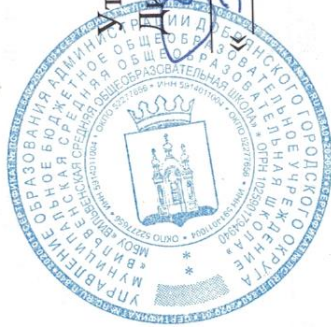


Согласовано:
Зам. Начальника
Восточного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
_____ М.М.Шакирова



Утверждаю:

Директор школы

Ю.А. Наумчик

2020 год

Муниципальное образовательное учреждение «Вильювская средняя общеобразовательная школа»
(Дошкольные группы: возраст детей с 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет).

Примерное десятидневное меню

С 5 октября по 17 октября 2020 года.

Пояснительная записка:

Название блюд взяты из сборников рецептов:

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений». Часть 1 и 2.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

№ рецептуры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	1 день										
	Завтрак										
98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	4,60	5,95	29,34	189,11	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Хлеб с маслом	25	0,58	3,76	9,89	80,2	35	2,33	3,84	14,81	103,5
252	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	1,80	2,15	23,08	118,7	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Итого завтрак	390	6,98	11,86	41,38	388,01	440	9,46	12,85	73,07	445,5
	Обед										
33	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	200	4,02	9,04	25,9	119,68
186	Гарнир: Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	150	8,73	5,43	45	263,8
174	Тефтели из говядины («ёжики»)	60	7,83	11,56	8,07	167,64	70	9,16	13,53	9,44	196,14
239	Компот из плодов или ягод сушёных(изюм)	180	0,3		20,39	82,78	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого обед	600	22,13	24,86	107,56	662,57	690	27,06	28,76	129,54	805,6
	Ужин										
69	Морковная запеканка	150	6,7	19,29	35,90	344,01	200	8,93	25,72	47,87	458,68
221	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200	-	-	14,66	58,65
	Печенье	50	2,65	14,15	31,45	261,5	50	2,65	14,15	31,45	261,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за ужин	450	11,71	35,32	92,68	733,37	530	15,54	43,55	113,35	905,49
	Итого за 1 день	1440	40,84	72,04	241,39	1783,95	1660	52,06	85,06	215,96	2156,59

№ рецепт уры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	2 день										
	Завтрак										
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	5,58	7,25	29,78	199,8	200	6,20	8,05	33,09	222,02
	Хлеб с маслом	25	0,58	3,76	9,89	80,2	35	2,33	3,84	14,81	103,5
260	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак	385	6,22	17,24	53,44	335,45	440	8,6	11,9	61,21	387,14
	Обед										
33	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	200	1,54	4,69	10,07	92,19
194	Гарнир: Макароны изделия отварные (рожки)	100	3,68	3,53	23,55	140,73	150	5,52	5,29	35,32	211,09
174	Котлета рыбная любительская	60	7,98	2,38	4,08	69,64	70	9,33	2,78	4,78	81,36
	Сок	180				27	200				30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого обед	600	17,36	11,24	60,9	446,16	690	21,2	13,52	76,7	548,64
	Ужин										
101	Биточки рисовые	150	6,7	19,29	35,90	344,01	200	8,93	25,72	47,87	458,68
221	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200	-	-	14,66	58,65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого ужин	475	9,46	21,57	71,03	518,87	580	13,29	29,30	91,7	690,99
	Итого за 2 день	1460	33,04	50,05	185,37	1300,48	1710	43,09	55,22	229,62	1626,57

