СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ, СОШ №54"

_____/ О.Г. Галкова

«01» 09 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Школьное питание»

_____ Ю.В. Миропольская

«01» сентября 2026г.

Диетическое (гипоаллергенное) двухнедельное меню горячего питания
для возрастной категории 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов
(аллергия на: яйцо куриное, белок коровьего молока, цитрусовые, рыбу)

Разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и СанПиН 2.3/2.4.4282-26 с 1 сентября 2026 г.
(экспертное заключение № 05-058/169 от 08.06.2022г.)

1 неделя
1 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
120225-2Д	Каша вязкая рисовая с курагой на воде с растительным маслом	150	3	0,3	46	200	0,04	0,1	41	1,03	1,3	21	101	11	0,4
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
2	Бутерброд с джемом	50	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**500**	**13**	**9,3**	**103**	**525**	**0,15**	**0,45**	**94**	**1,67**	**2,7**	**197**	**260,5**	**54,1**	**3,44**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
132	Суп из овощей	250	5	7	12	135	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1
401	Рулетик мясной запеченный без яйца	105	16	11	9	200	0,18	0,1	100	0,3	5	15	70	10	1
516	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой с растительным маслом	170	9	8	38	225	0,07	0,01	80	1,5	3	15	86	26	0,5
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
635	Компот из ягод	200	0	0	31	126	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	**775**	**36**	**27**	**116**	**831**	**0,444**	**0,394**	**200,7**	**3,63**	**18,3**	**320,9**	**425,1**	**76,8**	**4,86**
	Итого за день	**1275**	**49**	**36,3**	**219**	**1356**	**0,594**	**0,844**	**294,7**	**5,3**	**21**	**517,9**	**685,6**	**130,9**	**8,3**

1 неделя
2 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
390, 570	Говядина тушеная с картофелем отварным	200	14	15	46	359	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**520**	**16**	**17**	**82**	**525**	**0,254**	**0,462**	**124,3**	**1,38**	**6,8**	**249,6**	**232,5**	**79,2**	**4,35**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты	250	2	7	13	128	0,145	0,15	17	0,5	1	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	100	17	15	10	244	0,07	0,14	50	1,06	12	134,6	204,4	36	0,2
523	Каша гречневая на воде с растительным маслом с овощной гарнировкой	170	7	7	32	230	0,1	0,1	0	0,6	7	80	40,5	20	0,3
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
631	Компот из свежих плодов	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	**770**	**32**	**30**	**127**	**929**	**0,389**	**0,424**	**67**	**3,39**	**20,5**	**335,45**	**360,4**	**79,9**	**2,41**
	Итого за день	**1290**	**48**	**47**	**209**	**1454**	**0,643**	**0,886**	**191,3**	**4,77**	**27,3**	**585,05**	**592,9**	**159,1**	**6,76**

1 неделя
3 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
114, 516	Фрикадель паровая мясная без яйца с макаронными изделиями отварными	200	13	17	39	356	0,17	0,2	75	0,15	7,45	214,3	157,3	36,3	0,6
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
372	Яблоки печеные	100	0	0	20	165	0,02	0,02	42	0,67	4,22	15,48	10,45	7,6	2,09
	Итого	**520**	**14**	**18**	**88**	**670**	**0,234**	**0,232**	177	**1,5**	**13,67**	**245,38**	**193,75**	**54,1**	**3,97**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
158	Солянка из птицы	250	17,5	15	14	223	0,205	0,11	100	0,1	4,7	18	91,5	16,5	0,03
402	Азу из мяса отварного	100	12	12	14	175	0,03	0,06	31	0,17	7	34	102,5	17,5	1,35
467	Пюре картофельное на воде с растительным маслом	150	2	15	21	207	0,11	0,06	30	0,1	9,7	24,5	87	8	0,1
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	**750**	**37,5**	43	**90**	**808**	**0,439**	**0,464**	**162**	**1,8**	**22,9**	**153,9**	**344**	**74,4**	**3,84**
	Итого за день	**1270**	**51,5**	**61**	**178**	**1478**	**0,673**	**0,696**	**339**	**3,3**	**36,57**	**399,28**	**537,75**	**128,5**	**7,81**

