	<b>1198,13/1417,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес»	150 200	7,65/10,2	11,25/15	28,35/37,8	244,5/326	189
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,4/14,15</b>	<b>16,4/20,65</b>	<b>56,1/76,35</b>	<b>412,8/546</b>	
Второй завтрак:	Йогурт	100/ 100	3,2/3,2	2,7/2,7	5,8/5,8	60/60	К/К
Обед:	Свежий огурец/ Солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Борщ с капустой, с картофелем на мк/б	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,57	57
	Картофельное пюре	130/150	2,6/3	4,5/5,2	18,78/21,6	126,96/146,5	335
	Кнели рыбные	60/80	8,14/10,86	2,5/3,34	3,21/4,28	67,99/90,66	271
	Томатный соус	15/30	0,174/0,34 8	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14,0	109,9/125,6	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,63/21,5 14</b>	<b>11,41/14,75</b>	<b>83,13/123,3</b>	<b>524,68/652,28</b>	
Уплотнённый полдник:	Домашняя булочка молочная	40/60	4,12/6,4	3,2/5,6	24,6/43,7	145,4/249,9	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>4,22/6,5</b>	<b>3,2/5,6</b>	<b>34,3/56,5</b>	<b>184,5/301,5</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>34,45/45,3 5</b>	<b>33,71/43,7</b>	<b>179,33/241,9 5</b>	<b>1181,98/1459,78</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 8</b>							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,98	7,815/10,42	18,75/25	166,78/222,38	66
	Какао с молоком	180/180	5,4/5,4	4,5/4,5	19,2/19,2	138,9/138,9	К/К
	Хлеб с повидлом	50/70	1,865/2,61 1	3,31/4,634	27,1/27,94	140,215/196,301	31
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,5/14,99</b>	<b>15,63/19,25</b>	<b>65,05/72,14</b>	<b>445,89/557,58</b>	
Второй завтрак:	Фрукт	100	0,8	0,6	20,6	94	К/К
Обед:	Свежий помидор/ Икра кабачковая	30/60 30/60	0,3/0,6 0,78/1,6	0,1/0,2 1,6/3,2	1,15/2,3 1,7/3,4	7,2/14,4 23,7/47,4	К/К 13
	Свекольник	200/250	1,6/2	14,14/5,17	11,86/14,83	90,66/113,33	58
	Плов с мясом	150/200	9,45/12,6	10,275/13,7	28,2/37,6	245,25/327	91
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,25/21,6 4</b>	<b>26,86/23,1</b>	<b>93,35/139,25</b>	<b>556,27/719,73</b>	
Уплотнённый полдник:	Пирожок с овощным фаршем	60/70	5,1/6	6/7	25,52/29,78	178,09/207,78	35
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>5,2/6,1</b>	<b>6,0/7,0</b>	<b>35,22/42,58</b>	<b>217,19/259,28</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>34,75/43,4 9</b>	<b>49,09/49,95</b>	<b>189,22/234,5 7</b>	<b>1216,35/1530,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 9</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная молочный	150/200	5,58/7,44	6/8	27,42/36,56	181,2/241,6	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,01/17,8</b>	<b>16,89/20,03</b>	<b>61,17/81,11</b>	<b>449,27/569,92</b>	
Второй завтрак	Компот из свежих ягод	100/100	0,1/0,1	0,03/0,03	11,35/11,35	41,1/41,1	К/К
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	20
	Суп овсяный на мясном бульоне	150/200	4/5	2.56/3.2	10.7/13.375	101.56/126.95	
	Ленивые голубцы	200/230	14,62/16,8 4	14,64/16,84	18,68/21,48	266,42/306,38	94
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,21/27,8 5</b>	<b>20,015/25,14</b>	<b>103,72/147,5 3</b>	<b>668,89/823,91</b>	
Уплотнённый полдник:	Блинчики	50/100	2,34/4,67	1,25/2,5	17,93/35,85	92,73/185,46	447
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5	3,98/4,4	7,58/8,3	84,75/94,3	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>6,92/9,67</b>	<b>8,23/6,9</b>	<b>25,51/44,15</b>	<b>177,48/279,76</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>44,24/55,4 2</b>	<b>45,16/56,1</b>	<b>201,75/254,1 4</b>	<b>1336,74/1714,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20/1 40/20	11,48/14,5 6	14,46/16,87	20,58/24,01	296,4/345,8	487
	Какао	180/180	5,4/5,4	4,5/4,5	19,2/19,2	138,9/138,9	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,53/23,8</b>	<b>24,11/27,02</b>	<b>57,83/68,96</b>	<b>564,5/653,2</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	80/90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	37,6/42,3	К/К
Обед:	Свежий огурец/ Солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с клецками	150/200	1,23/1,64	1,86/2,48	7,545/10,06	51,9/69,2	85
	Курица отварная	70/80	15,58/17,8	9,95/11,37	2,18/2,5	162,73/185,89	110
	Капуста тушеная	110/136	1,903/2,35	3,44/4,256	5,401/6,677	75,84/93,772	134
	Компот из сухофруктов с сахаром	150/180	0/0	0/0	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,0/27,24</b>	<b>15,94/18,95</b>	<b>67,43/104,555</b>	<b>484,13/589,26</b>	
Уплотнённый полдник:	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,11	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>0,7/0,71</b>	<b>0,7/0,7</b>	<b>25,2/28,3</b>	<b>109,9/122,3</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>43,57/52,1 1</b>	<b>41,07/47,03</b>	<b>158,3/210,63</b>	<b>1196,13/1407,06</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>401,04/506 ,59</b>	<b>409,33/503,89</b>	<b>1775,78/2276,2 1</b>	<b>11974,6/15415,99</b>	
<b>Итого среднее за 10 дней</b>			<b>40,1/50,66</b>	<b>41,0/50,39</b>	<b>177,6/227,6</b>	<b>1197,46/1541,6</b>	