№ рецептуры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	3 день										
	Завтрак										
44	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	180	5,02	5,50	17,75	140,47	200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Хлеб с сыром	30	3,84	3,10	9,84	83,4	45	5,76	4,66	14,76	125,1
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200			14,66	58,65
	Итого завтрак	390	8,86	8,60	40,78	276,65	445	11,14	10,78	49,15	339,83
	Обед										
37	Суп с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55	200	3,00	2,63	13,47	89,55
213	Гарнир: Морковное пюре	100	1,84	4,48	8,57	82,00	150	2,77	6,72	12,85	123
178	Котлета из кури	60	9,43	10,66	6,42	159,32	70	11,02	12,45	7,52	186,09
239	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	180	0,3		20,39	82,78	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого обед	630	18,73	18,41	72,05	530,25	670	21,34	22,56	83,04	174,62
	Ужин										
102	Запеканка пшеничная со свежими плодами	150	7,41	5,99	39,78	242,7	200	9,88	7,99	53,04	323,6
221	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16
260	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого ужин	475	10,,23	8,28	75,49	420,23	580	14,31	12,08	97,52	558,88
	Итого за 3 день	1465	37,82	35,29	188,32	1227,13	1695	44,60	45,42	229,71	1073,33

№ рецепт уры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет						От 3 до 7 лет			
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	4 день										
	Завтрак										
98	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	180	5,69	8,01	22,67	186,64	205	6,33	8,90	25,49	207,38
	Йогурт	180	5,76	4,5	20,36	145,8	200	6,4	5	22,6	162
	Слойка свердловская (булочка)	50	7,34	3,67	29,17	179,58	50	7,34	3,67	29,17	179,58
	Итого завтрак	410	18,79	16,18	72,2	512,02	455	20,07	17,57	77,26	548,96
	Обед										
42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	200	1,85	6,19	12,34	112,47
180	Плов из отварной птицы	180	31,84	38,8	35,14	639,51	210	37,2	45,33	41,05	747,09
239	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	-	2,89	102,4	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого обед	620	38,35	45,63	73,57	970,98	680	46,13	52,28	107,82	1084,35
	Ужин										
63	Зразы картофельные с овощами	150	7,06	10,02	34,07	260,10	200	9,41	14,16	45,43	346,80
221	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200			14,66	58,65
	Пряник	50	2,5	0,5	38,0	165,0	50	2,5	0,5	38,0	165,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого ужин	425	11,92	13,00	97,4	552,96	530	15,87	18,34	117,46	697,11
	Итого за 4 день	1455	69,06	74,81	243,17	2035,96	1665	86,37	88,19	302,54	2330,42

№ рецептуры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	5 день										
	Завтрак										
43	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,45	5,45	16,76	133,69	200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Хлеб с маслом	25	0,58	3,76	9,89	80,2	35	2,33	3,84	14,81	103,5
252	Кофейный напиток на стужённом молоке	180	1,80	2,15	23,08	118,7	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Итого за завтрак	385	6,83	11,36	49,73	332,53	435	9,28	12,29	59,08	383,91
	Обед										
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	200	1,52	5,33	8,65	88,89
206	Гарнир: Картофельное пюре	100	2,77	5,25	20,19	139,05	150	3,20	6,06	23,30	160,45
144	Рыба тушёная с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	140	14,52	8,03	7,51	160,29
239	Компот из плодов или ягод сушёных	180	0,3		20,39	82,78	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого обед	660	21,18	18,09	78,84	564,53	760	24,39	20,18	93,46	635,61
	Ужин										
103	Макаронник (макаронная запеканка)	150	8,25	8,22	42,90	278,44	200	11,00	10,96	57,20	371,26
221	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200	-	-	14,66	58,65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого ужин	475	11,01	10,5	78,03	453,3	580	15,36	15,04	101,03	603,67
	Итого за 5 день	1520	39,02	39,95	206,6	1350,42	1775	49,03	37,51	253,57	1623,18