1 неделя
4 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
263	Каша рисовая вязкая с изюмом и растительным маслом на воде	150	16	18	31	330	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
2	Бутерброд с джемом	50	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**500**	**26**	**27**	**88**	**655**	**0,25**	**0,46**	**103**	**2,84**	**3,4**	**202,7**	**267,5**	**68,1**	**4,34**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп картофельный с вермишелью	250	13	5	18	168	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
120549	Гуляш из отварного мяса	100	16	15	3	214	0,2	0,5	50	0,3	1,5	241	418	45	0,5
36	Рис припущенный с растительным маслом	150	4	9	36	216	0,03	0,02	0	0,15	0,7	48	81	26	0,5
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
65	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	**750**	**39**	**30**	**129**	**925**	**0,359**	**0,604**	**55**	**2,48**	**10,7**	**370,85**	**735,6**	**88,9**	**3,21**
	Итого за день	**1250**	**65**	**57**	**217**	**1580**	**0,609**	**1,064**	**158**	**5,32**	**14,1**	**573,55**	**1003,1**	**157**	**7,55**

1 неделя
5 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная с мясом	200	7	11	27	231	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**520**	**9**	**13**	**63**	**397**	**0,224**	**0,182**	**57**	**2,88**	**2,3**	**77,75**	**195,5**	**41,7**	**2,68**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
132	Рассольник «Ленинградский»	250	4	5	18	131	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом с овощной гарнировкой	260	24	26	42	425	0,1	0,3	80	0,3	4,5	281	218	45	0,5
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	**760**	**34**	**32**	**101**	**759**	**0,339**	**0,634**	**158**	**2,23**	**9,5**	**400,4**	**338,5**	**85,9**	**4,51**
	Итого за день	**1280**	**43**	**45**	**164**	**1156**	**0,563**	**0,816**	**215**	**5,11**	**11,8**	**478,15**	**534**	**127,6**	**7,19**

2 неделя
6 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
120201Д	Каша пшенная на воде с растительным маслом	150	4,05	12,3	27,45	289	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
ТТК25	Блинчики с джемом	60	3	3	38	148	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**510**	**8,05**	**16,3**	**96,45**	**550**	**0,15**	**0,38**	**79**	**3,25**	**1,8**	**102,2**	**156**	**58**	**3,1**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп картофельный с вермишелью	250	10	8	10	150	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416	Биточки мясные	100	13	19	21	306	0,07	0,14	30	0,5	0	16,5	97,5	15	1,6
516	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	170	9	8	38	225	0,04	0,11	36	0,08	7,3	121,6	76,7	13	0,8
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
ТТК	Кисель	200	0	0	26	105	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого	**770**	**38**	**36**	**121**	**931**	**0,394**	**0,384**	**106,5**	**5,41**	**19,6**	**297**	**353,5**	**74,8**	**3,76**
	Итого за день	**1280**	**46,05**	**52,3**	**217,45**	**1481**	**0,544**	**0,764**	**185,5**	**8,66**	**21,4**	**399,2**	**509,5**	**132,8**	**6,86**

2 неделя
7 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
120549, 516	Говядина отварная с макаронными изделиями	200	16	14	52	365	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**520**	**18**	**16**	**88**	**531**	**0,254**	**0,462**	**124,3**	**1,38**	**6,8**	**249,6**	**232,5**	**79,2**	**4,35**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты	250	2	7	13	128	0,145	0,15	17	0,5	1	102	77,5	8,5	0,35
449	Плов с мясом с овощной гарнировкой	260	22	17	59	436	0,2	0,2	100	0,9	15	150	154	32,5	2
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
635	Компот из ягод	200	0	0	31	125	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	**760**	**30**	**25**	**129**	**834**	**0,439**	**0,434**	**117,2**	**3,13**	**17,5**	**399,4**	**394,5**	**56,4**	**4,71**
	Итого за день	**1280**	**48**	**41**	**217**	**1365**	**0,693**	**0,896**	**241,5**	**4,51**	**24,3**	**649**	**627**	**135,6**	**9,06**

