

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ \_\_\_\_\_

Утверждено

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"

# Основное 10-дневное меню завтраков, обедов для учащихся с 7 до 12 лет, обучающихся с ОБЗ с 7 до 12 лет, обучающихся с 7 до 12 лет членов семей отдельных категорий граждан (мобилизованные) с 09.01.2024г

Меню разработано с учетом требований СанПин 2.36/2/4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32)



## Неделя 1 День 1

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена руб,	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	28,00	13,50	7,93	34,11	334,00	Рец. 204 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	Бутерброд с маслом	40	18,00	2,23	7,40	15,66	96,34	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	Чай с сахаром	200	6,00	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	Фрукт свежий	150	24,09	1,50	0,60	23,10	107,30	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>76,09</b>	<b>17,23</b>	<b>15,93</b>	<b>79,91</b>	<b>565,77</b>		
Обед	Порошек зеленый консервир // Помидор свежий	60	7,00		1,43	0,20	4,53	24,70	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	22,85	1,80	3,20	11,00	167,81	Рец. 96 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	Гуляш из птицы	90	44,00	12,28	16,90	8,68	150,30	Рец. 311 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Рис отварной	150	15,00	3,00	3,30	34,80	178,00	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	Компот плодовой	200	6,00	0,90	0,08	7,05	36,14	Рец. 344 СРБ для ООУ Тутельян В. А. 2015	
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>106,85</b>	<b>26,95</b>	<b>24,80</b>	<b>112,46</b>	<b>808,50</b>		
Да день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
	<b>Итого за первый день</b>		<b>182,94</b>	<b>44,17</b>	<b>40,73</b>	<b>192,42</b>	<b>1374,41</b>		



**Неделя 1  
День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	36,00	5,96	6,85	20,45	186,73	Рец. 174 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	50	13,84	4,20	4,00	26,60	189,00	
	Хлеб пшеничный	50	8,00	3,95	0,50	24,20	117,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>76,09</b>	<b>15,85</b>	<b>15,37</b>	<b>82,70</b>	<b>577,58</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	27,00	3,60	4,20	6,20	142,00	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014
	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00	3,39	3,48	35,81	200,86	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Мясо тушеное с луком	90	45,85	13,23	19,40	2,56	168,00	Рец. 260 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>106,85</b>	<b>27,76</b>	<b>28,21</b>	<b>102,19</b>	<b>804,32</b>	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
<b>На день</b>	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
<b>Итого за второй день</b>			<b>182,94</b>	<b>43,60</b>	<b>43,58</b>	<b>184,95</b>	<b>1382,04</b>	

**Неделя 1  
День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из моркови	100	6,06	1,06	0,17	8,52	39,90	Рец. 59 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2014	
	Запеканка творожная со ступенным молоком	155	40,03	10,40	15,48	39,20	338,00	Рец. 223 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Бутерброд с сыром	45	15,00	4,58	4,17	13,85	117,40	Рец. 3 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Сок фруктовый	200	15,00	0,50	0,2	20,10	92,00		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>76,09</b>	<b>16,54</b>	<b>19,82</b>	<b>81,67</b>	<b>587,30</b>		
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	25,86	7,19	5,70	21,54	171,04	Рец. 111 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Картофельное пюре	150	21,00	3,23	9,60	18,90	181,50	Рец. 128 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Котлета рыбная	90	36,00	7,60	7,20	10,57	127,00	Рец. 234 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Компот из яблок свежих	200	12,00	0,12	0,11	17,89	74,96	Рец. 352 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>106,86</b>	<b>25,67</b>	<b>23,73</b>	<b>115,29</b>	<b>806,04</b>		
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
	<b>Итого за третий день</b>		<b>182,95</b>	<b>42,21</b>	<b>43,55</b>	<b>197,02</b>	<b>1393,48</b>		



