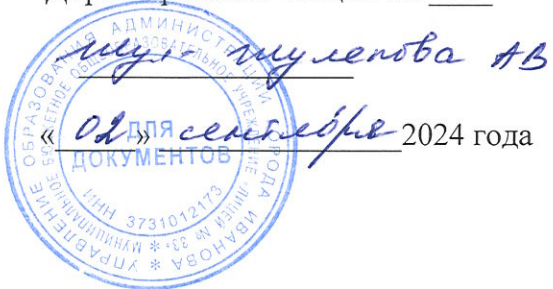
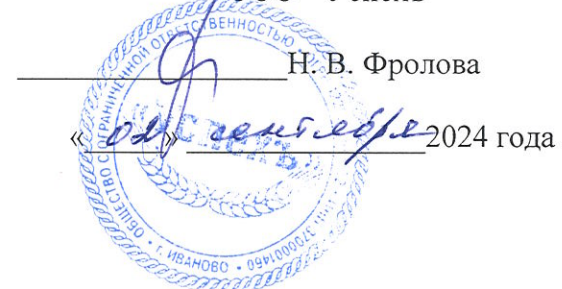


«Согласовано»  
Директор МБОУ Лицей № 33



«Утверждаю»  
ООО «Успехъ»



## Примерное двухнедельное меню двухразового питания для детей с 1 по 4 класс

за 2024 год

на основании сборника рецептов для школьного питания  
Уфа 2021 года

**Меню приготавливаемых блюд для детей с 1 по 4 класс**

| №<br>рецептур                                   | Наименование блюда                         | Масса<br>порции<br>(г) | Цена  | Пищевые вещества (г ) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|-------|-----------------------|-------|--------|------------------------------------------|
|                                                 |                                            |                        |       | Б                     | Ж     | У      |                                          |
| неделя: 1                    день1: понедельник |                                            |                        |       |                       |       |        |                                          |
| Завтрак                                         |                                            |                        |       |                       |       |        |                                          |
| 258                                             | Блинчики со сгущенным молоком 130/40       | 170                    | 52,97 | 11,75                 | 15,30 | 42,16  | 353,34                                   |
| 300                                             | Чай с сахаром                              | 200                    | 3,52  | 0,1                   | 0     | 20,2   | 81,2                                     |
| пр                                              | Фрукт                                      | 130                    | 17,68 | 1,82                  | 0,41  | 4,64   | 29,51                                    |
|                                                 | Итого                                      | 500                    | 74,17 | 13,67                 | 15,71 | 67,00  | 464,05                                   |
| Обед                                            |                                            |                        |       |                       |       |        |                                          |
| 65                                              | Суп лапша куриная                          | 200                    | 9,75  | 6,40                  | 8,00  | 30,70  | 220,40                                   |
| 97                                              | Филе куриное тушеное в соусе томатном45/45 | 90                     | 42,32 | 7,02                  | 7,34  | 7,10   | 122,54                                   |
| 183                                             | Рис отварной                               | 150                    | 8,49  | 4,93                  | 6,80  | 21,01  | 164,93                                   |
| 300                                             | Компот из сухофруктов                      | 200                    | 7,73  | 0,1                   | 0     | 20,2   | 81,2                                     |
| 1.6                                             | Хлеб ржаной                                | 30                     | 2,76  | 1,98                  | 0,36  | 10,02  | 51,24                                    |
| 1.5                                             | Хлеб пшеничный                             | 30                     | 3,12  | 2,37                  | 0,3   | 14,49  | 70,14                                    |
|                                                 | Итого                                      | 700                    | 74,17 | 22,80                 | 22,80 | 103,52 | 710,45                                   |
|                                                 | Итого за день                              |                        |       | 36,47                 | 38,51 | 170,52 | 1174,50                                  |

