

Утверждаю:

ИП Шкуропатов П.А.



П.А. Шкуропатов

Утверждено:

Директор МБОУ Гимназия № 21



М.В. Круглова

**Примерное 2-х недельное меню
для организации двухразового горячего питания:
горячих завтраков и горячих обедов
обучающихся 5-11 классов
с ограниченными возможностями здоровья**

МБОУ Гимназия № 21

С 01.09.2025 по 26.12.2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	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	77,5	
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	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

картофелем со сметаной																				
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 2017 год №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 2017 год №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	77,5	
Всего за первый день																			155,00	
ДЕНЬ 2																				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,06	0,7	13,8	0,03	0,18	151,6	122,4	19,4	186,6	20,8	2,48	31,8	0,36		Могильный 2017 год
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 2017 год №376

Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,0 5	8	28	42	348	0,05	1	0,0 22	0,6		Могильный
Хлеб	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04 4	26	4,8	23,1 75	2,43	0,15 7	0,0 75	0,4 8		Могильный
Итого за второй день завтрак	540	9,11	5,42	70,92	378,48	0,162	11,5	13,8	0,0 3	0,2 4	189,6	184, 4	72,2	578, 6	23,2 8	3,63 7	31, 9	2,2 4	77,5	
Салат из свеклы отварной	100	1,42 5	6,75 5	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,0 3	35,15	40,9 8	20,9	227	20	0,58	0,0 18	1,3 3		Могильный 2017год №212
Суп картофельны й с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	7	750	0,0 83	0,0 7	56,5	86,2 5	30	478	20	2,5	0,3 6	2,2 5		Могильный 2017год№1 02
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,0 91	11,74	0,1 7	0,0 86	27,29	96,0 5	26,3 6	427, 1	144, 3	12,3 1	0,6 31	0,7 71		Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,1 1	0,1 3	48	100, 8	36	750	33,6	0,94	0,7 3	1,2		Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	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	0,0 72	1,1 7		Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5 9	1,66	2,5	0,0 72	1		Могильный

Итого за второй день	910	27,0 15	26,1 65	115,1	806,69	1,858	36,5 1	766,5	0,3 63	0,3 26	199,1	420, 6	149, 86	2015	220, 5	20,4 8	2,0 33	7,7 21	77,5	
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	3,09 9	11,25	0,0 91	0,1 44	29,07	159, 4	26,1 69	236, 4	16,7 1	3,04 9	0,4 82	2,4 49		Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,1 4	21,6	97,2	39,6	754, 8	32,0 4	0,38	0,4 8	1,4 4		Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,0 3	51	30	16	464, 3	0,43	0,95	0,1 43	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	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8		Могильный
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,0 1	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год№3 77
Итого за третий день завтрак	627	17,6 1	23,8 3	84,52	629,55	0,375	55,4 99	11,25	0,0 91	0,3 24	126,9	332, 4	100, 97	1517	50,5 1	6,39 9	1,8 62	6,6 89	77,5	
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,0 6	0,0 3	51	30	16	269	0,26	0,57	0,8 86	12		Могильный 2017год №47

Рассольник Ленинградский	250	6,11 8	6,31 9	17,44	151,88	0,123	17,1 6	7,5	0	0,0 65	29,74	96,2 4	30,8 5	418, 8	20,7 5	0,94 2	0,0 35	1,2 6		Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,0 66	0	22,36	245, 5	50,1 2	383	40	27,5	0,1 69	1,4 98		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№3 49
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5 9	1,66	2,5	0,0 72	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	0,0 72	1,1 7		Могильный
Итого за третий день	830	28,8 48	31,1 79	117	863,78	0,434	46,7 4	21,08	0,1 26	0,0 95	155,3	489, 4	148, 57	1183	63,6 3	33,1 6	1,2 34	6,8 28	77,5	
Всего за третий день																			155, 00	
ДЕНЬ 4																				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,3 6	13,7 3	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,1 9	0,3 6	206	333	42	193	35	47	0,6	0,9 6		Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№3 76
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,0 3	35	17	11	155	0,3	0,1	0,1 5	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	77,5	
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 №1 12
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 №2 79
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 №2 21
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 №3 77
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	28,0 29	31,8 85	116,1	873,55	0,552	161, 96	102,9	0,2 13	0,2 28	280,5	480, 2	156, 7	1774	80,7 5	20,0 1	1,1 01	8,6 81	77,5	
Всего за четвертый день																			155	
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 50/50	100	12,5 1	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,0 7	0,1	17,1	154, 8	16,2	290, 3	15,7 5	0,28 1	0,5 6	2,0 7		Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,7 2	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,1 1	0,1 4	20,22	246, 7	163, 2	262, 8	26,4	4,22	0,1 9	5,5		Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0,01 5	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,0 6		Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,0 1	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	38,6 3	1,88	0,26 1	0,1 3	1		Могильный
Итого за пятый день завтрак	542	24,7 2	19,0 7	114,6	729,65	0,478	2,2	43,2	0,1 8	0,2 5	65,42	453, 2	202, 2	625, 9	44,0 3	4,78 2	1,6 8	9,4 3	77,5	
Винегрет овощной	100	1,27 3	10,1 65	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,0 16	22,8	41,9 3	19,2 5	213, 3	13,1 7	0,23	0,0 2	0,7 96		Могильный 2017год №67

