

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	75	11,5	15	17	248	0,05	0,2	103	0,5	343	225	23	0,62
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого за завтрак:	510	19,7	22,6	68,3	549	39,15	0,29	104,3	1,44	490,1	345,7	190,2	3,38
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Кукуруза сладкая отварная	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	0,05	3	1,7	1,6	13	37	14	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,4	37,7	242	0,2	0	23	0,6	16	202	135	4,5
339	Котлеты из говядины	90	15,84	11,07	13,5	218,7	0,14	0	3,6	1,26	47,7	155,7	23,4	2,52
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого за обед:	795	35,64	24,87	116,5	828,3	4,65	4,402	40,5	5,25	145,3	554,8	229,8	11,02
	Итого за день:	1505	56,14	48,27	204,4	1465,3	43,8	4,752	158,8	7,09	667,6	918,5	442	18,82

День:2 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет **сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	500	39,96	18,95	87,35	680,7	0,38	1,3	116,6	2,48	441,1	603,6	87,2	4,63
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Фасоль отварная	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0,05	4,3	0	1,9	29	49	23	1,16
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	0,001	0,01	5	0,02	4	2,6	0,4	0,009
326	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,6	12,2	4,6	182	0,15	0,5	22,5	0,45	57,6	134	19	1,54
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0,02	0	25,65	0,27	6	62,25	19,5	0,13
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,8	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	780	29,7	27,9	90,8	729,8	0,501	6,71	84,15	3,99	252	464,15	114,5	5,559
	Итого за день:	1480	70,46	47,65	197,75	1498,5	0,881	8,07	214,75	6,87	725,3	1085,75	223,7	14,609

День: 3**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,7	26,8	4,4	328	0,09	0,6	391	1,6	158	306	25	3,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	0,03	0	103	0,7	12	31	5	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	500	26,7	49,2	49,2	744	0,25	1,3	513	3,11	293,3	510,1	75,3	5,88
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,7	18,2	8,5	0,31
115	Суп картофельный с клёцками	200	2,7	3,5	9,5	80	0,06	3,9	9	1,3	18	46	16	0,68
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	0,001	0,01	5	0,02	4	2,6	0,4	0,009
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	0,15	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6
509	Напиток с витаминами, кальцием	200	0	0	17	70	0,42	28	0,17	3,28	250	0	20	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	735	29,9	24,16	74,9	638,2	0,851	42,31	82,17	6,58	353,8	400,6	119,9	5,799
	Итого за день:	1435	57,4	74,16	143,7	1470,2	1,101	43,67	609,17	10,09	679,3	928,7	217,2	16,099

День: 4**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	205	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01
63	Бутерброд с сыром	75	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	555	26,9	27,9	68,9	636	133,15	0,51	111,14	1,9	548,1	280,9	440,5	5,16
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек отварной	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	99	0,21	0,4	14	0,2	34	73	28	2,1
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0,02	0	0	0,2	3,9	14	2,7	0,21
296	Рыба припущенная	90	15	0,6	1	72	0,07	3,2	8,2	1	30	150,3	26	0,58
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	795	35,15	12,9	86,2	601,6	0,69	12,4	64,2	3,1	166,5	464,6	128,7	9,12
	Итого за день:	1550	62,85	41,6	174,7	1325,6	133,84	12,97	189,34	5,4	746,8	763,5	591,2	18,7

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,8	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого за завтрак:	500	38,72	14,4	105,5	702,6	89,23	0,863	19,55	2,4	439,4	232,3	462,6	4,76
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,7	18,2	8,5	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	0,06	5	12	0,2	24	117	26	0,81
372	Биточки из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	255,86	0,09	0,77	65,57	1,16	43,71	164,57	21,86	1,63
	Сложный гарнир													
377	Пюре картофельное	75	2,03	3	4,35	52,5	0,06	1,8	15	0,08	18,75	36,75	12	0,42
380	Капуста тушеная	75	1,5	2,55	5,7	51,75	0,03	8,78	12,75	0,23	41,25	30,75	15	0,6
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	35,33	31,91	74,19	724,71	0,36	18,51	108,62	3,03	170,91	460,17	137,36	6,87
	Итого за день:	1470	74,85	47,11	199,29	1515,31	89,59	19,433	142,17	5,83	642,51	710,47	621,96	16,05