| №<br>рецептур                                 | Наименование бдюза                          | Масса<br>порции<br>(г) | Цена  | Пищевые вещества (г ) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|-------|-----------------------|-------|--------|------------------------------------------|
|                                               |                                             |                        |       | Б                     | Ж     | У      |                                          |
| неделя: 1                      день2: вторник |                                             |                        |       |                       |       |        |                                          |
| Завтрак                                       |                                             |                        |       |                       |       |        |                                          |
| 234                                           | Омлет натуральный                           | 115                    | 42,34 | 10,18                 | 8,82  | 8,70   | 154,90                                   |
| 1.5                                           | Хлеб пшеничный                              | 40                     | 3,12  | 2,37                  | 0,3   | 14,49  | 70,14                                    |
| 300                                           | Чай с сахаром                               | 200                    | 3,52  | 0,1                   | 0     | 20,2   | 81,2                                     |
| пр                                            | Фрукт                                       | 85                     | 11,56 | 0,84                  | 0,19  | 2,14   | 13,62                                    |
| пр                                            | Пирожное школьное или кондитерское ( 1 шт.) | 60                     | 13,63 | 1,62                  | 1,58  | 19,17  | 97,43                                    |
|                                               | Итого                                       | 500                    | 74,17 | 15,11                 | 10,89 | 64,70  | 417,29                                   |
| Обед                                          |                                             |                        |       |                       |       |        |                                          |
| 62                                            | Щи из св.капусты с картофелем               | 200                    | 12,75 | 5,80                  | 4,30  | 27,80  | 173,1                                    |
| 158                                           | Плов с мясом                                | 200                    | 41,11 | 12,65                 | 16,13 | 15,06  | 256,04                                   |
| ПР                                            | Овощи порционные                            | 30                     | 6,30  | 2,7                   | 0,45  | 8,55   | 58,5                                     |
| 300                                           | Компот плодово-ягодный                      | 200                    | 7,09  | 0,2                   | 0,1   | 17,2   | 70                                       |
| 1.6                                           | Хлеб ржаной                                 | 30                     | 2,76  | 1,98                  | 0,36  | 10,02  | 51,24                                    |
| 1.5                                           | Хлеб пшеничный                              | 40                     | 4,16  | 2,37                  | 0,3   | 14,49  | 70,14                                    |
|                                               | Итого                                       | 700                    | 74,17 | 25,70                 | 21,64 | 93,12  | 679,02                                   |
|                                               | Итого за день                               |                        |       | 40,81                 | 32,53 | 157,82 | 1096,31                                  |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|----------------------|---|---|------------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                    | Ж | У |                                          |

неделя: 1

день3: среда

### Завтрак

|     |                                     |            |              |              |              |              |               |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 208 | Каша молочная Пшенная или Гречневая | 200        | 29,11        | 11,31        | 13,92        | 13,14        | 223,12        |
| 1.5 | Бутерброт с сыром 30/20             | 50         | 27,70        | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
| пр  | Фрукт                               | 50         | 13,84        | 0,70         | 0,16         | 1,79         | 11,35         |
| 300 | Чай с сахаром                       | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>500</b> | <b>74,17</b> | <b>14,48</b> | <b>14,38</b> | <b>49,61</b> | <b>385,81</b> |

### Обед

|     |                                            |            |              |              |              |              |               |
|-----|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 55  | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 200        | 12,75        | 8,25         | 9,70         | 31,80        | 247,50        |
| 158 | Котлета рыбная с соусом                    | 90         | 35,52        | 8,05         | 11,13        | 15,06        | 192,64        |
| 146 | Картофельное пюре или Макаaronные изделия  | 150        | 12,29        | 4,75         | 2,46         | 21,47        | 127,03        |
| 300 | Компот из сухофруктов                      | 200        | 7,73         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
| 1.6 | Хлеб ржаной                                | 30         | 2,76         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 51,24         |
| 1.5 | Хлеб пшеничный                             | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
|     | <b>Итого</b>                               | <b>700</b> | <b>74,17</b> | <b>23,13</b> | <b>23,65</b> | <b>98,55</b> | <b>699,61</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                       |            |              | <b>37,6</b>  | <b>38,0</b>  | <b>148,2</b> | <b>1085,4</b> |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г ) |   |   | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|-----------------------|---|---|------------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                     | Ж | У |                                          |

неделя: 1                    день4: четверг

**Завтрак**

|     |                               |            |              |              |              |              |               |
|-----|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 96  | Филе куриное в молочном соусе | 90         | 52,35        | 7,02         | 7,34         | 7,10         | 122,54        |
| 183 | Рис отварной                  | 180        | 15,18        | 5,91         | 8,16         | 25,21        | 197,92        |
| 300 | Чай с сахаром                 | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
| 1.5 | Хлеб пшеничный                | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
|     | <b>Итого</b>                  | <b>500</b> | <b>74,17</b> | <b>15,40</b> | <b>15,80</b> | <b>67,00</b> | <b>471,80</b> |

