

Директор И.А. Михеенко
« 25 » августа 2024г.



Примерное 10-дневное меню
столовой МОУ «Октябрьская СОШ № 2»
для старших классов (от 11 лет и старше)

Время приема пищи:

ЗАВТРАК (4 смены)	
1 смена	10.00. – 10.10.
2 смена	10.10. – 10.20.
3 смена	11.00. - 11.10.
4 смена	11.10. – 11.20.
ОБЕД (2 смены)	
1 смена	12.50. – 13.10
2 смена	13.50. – 14.10.

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 1	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Каша манная молочная	200/7	8,17	10,67	33,86	269	0,1	0,9	-	-	2,12	-	28,6	0,5	311
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		12,57	11,6	77,76	464	0,18	10,9	0	0,9	239,76	57,4	55,5	3,28	

ОБЕД														
Уха с крупой	300/25	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	0,03	18,16	-	-	49,03	-	17,08	0,63	43/6
Плов из курицы	100/200	36,75	40,5	66,3	402,32	0,15	2,85	-	-	46,2	-	86,51	3,90	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	82,5	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		53,59	50,05	153,3	856,27	0,29	36,33	-	-	141,12	-	123,73	6,1	
Итого за 1-й день		66,16	61,65	232,06	1320,27	1,47	47,23	0	0,9	380,88	57,4	179,23	9,38	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Каша гречневая рассыпчатая	200/7	11,23	8,04	46,35	307,31	0,28	-	0,03	0,89	17,6	272,01	163,23	5,59	297
Куры отварные	100	43	36,25	0,375	497,5	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61	639
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		59,24	44,9	99,44	1033,8	0,45	3,96	0,03	1,65	108,23	330,01	242,24	10,48	

ОБЕД														
Суп картофельный с крупой (рис)	300	3,2	3,0	22,6	228,6	0,10	7,92	-	-	16,44	-	25,10	-	140/59
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	0,01	7,25	-	-	29,72	-	16,13	-	64/25
Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	7,37	8,78	44,5	290,44	0,08	-	-	1,40	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Сосиска отварная	75	7,07	14,9	0,60	163	0,02	-	-	-	76,2	-	9,43	1,14	413
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		23,28	34,02	118	954,06	0,21	17,97	-	0,41	78,94	56,96	61,24	2,21	
Итого за 2-й день		82,52	78,92	217,44	1987,86	0,66	21,93	0,03	3,06	187,17	386,97	303,48	12,69	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецеп- туры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	-	-	0,08	0,22	4,8	6	-	0,04	1
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Плов из курицы	100/200	36,75	40,5	66,3	783	0,15	2,85	-	-	46,2	-	86,51	3,90	492
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПП
Итого		45,55	59,16	110,6	1159,8	0,29	14,94	0,10	1,34	223,1	189,76	117,35	5,45	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	235,24	0,06	9,82	-	-	60,71	-	30,21	1,37	110/54
Овощи натуральные (огурец)	60	0.12	0.06	1.02	6	0.012	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36	71
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,38	2,23	34,7	197,4	0,021	-	-	0,61	11,94	188,93	122,42	4,18	297
Гуляш з курицы	100/75	23.80	19.52	5.74	203	0,21	1.54	-	-	29.40	234.98	31.39	2.80	591
Соус томатный	70	0.7	3.1	4.2	49	0.02	1.4	-	-	3.5	-	4.9	0.21	493
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
Итого		39,54	32,44	101,36	819,66	0,3	13.46	-	0,67	116,11	441,11	193,82	8,74	
Итого за 3-й день		85,09	91,6	211,96	1979,46	0,59	28.4	0,10	2,01	329,51	630,87	311,17	14,19	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Сыр «Российский»	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	1
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Каша пшениная молочная жидкая	225/7	8,38	10,4	39,61	288,66	0,198	0,603	0,028	0,077	142,52	2,1	50,55	1,32	311
Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,3	27	111	0,01	80,0	-	-	11,09	-	2,96	0,57	705
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		18,98	18,98	100,61	649,66	0,29	90,78	0,1	1,11	410,02	181,7	87,66	4,89	

ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	300/25	9,6	5,3	38,2	262,7	0,17	5,19	-	-	36,54	-	44,46	2,58	139/63
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	-	-	30,48	-	15,63	0,76	40/21
Макаронные изделия с тертым сыром	200/20/ 10	12,5	19,7	35,1	348,7	0,07	0,18	-	-	261,38	-	21,81	1,01	333
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	108	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		40,41	32,54	133,38	936,4	0,3	17,91	0,024	-	408,6	124,56	103,24	4,83	
Итого за 4-й день		59,39	51,52	233,99	1586,06	0,59	108,69	0,12	1,11	818,62	306,26	190,9	9,72	

Прием пищи, наименование блюда <u>Пятница</u> <u>ДЕНЬ № 5</u>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецеп- туры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/10	7,37	8,78	44,50	290,44	0,078	-	0,04	1,40 3	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Мясо тушенное консервы (Говядина)	60	10,8	10,32	-	132	-	-	-	1,2	7,152	9,12	-	1,2	ПР
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		22.39	19.7	79.92	585.44	0,14	4.9	0,04	3.19	49.03	124.08	35.58	3.88	

ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями)	300	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	217	0,08	37,9	-	-	118,0	-	45,15	1,74	534
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		20.6	13.55	85.98	563.65	0.22	63.4	-	0.42	143.86	18.4	60.42	3.21	
Итого за 5-й день		53.55	33.25	174.42	1149.09	0,36	69.84	0,04	3.61	192.89	142.48	96	7.09	

Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептуры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Каша рисовая молочная	200/7	9.7	12.5	54.4	370	0,11	1.07	0,03	0.08	243.96	2.1	53.64	0.77	302
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		14.1	13.43	98.3	565	0,19	11.07	0,03	0.98	271.72	59.5	80.5	3.55	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	235,24	0,06	9,82			60,71		30,21	1,37	110/54
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200/5	7,37	8,78	44,50	290,44	0,078	-	-	1,40	13,48	52,56	9,74	1,0	332
Гуляш из курицы	100/75	23.80	19.52	5.74	203	0,21	1.54	-	-	29.40	234.98	31.39	2.80	591
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		38.63	39	111.46	918.7	0.36	16,16	-	1.47	120.49	306.34	80.58	5.6	
Итого за 6-й день		52.73	52.43	209.76	1483.7	0,55	27.33	0,03	2.45	392.21	365.84	161.08	9.15	

Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	-	-	0,08	0,22	4,8	6	-	0,04	14
Куры отварные	100	43	36,25	0,375	497,5	0,1	1,54	-	-	36,64	-	35,84	3,375	487
Каша гречневая рассыпчатая	200/7	11,23	8,04	46,35	307,31	0,28	-	0,028	0,89	17,6	272,01	163,23	5,59	297
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	82,5	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		59,29	59,34	98,69	1132,31	0,44	1,86	0,11	1,81	99,23	321,61	233,61	10,23	

ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	7,0	10,1	131,76	0,06	14,37			38,92		22,84	0,85	124/52
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1.1	6.6	6.4	88	0.01	7.25	-	-	29.72	-	16.13	-	64/25
Плов из курицы	100/200	36,75	40,5	66,3	402,32	0,15	2,85	-	-	46,2	-	86,51	3,90	492
Какао	200	4,8	3,5	17,6	108	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		45,29	54,85	144	847,6	0,23	24,79	-	-	143,53	-	143,75	6,49	
Итого за 7-й день		108,38	117,64	232,79	2005,41	0,72	27,92	0,13	1,81	366,27	446,17	380,66	16,18	

Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронны отварные с тертым сыром	200/25/ 15	12,5	19,7	35,1	348,7	0,07	0,18	-	-	261,38	-	21,81	1,01	333
Злаковый напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,88	90	14	0,13	692
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		24,92	22,94	76,27	592,6	0,35	3,53	0,02	0,76	412,46	148	60,71	2,05	

ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	10,5	5,2	18,4	155,43	0,10	15			17,20		1,87	0,90	181/70
Салат из б/капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	0,03	18,16	-	-	49,03	-	17,08	0,63	43/6
Каша рисовая рассыпчатая	168	4,07	0,63	39,61	205	0,084	-	-	0,33	60,81	68,62	67,67	1,34	297
Сосиска отварная	70	7,07	14,19	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	413
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	0,02	1,4	-	-	3,5	-	4,9	0,21	493
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		32,56	31,68	122,49	837,45	0,31	36,15	0,02	0,33	398,94	193,18	122,32	4,7	
Итого за 8-й день		54,4	50,41	208,68	1491,85	0,61	38,41	0,02	1,09	587,89	216,62	179,93	6,94	

Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Сыр «Российский»	25	5,8	7,38	-	90	0,01	0,18	0,07	0,13	220	125	8,75	0,25	1
Каша овсяная молочная вязкая (геркулес)	200/7	8,12	10,94	35,58	273,97	0,2	0,51	0,03	0,08	137,68	2,1	67,44	1,67	302
Напиток из плодов шииповника	200	0,5	0,3	27	111	0,01	80,0	-	-	11,09	-	2,96	0,57	705
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		18,72	19,52	96,58	634,97	0,1	90,69	0,1	1,11	396,27	181,7	104,65	5,24	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82	-	-	60,71	-	30,21	1,37	110/54
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03 6	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Макаронные изделия с тертым сыром	200/20/ 10	12,5	19,7	35,1	348,7	0,07	0,18	-	-	261,38	-	21,81	1,01	333
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		20,4	30,45	97,28	774,16	0,17	20,5	-	0,42	322,47	18,4	65,42	2,95	
Итого за 9-й день		39,15	49,97	193,86	1409,13	0,27	111,19	0,1	1,53	718,74	200,1	170,07	8,19	

Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 10	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт у-ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Рис отварной с маслом сливочным	200/10	4,93	8,0	47,28	297,14	0,1	-	0,04	0,5	74,8	84,69	80,56	1,62	297
Гуляш из курицы	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	-	-	29,4	234,98	31,39	2,8	591
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	686
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	113	0,05	-	-	0,7	11,5	43,6	16,5	0,55	ПР
Итого		32,95	28,12	88,44	660,14	0,37	6,44	0,04	1,27	132,6	382,07	137,69	5,4	

ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	300/ 25	9,6	5,3	38,2	262,7	0,17	5,19			36,54		44,46	2,58	139/ 63
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	-	-	30,48	-	15,63	0,76	40/2 1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,38	2,23	34,7	197,4	0,021	-	-	0,61	11,94	188,93	122,42	4,18	297
Куры отварные	100/ 50	43	36,25	0,38	319	0,1	1,54	-	-	36,64	-	33,84	3,38	487
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		67,52	48,13	143,28	1104,12	0,32	18,01	-	0,61	144,29	188,93	234,62	11,57	
Итого за 10-й день		100,47	76,25	321,72	1764,26	0,69	24,45	0,04	1,88	276,89	571	372,31	16,97	
Итого за 10 дней		716,23	663,4	2175,63	16387,73	6,89	346,83	0,71	19,23	4223,8	3446,4	2496,97	113,51	
В среднем за 1 день		71,62	66,34	217,56	1638,77	0,7	34,68	0,07	1,92	422,38	344,64	249,7	11,35	

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с