

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1 с.Канглы

А.А.Ахметова

«23» мая 2025 г

Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2025 г.

Сезон: Лето

ЛОК
2025
г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1 неделя													
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
210сб2005 г под ред.Могильного	Омлет натуральный	106/10	41,84	10,60	21,40	11,20	280,00	0,60	0,16	192,00	0,55	65,00	145,00
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,62	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1	200	23,82	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80

к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:		584	53,07	13,60	21,72	42,89	422,10	0,66	4,07	192,00	0,99	94,38	190,80	29,70	4,30
Обед															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,44	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№279 сбор.2005г. под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	59,89	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203, сбор.2005г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№349, сбор.2005 г под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		840	91,96	29,93	32,51	108,25	867,58	0,28	11,51	110,00	5,29	147,41	369,73	107,95	5,10
Итого 1 день:		1424,00	145,03	43,53	54,23	151,14	1289,68	0,94	15,58	302,00	6,28	241,79	560,53	137,65	9,40
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
№181, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	17,95	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14, сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	13,04	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02

377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:		577	34,65	5,76	11,47	51,27	382,60	0,09	2,83	60,00	1,00	31,50	61,10	17,80	1,42
Обед															
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,32	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	33,79	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	5,32	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		785	68,97	34,14	30,06	145,61	1045,35	0,65	9,65	72,50	4,10	120,16	547,17	245,91	29,54
Итого 2 день:		1362,00	103,62	39,90	41,53	196,88	1427,95	0,73	12,48	132,50	5,10	151,66	608,27	263,71	30,96
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№224,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/60	96,50	31,90	34,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30

№377 сб 2005 г под ред.Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,06	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Итого завтрак:		505	113,85	32,68	35,08	83,24	582,53	0,14	13,53	138,80	0,73	303,23	416,52	57,48	4,83
Обед															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№282,сбор.2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,27	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		785	92,77	30,97	23,54	104,55	785,25	0,46	6,16	53,75	5,06	127,06	301,76	89,33	5,40
Итого 3 день:		1290,00	206,62	63,65	58,62	187,79	1367,78	0,60	19,69	192,55	5,79	430,29	718,28	146,81	10,23
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	20,84	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№377 сб 2005 г под ред.Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,06	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:		527	40,11	6,85	5,01	63,55	408,73	0,13	13,08	20,00	0,69	43,43	136,92	51,78	5,15
Обед															
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,96	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 239,сбор.2005г,под ред. Могильного	Тефтели рыбные с соусом	100/60	41,66	12,80	11,80	18,20	230,00	0,20	0,30	10,00	4,88	52,75	341,75	59,75	1,78
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19,55	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		850	84,79	24,63	22,45	111,06	867,30	0,56	33,07	34,00	8,25	142,19	609,37	155,49	7,47
Итого 4 день:		1377,00	124,90	31,48	27,46	174,61	1276,03	0,69	46,15	20,00	8,94	185,62	746,29	207,27	12,62
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	50,68	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	5,32	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76

377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:		525	70,58	29,33	21,10	94,59	754,00	0,57	2,83	54,00	2,67	105,18	430,62	210,30	11,51
Обед															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,32	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№ 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56,22	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		785	75,34	19,48	14,20	75,45	566,56	0,31	30,12	34,32	4,09	142,36	306,54	114,37	5,31
Итого 5 день:		1310,00	145,92	48,81	35,30	170,04	1320,56	0,87	32,95	88,32	6,76	247,54	737,16	324,67	16,82
2 неделя															
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	7	9,13	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100	33,79	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86

№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:		505	58,41	24,92	28,99	92,12	732,60	0,16	4,13	113,50	2,51	76,46	213,24	37,29	19,03
Обед															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№282,сбор.2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,27	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		780	93,48	28,99	21,95	99,87	874,50	0,44	15,96	49,75	4,22	120,08	313,72	90,24	5,78
Итого 6 день:		1285,00	151,89	53,91	50,94	191,99	1607,10	0,61	20,09	163,25	6,73	196,54	526,96	127,53	24,81
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	83,82	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
377 сб.2005 под ред.	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,	4,4	2,40	0,4

ред.Могильного												20	0		8
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	100	14,16	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
Итого завтрак:		550	99,64	25,26	19,01	89,59	560,04	0,15	16,72	87,00	3,31	258,85	383,91	95,57	2,30
Обед															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,44	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	53,81	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		860	75,87	32,99	35,90	119,48	925,10	0,21	10,47	64,80	3,39	124,51	390,02	113,29	6,32
Итого 7 день:		1410,00	175,51	58,25	54,91	209,07	1485,14	0,36	27,19	151,80	6,70	383,36	773,93	208,86	8,62
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
№182,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	24,78	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	13,04	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02

377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:		565	41,48	5,76	11,47	51,27	382,60	0,09	2,83	60,00	1,00	31,50	61,10	17,80	1,42
Обед															
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёцками	250	11,26	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№ 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56,22	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		840	76,28	19,80	12,41	78,83	546,31	0,33	17,40	38,82	3,06	121,81	306,26	110,25	5,19
Итого 8 день:		1405,00	117,76	25,56	23,88	130,10	928,91	0,42	20,23	98,82	4,06	153,31	367,36	128,05	6,61
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	88,12	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Итого завтрак:		520	104,07	26,17	20,06	76,64	538,0	0,12	15,27	111,00	0,58	254,4	333	46,5	4,1

							3					8	,27	8	7
Обед															
№ 84, сбор. 2005 г, под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,96	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	32,48	17,20	13,40	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19,55	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№389 сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		840	73,83	29,55	24,33	94,41	790,50	1,27	42,67	30,00	3,49	183,52	504,82	132,78	6,38
Итого 9 день:		1360,00	177,90	55,72	44,39	171,05	1328,53	1,39	57,94	141,00	4,07	438,00	838,09	179,36	10,55
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
№14, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6,52	0,04	3,63	0,07	33,05	0,001	0,00	20,0	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
№174, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	20,84	4,09	4,07	32,09	237,00	0,030	0,00	20,0	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
377 сб. 2005 под ред. Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60

Итого завтрак:		532	31,02	6,63	8,02	61,85	402,55	0,08	2,83	40,00	0,70	28,00	99,00	34,10	1,54
<i>Обед</i>															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,33	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№234,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рыбные	100	35,17	10,80	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№304,сбор.2005г. под ред. Могильного	Рис отварной	180	14,77	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	27	1,79	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		790	66,24	28,42	23,75	116,07	930,30	0,56	18,36	72,75	3,49	142,51	517,21	241,57	9,95
Итого 10 день:		1322,00	97,26	35,05	31,77	177,92	1332,85	0,64	21,19	112,75	4,19	170,51	616,21	275,67	11,49
Средняя за 10 дней:		1354,50	144,66	45,59	42,30	176,06	1336,45	0,73	27,35	140,30	5,86	259,86	649,31	199,96	14,21