2 неделя
8 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
114, 130309Д	Фрикадель паровая мясная с кашей гречневой на воде с растительным маслом	200	11	11	35	289	0,03	0,066	52	0,44	1,14	114	113	8,6	0,44
372	Яблоки печеные	100	0	0	20	165	0,02	0,02	42	0,67	4,22	15,48	10,45	7,6	2,09
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	**520**	**12**	**12**	**84**	**603**	**0,094**	**0,098**	**154**	**1,79**	**7,36**	**145,08**	**149,45**	**26,4**	**3,81**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
132	Рассольник «Ленинградский»	250	4	5	18	131	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
435	Мясо духовое с картофелем с овощной гарнировкой	260	26	15	34	377	0,19	0,15	104	1,55	17,5	164,3	191	45	1,24
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	**760**	**36**	**21**	**93**	**711**	**0,409**	**0,284**	**181**	**3,28**	**21,5**	**225,15**	**286,5**	**68,9**	**4,45**
	Итого за день	**1280**	**48**	**33**	**177**	**1314**	**0,503**	**0,382**	**335**	**5,07**	**28,86**	**370,23**	**435,95**	**95,3**	**8,26**

2 неделя
9 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
255	Каша ячневая на воде с курагой и растительным маслом	150	7,5	14	29	255	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
2	Бутерброд с джемом	50	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	**520**	**18,5**	**24**	**91**	**633**	**0,284**	**0,272**	**99**	**2,19**	**0,9**	**147,05**	**279,5**	**46,3**	**3,12**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
132	Суп из овощей	250	8	8	19	183	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461	Тефтели мясные в бульоне	140	9	9	15	192	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1
467	Пюре картофельное на воде с растительным маслом	150	2	15	21	207	0,11	0,06	30	0,1	9,7	24,5	87	8	0,1
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
631	Компот из свежих плодов	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	**790**	**25**	**33**	**127**	**909**	**0,364**	**0,294**	**185**	**1,93**	**22,2**	**281,35**	**343,6**	**65,9**	**3,31**
	Итого за день	**1310**	**43,5**	**57**	**218**	**1542**	**0,648**	**0,566**	**284**	**4,12**	**23,1**	**428,4**	**623,1**	**112,2**	**6,43**

2 неделя
10 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
ТТК 50/516	Котлета «Здоровье» с макаронными изделиями отварными	225	14	19	35	365	0,1	0,06	48	0	3,6	87,3	148	20	0,5
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики с джемом	60	3	3	38	148	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	**505**	**18**	**23**	**93**	**624**	**0,204**	**0,092**	**78**	**1,53**	**3,6**	**111,85**	**190,5**	**35,7**	**1,58**

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	250	**8**	10	18	194	0,1	0,25	115	0,5	6	101	102,5	2	0,4
401	Гуляш	100	11	12	4	167	0,12	0,05	39,2	0,18	0,92	46	12,1	44,6	1
523	Каша гречневая на воде с растительным маслом	150	7	8	33	230	0,09	0,12	29,2	0,25	8,25	44,2	90	16,7	0,34
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
705	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	**750**	**32**	**31**	**105**	**832**	**0,384**	**0,454**	**243,4**	**2,16**	**17,67**	**214,6**	**247,6**	**78,7**	**3,5**
	Итого за день	**1255**	**50**	**54**	**198**	**1456**	**0,588**	**0,546**	**321,4**	**3,69**	**21,27**	**326,45**	**438,1**	**114,4**	**5,08**

	Итого средняя за 10 дней	**1277**	**49,205**	**48,36**	**201,445**	**1418,2**	**0,6058**	**0,746**	**256,54**	**4,985**	**22,97**	**472,721**	**598,7**	**129,34**	**7,33**