№ рецепт уры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет						От 3 до 7 лет					
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
	6 день												
	Завтрак												
90	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6,51	6,00	35,58	222,18	205	7,23	6,67	39,54	246,87		
	Хлеб с сыром	30	3,84	3,10	9,84	83,4	45	5,76	4,66	14,76	125,1		
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	200	0,07	0,01	15,31	61,62		
	Итого за завтрак	390	10,41	9,11	59,19	361,03	440	13,06	11,34	69,61	433,59		
	Обед												
36	Суп с бобовыми (гороховый)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	200	1,87	3,11	10,89	79,03		
	Гренки	20	1,52	0,16	9,84	47,00	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
194	Гарнир: Макароны изделия отварные (рожки)	100	3,68	3,53	23,55	140,73	150	5,52	5,29	35,32	211,09		
160	Котлета из говядины с овощами	60	10,12	12,89	2,97	168,87	70	11,82	15,08	3,48	197,58		
	Сок	180				27	200				30		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	5,0	0,6	16,7	87		
	Итого обед	600	19,83	20,17	60,61	532,23	690	25,73	24,24	76,23	651,7		
	Ужин												
69	Морковная запеканка	150	6,7	19,29	35,90	344,01	200	8,93	25,72	47,87	458,68		
221	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16		
250	Какао с молоком сгущённым	180	3,4	3,52	23,44	138,73	200	3,78	3,91	26,04	154,15		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Печенье	50	2,65	14,15	31,45	261,5	50	2,65	14,15	31,45	261,5		
	Итого за ужин	425	17,65	38,84	102,93	819,32	530	15,54	43,55	98,69	905,49		
	Итого за 6 день	1415	47,89	68,12	222,73	1712,58	1724	54,33	79,13	259,19	1991,78		

№ рецепт уры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет						От 3 до 7 лет					
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
	7 день												
	Завтрак												
84	Каша «Дружба» молочная с маслом	185	5,90	7,49	31,58	216,99	205	6,55	8,33	35,09	241,11		
	Хлеб с маслом	25	0,58	3,76	9,89	80,2	35	2,33	3,84	14,81	103,5		
252	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	1,80	2,15	23,08	118,7	200	2,01	2,39	25,65	131,87		
	Итого завтрак	385	8,28	13,4	64,55	415,9	440	10,88	14,56	75,55	476,48		
	Обед												
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,29	6,65	17,02	147,58	200	5,29	6,65	17,02	147,58		
157	Запеканка картофельная	180	22,97	22,30	16,58	360,67	200	25,53	24,78	18,43	400,75		
174	Соус белый на мясном бульоне	25	0,14	0,92	0,88	12,38	50	0,28	1,84	1,76	24,76		
239	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,79		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	625	32,98	30,51	78,6	722,57	720	36,48	34,03	91,64	820,88		
	Ужин												
194	Макаронные изделия отварные (рожки)	100	3,68	3,53	23,55	140,73	150	5,52	5,29	35,32	211,09		
221	Котлеты капустные	75	5,25	10,37	18,36	187,81	75	5,25	10,37	18,36	187,81		
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200	-	-	14,66	58,65		
	Печенье	50	2,65	14,15	31,45	261,5	50	2,65	14,15	31,45	261,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Итого ужин	425	13,1	28,21	96,39	688,82	505	15,7	30,05	114,55	789,55		
	Итого за 7 день	1440	54,36	72,12	239,54	1828,29	1665	69,06	78,64	281,74	2086,91		

№ рецептур	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет						От 3 до 7 лет					
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
43	8 день												
	Завтрак												
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4,45	5,45	16,76	133,69	200	4,94	6,06	18,62	148,54		
	Хлеб с сыром	30	3,84	3,10	9,84	83,4	45	5,76	4,66	14,76	125,1		
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	200	0,07	0,01	15,31	61,62		
56	Итого за завтрак	390	8,35	8,56	40,37	272,54	445	10,77	10,73	48,69	335,26		
	Обед												
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	200	1,67	5,06	8,51	86,26		
	Гарнир: Макароны изделия отварные (рожки)	100	3,68	3,53	23,55	140,73	150	5,52	5,29	35,32	211,09		
	Котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,81	73,55	70	10,36	1,93	6,79	85,93		
102	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	180	0,3		20,39	82,78	200	0,33		22,66	91,98		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	600	18,68	10,88	81,46	499,92	690	22,7	13,04	99,82	609,26		
	Ужин												
221	Запеканка рисовая со свежими плодами	150	7,41	5,99	39,78	242,7	200	9,88	7,99	53,04	323,6		
	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	50	1,68	3,44	4,61	56,16		
	Сок	180				27	200	-	-		30		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого ужин	465	9,41	8,19	56,8	368,28	570	13,48	11,99	77,28	503,76		
	Итого за 8 день	1455	36,44	27,63	178,63	1140,74	1705	46,95	35,76	225,79	1448,28		