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,5	6,6	36,3	235	0,14	1,7	39	0,8	139	194	38	1,89
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	0,03	0	103	0,7	12	31	5	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Итого:	500	13,5	26,2	76,8	597	0,27	2,7	142	2,32	170,9	316,1	71	4,69
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Фасоль отварная	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0,03	6	0	1,9	29	39	19	0,88
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	0,001	0,01	5	0,02	4	2,6	0,4	0,009
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	0,15	0	51	0,45	32	149	21	2,69
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,8	23,5	152	0,04	1	29	0,1	94	102	22	0,06
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	36	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	782	28,7	31,3	96,7	778,6	0,771	28,31	97,13	6,17	206,1	432,4	102,4	6,239
	Итого за день:	1482	43	58,3	193,1	1463,6	1,041	31,07	253,13	8,89	409,2	766,5	195,4	15,349

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	500	39,66	18,85	92,85	700,7	0,38	0,3	116,6	2,46	436,6	600,3	82,2	3,78
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
157	Кукуруза сладкая отварная	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0,07	5,7	0	1,9	13	49	20	0,69
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	0,001	0,01	5	0,02	4	2,6	0,4	0,009
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	780	29,6	26,7	90,9	719,6	0,391	7,56	49,9	5,34	95,5	263,5	225,6	7,109
Итого за день:		1280	69,26	45,55	183,75	1420,3	0,771	7,86	166,5	7,8	532,1	863,8	307,8	10,889

День: 8**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,7	26,8	4,4	328	0,09	0,6	391	1,6	158	306	25	3,3
63	Бутерброд с сыром	75	11,5	15	17	248	0,05	0,2	103	0,5	343	225	23	0,62
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	515	32,4	42,4	44,7	686	0,24	0,8	494	2,9	518,1	620,7	75,2	6,24
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,7	18,2	8,5	0,31
128	Суп-лапша домашняя	200	2	3,1	8,9	71	0,03	0,4	26	0,3	16	28	6,8	0,41
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	730	23,7	15,16	79,8	549,2	0,32	3,2	60	2,17	193,1	329,1	93,6	4,28
	Итого за день:	1445	56,1	57,56	124,5	1235,2	0,56	4	554	5,07	711,2	949,8	168,8	10,52

День: 9**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
286	Сырники из творога	200	51,2	15,6	75,2	632	0,16	1	112	1	430,6	634	64,6	1,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	500	58,62	17,8	137,4	929,6	0,38	1,303	121,7	2,2	528,8	786,7	106,1	5,27
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
157	Зеленый горошек отварной	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	0,001	0,01	5	0,02	4	2,6	0,4	0,009
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
296	Рыба припущенная	90	15	0,6	1	72	0,07	3,2	8,2	1	30	150,3	26	0,58
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	780	29,12	14,47	67,8	517,6	0,441	8,08	141,2	5,22	148,5	384,4	129,6	5,189
Итого за день:		1280	87,74	32,27	205,2	1447,2	0,821	9,383	262,9	7,42	677,3	1171,1	235,7	10,459

День: 10**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	0,08	0,9	47	0,3	163	137	21	0,51
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,8	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	0,03	0	103	0,7	12	31	5	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	535	19,4	33,1	64,8	633	0,27	1,6	269	2	317,3	403,5	66,6	3,57
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,7	18,2	8,5	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	0,06	5	12	0,2	24	117	26	0,81
328	Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	Итого:	730	33,3	24,56	86,3	698,2	0,48	26,1	36	2,26	114,8	463	124,5	9,48
	Итого за день:	1265	52,7	57,66	151,1	1331,2	0,75	27,7	305	4,26	432,1	866,5	191,1	13,05