Суп картофельный с крупой(рисовый)	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	110,47	431,7	132,52	1608	63,99	10,06	0,31	7,635	77,5	
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	0,1 3	0,0 1	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,0 2		Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,0 3	16	11	9	278	2	0,3	0,0 8	2,2		Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,49 1	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,1 7	112,6	104, 6	27,9	220	12	2,29	0,3 8	0,9 22		Могильный 2017год №3 82
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8		Могильный
Итого за шестой день завтрак	550	13,2 51	22,0 9	90,78	628,86	0,236	11,1 4	65,51	0,2	0,3 8	265,1	258, 1	66,7 5	768, 9	67,3 4	14,6 4	1,3 17	4,3 16	77,5	
Помидоры соленые(порц ионно)	100	1,2	0,2	5,6	30	0,04	10	50	0	0,0 3	23	24	14	290	2	0,4	0,0 2	0,6		Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,13 9	7,49 6	16,98	169,99	0,13	14,0 4	15,58	0	0,0 64	61,99	135, 7	39,0 4	393	22,0 4	2,62	0,0 32	1,9 92		Могильный 2017год №84
Гуляш 50/50	100	12,5 1	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,0 68	0,1	17,1	154, 8	16,2	290, 3	15,7 5	0,28	0,0 56	2,0 7		Могильный 2017год №2 60
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,7 2	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,1 1	0,1 4	20,22	246, 7	163, 2	262, 8	26,4	4,22	0,0 19	5,4 9		Могильный 2017год №3 02
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №3 76

Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5 9	1,66	2,5	0,0 72	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	0,0 72	1,1 7		Могильный
Итого за шестой день	910	36,0 19	27,1 26	137	938,89	0,699	24,0 4	108,8	0,1 78	0,3 44	154,5	657, 7	269, 04	1348	68,8 1	11,6 7	0,3 42	13, 12	77,5	
Всего за шестой день																			155, 00	
ДЕНЬ 7																				
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,0 91	11,75	0,1 7	0,0 8	27,29	96,0 5	26,3 6	427, 1	144, 3	12,3 1	0,6 31	0,7 71		Могильный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,1 1	0,0 4	7,782	100	32,5 4	55,9 2	25,2	8,69	0,3 2	0,6 7		Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,42 5	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,0 24	35,15	40,9 8	20,9	227	20	0,58	0,1 8	1,3 3		Могильный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год №3 76
Хлеб йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,1 8	2,43	0,15 7	0,0 75	0,3 6		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	77,5	
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	77,5	
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

Картофельно е пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,1 1	0,1 3	48	100, 8	36	750	33,6	0,94	0,5 2	1,2		Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№3 76
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8		Могильный
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,0 5	4,2	2,2	0,06 7	22	0	0	0	0,3 2		Могильный
Итого за восьмой день завтрак	520	20,8 4	19	80,4	577	1,455	19,4 2	5245	0,1 35	1,8 5	103,4	384, 8	72,2 7	1052	108, 7	35,8 2	2,7 77	8,1 2	77,5	
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,0 6	0,0 3	51	30	16	269	0,26	0,57	0,8 86	1,2		Могильный 2017год №47
Суп картофельны й с макаронными изделиями	250	5,77 3	4,84 6	20,56	149,32	0,16	17,8 8	30,63	0,0 83	0,0 58	33,68	137, 5	33,9 4	513	21	0,29	0,0 41	1,7 99		Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,0 91	0,0 33	13,71	33,3	15,8 1	210, 7	20,6	1,09	0,0 42	0,6 38		Могильный 2017год№2 79
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,6 8	43,32	294	0,112	0	0	0,1 6	0,0 6	54,06	199	29,5 8	124, 8	27,6	1,75	0,0 2	1,0 51		Могильный 2012год№1 68

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 №3 76
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	77,5	
Всего за восьмой день																			155,00	
ДЕНЬ 9																				
Котлеты рубленные 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 №3 09
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 №3 77
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

[illegible]

Каша молочная"Др ужба"	245	6,75	9,49	39,38	265,91	0,101	0,54 5	45,1	0,0 7	0,1 2	117	143, 7	33,3 5	157	50	4,09	0,3 1	0,7 4		Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№3 82
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 8	1,12 5	0,15 7	0,0 75	0,6		Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,0 5	174,9	67,8 6	15,7 2	74,1	0	0	0,5 78	0,9 75		Могильный
Итого за десятый день завтрак	545	14,1 9	18,3 7	108,5	650,51	0,221	0,54 5	49,98	0,0 7	0,1 8	135,9	245, 7	64,9 7	275, 1	51,1 3	4,24 7	0,9 63	3,1 15	77,5	
Винегрет овощной	100	1,27 3	10,1 65	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,0 16	22,8	41,9 3	19,2 5	213, 3	13,1 7	0,23	0,0 2	0,7 96		Могильный 2017год№6 7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/ 10	2,75 9	7,69 2	12,4	131,42	0,089	40,1 8	8,05	0	0,0 42	63,72	69,6 2	29,3 4	321, 2	19,8	0,47	0,0 24	1,0 87		Могильный 2017год№8 8
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,1 2	0,0 74	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,9 6		Могильный 2017год№2 92
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,1 1	0,1 3	48	100, 8	36	750	33,6	0,94	0,8 8	1,2		Могильный 2017год№3 12

[illegible]