**Неделя 1  
День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	24,00	6,00	3,16	24,80	202,70	Рец. 171 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	50	16,09	6,50	5,20	0,40	76,00	Рец. 209 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2016
	Бутерброд с маслом	50	15,00	2,60	8,30	16,40	149,60	Рец. 1 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Йогурт	200	21,00	4,50	3,00	21,80	108,00	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>76,09</b>	<b>19,60</b>	<b>19,66</b>	<b>63,40</b>	<b>536,30</b>	
Обед	Огурец соленый //	60	8,00	0,50	0,06	1,07	8,19	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Огурец свежий							
	Суп рыбный	200	22,00	6,72	3,62	18,22	152,94	Рец. 150 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	52,86	12,00	19,00	23,06	373,00	Рец. 259 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
<b>Итого за обед</b>	<b>730,00</b>	<b>106,86</b>	<b>26,87</b>	<b>23,92</b>	<b>100,37</b>	<b>833,58</b>		
На день	Соль йодированная			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота			0,00	0,00	0,06	0,14	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>182,95</b>	<b>46,47</b>	<b>43,58</b>	<b>163,83</b>	<b>1370,02</b>	



**Неделя 1  
День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	37,70	7,95	9,20	23,48	260,00	Рец. 175 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Чай с сахаром	200	6,00	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Фрукт свежий	150	24,09	1,50	0,60	23,10	107,3	Рец. 338 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Кондитерское изделие	30	8,30	6,20	4,00	26,00	189,00		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>76,09</b>	<b>15,65</b>	<b>13,80</b>	<b>79,62</b>	<b>477,13</b>		
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,85	3,93	3,97	10,40	107,00	Рец. 82 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Котлета рубленая из птицы	90	44,00	12,00	15,02	14,00	247,00	Рец. 294 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Макаронны отварные	150	15,00	2,97	4,85	34,82	177,25	Рец. 309 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>106,85</b>	<b>26,43</b>	<b>24,95</b>	<b>116,85</b>	<b>824,71</b>	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
	<b>Итого за пять дней</b>		<b>182,94</b>	<b>42,08</b>	<b>38,75</b>	<b>196,52</b>	<b>1301,98</b>		
	<b>Итого среднее значение за пять дней</b>			<b>43,71</b>	<b>42,04</b>	<b>186,95</b>	<b>1364,38</b>		



**Неделя 2  
День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная	200	22,00	8,50	3,62	27,05	170,27	Рец. 173 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом и сыром	50	20,00	4,72	10,42	18,39	152,00	Рец. 1, 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с молоком	200	10,00	1,61	3,00	11,25	82,07	Рец. 378 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	24,09	1,00	0,40	15,40	71,50	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>76,09</b>	<b>15,83</b>	<b>17,44</b>	<b>72,09</b>	<b>475,84</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты //	60	8,00	0,64	2,06	6,48	48,67	Рец. 47 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Огурец свежий	200	17,82	1,08	5,50	7,00	85,00	Рец. 99 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп из овощей с мясом говядины	150	15,00	2,97	4,85	34,82	177,25	Рец. 309 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Макаронны отварные	90	42,03	14,20	13,57	10,80	198,00	Рец. 260 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из мяса.	200	12,00	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>106,85</b>	<b>26,52</b>	<b>27,21</b>	<b>117,12</b>	<b>808,37</b>	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>182,94</b>	<b>42,35</b>	<b>44,65</b>	<b>189,27</b>	<b>1284,35</b>	