№ рецептур	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет						От 3 до 7 лет			
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	9 день										
	Завтрак										
90	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	5,70	8,01	22,94	186,64	205	6,33	8,90	25,49	207,38
	Йогурт	180	5,76	4,5	20,36	145,8	200	6,4	5	22,6	162
	Слойка свердловская (булочка)	50	7,34	3,67	29,17	179,58	50	7,34	3,67	29,17	179,58
	Итого завтрак	415	18,80	16,18	72,47	512,02	455	20,07	17,57	77,26	548,96
	Обед										
33	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	200	2,26	2,29	17,41	99,27
186	Гарнир: Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	150	8,73	5,43	45	263,8
217	Фрикадельки из кури (куриные)	60	9,89	12,74	5,54	176,57	70	11,54	14,87	6,47	206
174	Соус белый на мясном бульоне	25	0,14	0,92	0,88	12,38	50	0,28	1,84	1,76	24,76
	Сок	180				27	200				30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	5,0	0,6	16,7	87
	Итого обед	625	22,27	20,21	77,03	607,69	740	27,63	25,19	97,18	757,83
	Ужин										
65	Котлеты картофельные	150	5,28	13,42	35,48	283,63	200	7,04	17,89	47,31	378,17
	Икра кабачковая	30		2,1	2,1	27	50		3,50	3,50	45
299	Чай/сахар	180	-	-	13,19	52,78	200	-	-	14,66	58,65
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Печенье	50	2,65	14,15	31,45	261,5	50	2,65	14,15	31,45	261,5
	Итого ужин	420	8,94	29,91	91,5	648,41	520	11,21	35,7	106,76	790,32
	Итого за 9 день	1460	50,01	66,3	241,00	1768,12	1715	58,91	78,46	281,18	2097,11

№ рецепт уры	Приём пищи, название блюда.	От 1,5 до 3 лет						От 3 до 7 лет			
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	10 день										
	Завтрак										
44	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	180	5,02	5,50	17,75	140,47	200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Хлеб с маслом	25	0,58	3,76	9,89	80,2	35	2,33	3,84	14,81	103,5
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак	385	5,66	9,27	41,41	276,12	435	7,98	9,97	49,85	321,2
	Обед										
33	Свёкольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	200	1,54	5,07	8,04	83,33
194	Гарнир: Макароны изделия отварные (рожки)	100	3,68	3,53	23,55	140,73	150	5,52	5,29	35,32	211,09
175	Фрикадельки рыбные	70	10,46	5,41	5,52	80,82	80	11,95	6,18	6,31	92,36
174	Соус белый на рыбном бульоне	25	0,14	0,92	0,88	12,38	50	0,28	1,84	1,76	24,76
	Сок	180				27	200				30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	50	5,0	0,6	16,7	87
	Итого обед	635	19,98	13,57	61,19	460,86	750	24,11	19,14	77,97	575,54
	Ужин										
191	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	150	3,88	5,08	40,27	225,18
60	Голубцы овощные	75	3,28	5,88	11,25	111,04	75	3,28	5,88	11,25	111,04
239	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослив)	180	0,3		20,39	82,78	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Печенье	50	2,65	14,15	31,45	261,5	50	2,65	14,15	31,45	261,5
	Итого ужин	415	9,58	23,5	94,86	628,95	495	11,66	25,27	115,47	756,7
	Итого за 10 день	1435	35,22	48,34	197,46	1365,93	1680	43,75	54,38	243,29	1633,44