**Обед**

|     |                                             |            |              |              |              |               |                |
|-----|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пр  | Овощи порционные                            | 20         | 7,00         | 1,8          | 0,3          | 5,7           | 39             |
| 55  | Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне | 220        | 16,25        | 2            | 9,4          | 17,8          | 163,8          |
| 107 | Биточек мясной "нежный" в томатном соусе    | 90         | 35,15        | 8,82         | 10,04        | 18,78         | 200,76         |
| 227 | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150        | 9,49         | 7,13         | 7,69         | 21,41         | 183,34         |
| 300 | Чай с сахаром                               | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2          | 81,2           |
| 1.6 | Хлеб ржаной                                 | 30         | 2,76         | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24          |
|     | <b>Итого</b>                                | <b>710</b> | <b>74,17</b> | <b>21,83</b> | <b>27,79</b> | <b>93,91</b>  | <b>719,34</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                        |            |              | <b>37,23</b> | <b>43,59</b> | <b>160,91</b> | <b>1191,14</b> |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                    | Ж | У |                                      |

неделя: 1                      день5: пятница

**Завтрак**

|     |                                                     |            |              |              |              |              |               |
|-----|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 110 | Тефтели в томатном соусе                            | 90         | 42,13        | 10,18        | 8,82         | 8,70         | 154,90        |
| 227 | Рожки отварные                                      | 120        | 11,77        | 3,50         | 5,40         | 19,00        | 138,60        |
| 1.5 | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
| 300 | Чай с сахаром                                       | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
| пр  | Пирожное школьное или кондитерское изделия ( 1 шт.) | 60         | 13,63        | 1,62         | 1,58         | 19,17        | 97,43         |
|     | <b>Итого</b>                                        | <b>500</b> | <b>74,17</b> | <b>17,77</b> | <b>16,10</b> | <b>81,56</b> | <b>542,27</b> |

**Обед**

|     |                                    |            |               |              |              |               |                 |
|-----|------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 65  | Рассольник "Ленинградский"         | 250        | 11,75         | 7,3          | 7,4          | 27,8          | 207             |
| 259 | Жаркое по- домашнему с мясом птицы | 220        | 52,57         | 14,5         | 15,84        | 42,87         | 372,04          |
| 300 | Компот плодово-ягодный             | 200        | 7,09          | 0,2          | 0,1          | 17,2          | 70              |
| 1.6 | Хлеб ржаной                        | 30         | 2,76          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24           |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>700</b> | <b>74,17</b>  | <b>23,98</b> | <b>23,70</b> | <b>97,89</b>  | <b>700,28</b>   |
|     |                                    |            | <b>148,34</b> | <b>47,96</b> | <b>47,40</b> | <b>195,78</b> | <b>1 400,56</b> |
|     | <b>Итого за день</b>               |            |               | <b>65,73</b> | <b>63,50</b> | <b>277,34</b> | <b>1942,83</b>  |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|----------------------|---|---|------------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                    | Ж | У |                                          |

неделя: 2

день6: понедельник

**Завтрак**

|     |                                                                  |            |              |              |              |              |               |
|-----|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 208 | Каша молочная рисовая или дружба с м/с                           | 200        | 37,09        | 12,13        | 13,74        | 21,61        | 258,66        |
| 1.5 | Хлеб пшеничный                                                   | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
| пр  | Пирожное школьное или кондитерское кондитерское изделия ( 1 шт.) | 60         | 13,63        | 1,62         | 1,58         | 19,17        | 97,43         |
| 300 | Чай с сахаром                                                    | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
| пр  | Фрукт                                                            | 60         | 16,81        | 0,84         | 0,19         | 2,14         | 13,62         |
|     | <b>Итого</b>                                                     | <b>550</b> | <b>74,17</b> | <b>17,06</b> | <b>15,81</b> | <b>77,61</b> | <b>521,05</b> |