**Неделя 2  
День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	25,00	6,00	3,16	24,80	202,70	Рец. 171 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Яйцо отварное	50	13,10	6,50	5,20	0,40	76,00	Рец. 209 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2016	
	Кондитерское изделие	30	16,74	1,10	3,54	22,50	82,00		
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>76,09</b>	<b>19,14</b>	<b>16,37</b>	<b>83,91</b>	<b>580,55</b>		
Обед	Пи из свежей капусты с курицей	200	27,00	3,60	2,00	6,20	142,00	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014	
	Котлета Домашняя с соусом	90	40,85	11,77	14,50	29,15	170,00	Рец. 271 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Картофельное пюре	150	21,00	3,23	9,60	18,90	181,50	Рец. 128 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>106,85</b>	<b>26,13</b>	<b>27,23</b>	<b>111,88</b>	<b>786,96</b>			
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>182,94</b>	<b>45,27</b>	<b>43,60</b>	<b>195,84</b>	<b>1 367,65</b>		



**Неделя 2  
День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	40,00	12,24	9,00	39,00	338,00	Рец. 222 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соус молочный сладкий	50	9,06	0,60	1,50	3,90	29,90	Рец. 327 СРБ для ОДУ Тутельян В.А. 2015
	Салат из моркови	50	3,03	0,53	0,08	4,26	39,90	Рец. 59 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014
	Бутерброд с маслом	50	18,00	2,68	8,88	18,80	115,60	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	6,00	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>76,09</b>	<b>16,05</b>	<b>19,46</b>	<b>73,00</b>	<b>551,53</b>	
Обед	Горошек зеленый конс. //	60	7,00	1,43	0,20	5,53	24,70	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Помидор свежий	200	25,85	2,00	5,60	8,50	145,00	Рец. 111 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп вермишелевый с курицей	150	15,00	3,73	5,24	39,26	183,15	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Поджарка из рыбы	90	35,00	11,34	11,50	9,50	165,60	Рец. 231 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	8,00	47,90	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
<b>Итого за обед</b>	<b>770,00</b>	<b>106,85</b>	<b>26,14</b>	<b>23,77</b>	<b>117,18</b>	<b>817,90</b>		
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>182,94</b>	<b>42,19</b>	<b>43,23</b>	<b>190,23</b>	<b>1 369,56</b>	





**Неделя 2  
День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	210	28,00	9,50	7,93	34,11	288,00	Рец. 204 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	50	18,00	2,25	4,50	16,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Йогурт	200	23,09	4,00	3,00	8,50	108,00	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>76,09</b>	<b>19,55</b>	<b>15,88</b>	<b>83,36</b>	<b>627,00</b>	
Обед	Огурец соленый //	60	8,00	0,50	0,06	1,07	8,19	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Огурец свежий	200	29,85	4,98	6,54	18,58	159,31	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Борщ со сметаной и мясом	200	45,00	12,56	16,00	23,00	282,00	Рец. 289 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015.
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>106,85</b>	<b>25,69</b>	<b>23,84</b>	<b>100,67</b>	<b>748,95</b>	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>182,94</b>	<b>45,24</b>	<b>39,72</b>	<b>184,09</b>	<b>1 376,09</b>	



**Неделя 2  
День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	210	37,70	7,95	9,20	23,48	260,00	Рец. 175 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Соя фруктовый	200	15,00	0,50	0,2	20,10	92,00		
	Бутерброд с джемом	50	16,39	4,42	6,50	29,15	161,00	Рец. 2 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	2,28	0,27	14,85	81,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>76,09</b>	<b>15,15</b>	<b>15,97</b>	<b>87,58</b>	<b>594,00</b>		
Обед	Икра кабахочная	60	13,00	0,96	3,78	4,44	54,48	Рец. 73 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Суп гороховый с мясом	200	29,00	2,10	3,56	14,50	175,00	Рец. 102 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Плов из птицы	200	46,85	15,60	16,60	39,00	287,00	Рец. 291 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	30	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	<b>Итого за обед</b>	<b>730,00</b>	<b>106,85</b>	<b>26,20</b>	<b>25,07</b>	<b>115,57</b>	<b>809,94</b>		
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
	<b>Итого за Десятый день</b>		<b>182,94</b>	<b>41,35</b>	<b>41,04</b>	<b>203,21</b>	<b>1404,08</b>		