**Обед**

|     |                               |            |              |              |              |               |                |
|-----|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 62  | Щи из св.капусты с картофелем | 220        | 14,03        | 6,38         | 4,73         | 30,58         | 190,41         |
| 107 | Фрикадельки в томатном соусе  | 90         | 41,85        | 11,82        | 14,04        | 10,78         | 216,76         |
| 227 | Каша гречневая рассыпчатая    | 150        | 9,49         | 7,13         | 7,69         | 21,41         | 183,34         |
| 311 | Напиток лимонный              | 200        | 6,04         | 0,2          | 0,1          | 17,2          | 70             |
| 1.6 | Хлеб ржаной                   | 40         | 2,76         | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24          |
|     | <b>Итого</b>                  | <b>700</b> | <b>74,17</b> | <b>27,51</b> | <b>26,92</b> | <b>89,99</b>  | <b>711,75</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>          |            |              | <b>44,57</b> | <b>42,73</b> | <b>167,60</b> | <b>1232,80</b> |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|----------------------|---|---|------------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                    | Ж | У |                                          |

неделя: 2                      день 7: вторник

**Завтрак**

|     |                                                  |            |              |              |              |              |               |
|-----|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 241 | Сырники с молочным соусом (100/30) или Запеканка |            |              |              |              |              |               |
|     | творожная с рисом с молочным соусом (100/30)     | 130        | 37,27        | 11,60        | 15,20        | 24,27        | 280,28        |
| пр  | Кондитерское изделия                             | 50         | 9,95         | 1,62         | 1,58         | 19,17        | 97,43         |
| 300 | Чай с сахаром                                    | 200        | 3,52         | 0,10         | 0,00         | 20,20        | 81,20         |
| пр  | Фрукт                                            | 120        | 23,43        | 1,54         | 0,34         | 3,93         | 24,97         |
|     | <b>Итого</b>                                     | <b>500</b> | <b>74,17</b> | <b>14,86</b> | <b>17,12</b> | <b>67,57</b> | <b>483,88</b> |

**Обед**

|      |                                             |            |              |              |              |               |                |
|------|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 55   | Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне | 220        | 16,25        | 2            | 9,4          | 17,8          | 163,8          |
| 7.10 | Гуляш из мяса 45/45                         | 90         | 45,64        | 8,8          | 9,30         | 14,10         | 175,30         |
| 227  | Макароны отварные                           | 150        | 6,00         | 6,67         | 5,87         | 25,33         | 180,80         |
| 300  | Чай с сахаром                               | 200        | 3,52         | 0,10         | 0,00         | 20,20         | 81,20          |
| 1.6  | Хлеб ржаной                                 | 40         | 2,76         | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24          |
|      | <b>Итого</b>                                | <b>700</b> | <b>74,17</b> | <b>19,55</b> | <b>24,93</b> | <b>87,45</b>  | <b>652,34</b>  |
|      | <b>Итого за день</b>                        |            |              | <b>34,41</b> | <b>42,05</b> | <b>155,02</b> | <b>1136,22</b> |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|----------------------|---|---|------------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                    | Ж | У |                                          |

неделя: 2      день8: среда

**Завтрак**

|     |                         |            |              |              |              |              |               |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 110 | Ёжик аппетитный в соусе | 90         | 51,48        | 7,67         | 9,63         | 6,98         | 145,26        |
| 227 | Рожки отварные          | 180        | 16,05        | 6,67         | 5,87         | 25,33        | 180,80        |
| 300 | Чай с сахаром           | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
| 1.5 | Хлеб пшеничный          | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
|     | <b>Итого</b>            | <b>500</b> | <b>74,17</b> | <b>16,80</b> | <b>15,80</b> | <b>67,00</b> | <b>477,40</b> |

**Обед**

|     |                                                     |            |              |              |              |               |                |
|-----|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 56  | Суп с макаронными изделиями или Суп рыбный с крупой | 210        | 12,25        | 2,4          | 8            | 30,7          | 204,4          |
| 96  | Икра кабачковая                                     | 30         | 7,20         | 7,02         | 7,34         | 7,10          | 122,54         |
| 158 | Плов с мясом                                        | 200        | 41,11        | 12,65        | 16,13        | 15,06         | 256,04         |
| 300 | Компот из сухофруктов                               | 200        | 7,73         | 0,1          | 0            | 20,2          | 81,2           |
| 1.6 | Хлеб ржаной                                         | 30         | 2,76         | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24          |
| 1.5 | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14          |
|     | <b>Итого</b>                                        | <b>700</b> | <b>74,17</b> | <b>26,52</b> | <b>32,13</b> | <b>97,57</b>  | <b>785,56</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                                |            |              | <b>43,32</b> | <b>47,93</b> | <b>164,57</b> | <b>1262,96</b> |

| №<br>рецептур                       | Наименование блюда                 | Масса<br>порции<br>(г) | Цена  | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                                     |                                    |                        |       | Б                    | Ж     | У     |                                           |
| неделя: 2            день9: четверг |                                    |                        |       |                      |       |       |                                           |
| Завтрак                             |                                    |                        |       |                      |       |       |                                           |
| 258                                 | Оладьи со сгущенным молоком 110/40 | 150                    | 37,45 | 11,75                | 13,91 | 24,06 | 268,43                                    |
| пр                                  | Фрукт                              | 100                    | 23,25 | 1,40                 | 0,31  | 3,57  | 22,70                                     |
| пр                                  | Кондитерское изделия               | 50                     | 9,95  | 1,62                 | 1,58  | 19,17 | 97,43                                     |
| 300                                 | Чай с сахаром                      | 200                    | 3,52  | 0,1                  | 0     | 20,2  | 81,2                                      |
|                                     | Итого                              | 500                    | 74,17 | 14,87                | 15,80 | 67,00 | 469,76                                    |

**Обед**

|     |                                            |            |              |              |              |               |                 |
|-----|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 55  | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 200        | 12,75        | 8,25         | 9,70         | 31,80         | 247,50          |
| 108 | Котлета мясная в томатном соусе            | 90         | 39,96        | 6,90         | 7,50         | 8,70          | 129,90          |
| 183 | Рис отварной                               | 180        | 15,18        | 5,91         | 8,16         | 25,21         | 197,92          |
| 300 | Чай с сахаром                              | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2          | 81,2            |
| 1.6 | Хлеб ржаной                                | 30         | 2,76         | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24           |
|     | <b>Итого</b>                               | <b>700</b> | <b>74,17</b> | <b>23,14</b> | <b>25,72</b> | <b>95,93</b>  | <b>707,76</b>   |
|     |                                            |            |              | <b>38,01</b> | <b>41,52</b> | <b>162,93</b> | <b>1 177,52</b> |

| №<br>рецептур | Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Цена | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|--------------------|------------------------|------|----------------------|---|---|--------------------------------------|
|               |                    |                        |      | Б                    | Ж | У |                                      |

неделя: 2      день 10: пятница

**Завтрак**

|     |                            |            |              |              |              |              |               |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 227 | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 9,49         | 7,13         | 7,69         | 21,41        | 183,34        |
| 136 | Биточек куриный в соусе    | 100        | 46,02        | 4,50         | 6,30         | 7,90         | 106,30        |
| 300 | Чай с сахаром              | 200        | 3,52         | 0,1          | 0            | 20,2         | 81,2          |
| ПР  | Кондитерское изделия       | 20         | 12,02        | 1,80         | 3,00         | 2,00         | 42,20         |
| 1.5 | Хлеб пшеничный             | 30         | 3,12         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14         |
|     | <b>Итого</b>               | <b>500</b> | <b>74,17</b> | <b>15,90</b> | <b>17,29</b> | <b>66,00</b> | <b>483,18</b> |

**Обед**

|     |                                  |            |              |               |               |                |                 |
|-----|----------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 65  | Рассольник "Ленинградский"       | 230        | 10,81        | 6,716         | 6,808         | 25,576         | 190,44          |
| 110 | Филе куриное в панировке         | 90         | 51,08        | 6,90          | 10,10         | 8,70           | 153,30          |
| 227 | Макароны отварные                | 150        | 6,00         | 6,67          | 5,87          | 25,33          | 180,80          |
| 300 | Чай с сахаром                    | 200        | 3,52         | 0,1           | 0             | 20,2           | 81,2            |
| 1.6 | Хлеб ржаной                      | 30         | 2,76         | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 51,24           |
|     | <b>Итого</b>                     | <b>700</b> | <b>74,17</b> | <b>22,36</b>  | <b>23,13</b>  | <b>89,83</b>   | <b>656,98</b>   |
|     | <b>Итого за день</b>             |            |              | <b>38,26</b>  | <b>40,42</b>  | <b>155,83</b>  | <b>1140,16</b>  |
|     | <b>Итого за 10 дней:</b>         |            |              | <b>416,42</b> | <b>430,82</b> | <b>1720,71</b> | <b>12439,87</b> |
|     | <b>Итого в среднем за день :</b> |            |              | <b>41,64</b>  | <b>43,08</b>  | <b>172,07</b>  | <b>1243,99</b>  |