

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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													
229	Каша " Дружба"	255	7	8	34	237	0,1	1,6	49	0,2	162	174	38	0,5
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:	565	21,7	23,6	74,3	595	0,25	1,8	152	1,5	522,1	488,7	88,2	3,44
	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	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	98	0,07	3,8	2,1	2	16	47	17	0,82
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	45,2	291	0,24	0	28	0,7	19	243	162	5,4
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
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:	925	40	29,6	129,9	947,6	4,76	6,002	53,3	5,99	163,6	645,1	269,4	12,61
	Итого за день:	1690	62,5	54	223,8	1630,6	5,01	7,862	219,3	7,89	717,9	1151,8	379,6	20,47

День:2**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	250	39,8	19,3	37,5	485	0,2	0	130	1,5	382,5	530	55	1,88
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:	550	47,96	22,85	94,85	777,7	0,42	1,3	142,6	2,78	517,6	709,6	98,2	5,01
	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	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93	0,06	5,4	0	2,4	37	61	28	1,45
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	100	15,1	13,5	5,1	202	0,17	0,6	25	0,5	64	149	21	1,71
386	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,03	0	30,78	0,32	7,2	74,7	23,4	0,15
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:	910	33,32	32,58	101,18	830,04	0,571	8,71	98,78	4,69	274,6	525,6	132,4	6,279
	Итого за день:	1660	82,08	56,23	215,63	1695,74	0,991	10,07	255,38	7,87	824,4	1253,2	252,6	15,709

День: 3**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	255	22	33,3	5,5	408	0,12	0,8	486	2	196	381	31	4,1
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:	550	31	55,7	50,3	824	0,28	1,5	608	3,51	331,3	585,1	81,3	6,68
	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	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
115	Суп картофельный с клецками	250	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	250	26,25	23,75	19,88	398,25	0,19	10,38	85	0,9	45	286,25	58,75	3,25
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:	875	35,45	28,95	79,68	721,85	0,901	45,79	99,17	6,8	369,9	469,95	137,25	6,649
	Итого за день:	1625	67,25	85,45	149,58	1633,85	1,181	47,35	721,17	10,71	733,4	1073,1	240,55	17,749

День: 4**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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" молочная жидкая	255	8,9	10,5	36,2	276	0,21	1,9	53	0,7	197	257	69	1,55
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	45	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:	575	28,6	29,9	76	690	90,36	2,24	162,64	2,1	587,1	481,9	302,5	5,46
	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	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
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	100	17	0,7	1,1	80	0,08	3,6	9,1	1,1	33	167	29	0,64
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
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:	925	40,4	16,1	93,2	680,6	72,82	8,08	15,9	3,38	194	382,8	304,7	10,09
	Итого за день:	1700	69,8	46,8	188,8	1458,6	163,18	10,38	192,54	5,88	813,3	882,7	629,2	19,97

День: 5**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше 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	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
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	0,3	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 завтрак:	550	46,22	17,3	115,5	797	111,13	0,943	19,65	2,7	496,3	226,5	585,6	5,01
	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	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,29	0,1	0,86	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
	Сложный гарнир													
377	Пюре картофельное	90	2,43	3,6	5,22	63	18	0,07	2,16	0,09	22,5	14,4	44,1	0,5
380	Капуста тушеная	90	1,8	3,06	6,84	62,1	15,3	0,03	10,53	0,27	49,5	18	36,9	0,71
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:	900	40,23	37,16	80,07	814,39	48,53	4,6	94,85	3,28	200,87	371,46	319,39	7,63
	Итого за день:	1650	87,25	55,26	215,17	1699,39	159,66	5,603	128,5	6,38	729,37	615,96	926,99	17,06

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	255	9,3	8,3	45,1	292	0,18	2,1	49	0,9	173	242	47	2,36
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:	550	15,3	27,9	85,6	654	0,31	3,1	152	2,42	204,9	364,1	80	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	Фасоль отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0,04	8	0	2,4	37	49	23	1,1
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	100	17,3	21	9,9	298	0,17	0	57	0,5	36	166	23	2,99
236	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	5,7	28,3	183	0,05	1,2	35	0,14	113	123	26	0,07
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:	912	32,5	36,5	105,9	880,6	0,841	31,31	116,13	6,86	244,1	502,4	119,4	7,009
	Итого за день:	1662	48,6	65,2	211,1	1622,6	1,151	34,47	282,13	9,68	481,2	884,5	221,4	16,589

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	250	39,8	19,3	37,5	485	0,2	0	130	1,5	382,5	530	55	1,88
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:	550	47,66	22,75	100,35	797,7	0,42	0,3	142,6	2,76	513,1	706,3	93,2	4,16
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	Кукуруза сладкая отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
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	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221	0,07	0	37,8	0,9	14	54	9	1,26
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:	910	34,2	31,5	102,3	825,6	0,361	2,76	70,5	6,23	109,5	273,5	292,1	8,029
Итого за день:		1460	81,86	54,25	202,65	1623,3	0,781	3,06	213,1	8,99	622,6	979,8	385,3	12,189

День: 8**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	255	22	33,3	5,5	408	0,12	0,8	486	2	196	381	31	4,1
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:	565	36,7	48,9	45,8	766	0,27	1	589	3,3	556,1	695,7	81,2	7,04
	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	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
128	Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,9	11,1	89	0,03	0,5	33	0,4	20	36	8,5	0,52
375	Плов из отварной птицы	250	15,38	10,25	31	278,75	0,05	0	18,75	0,75	25	108,75	35	0,89
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:	870	27,58	18,05	89	627,35	0,34	4,7	70,75	2,46	209,2	370,95	107,9	4,77
	Итого за день:	1635	64,28	66,95	134,8	1393,35	0,61	5,7	659,75	5,76	765,3	1066,7	189,1	11,81

День: 9**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	250	64	19,5	94	790	0,2	1,25	140	1,25	538,3	796	80,8	2,3
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:	550	71,42	21,7	156,2	1087,6	0,42	1,553	149,7	2,45	636,5	948,7	122,3	5,77
	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	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0,7
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	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
296	Рыба припущенная	100	17	0,7	1,1	80	0,08	3,6	9,1	1,1	33	167	29	0,64
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:	910	33,33	18,07	72,94	587,6	0,501	10,01	156,6	5,95	171	441,8	153,4	5,789
	Итого за день:	1460	104,75	39,77	229,14	1675,2	0,921	11,563	306,3	8,4	807,5	1390,5	275,7	11,559

День: 10**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше 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	250	7,2	8,1	24,6	200	0,1	1,1	58	0,35	204	172	26	0,64
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:	585	20,8	34,7	69,7	673	0,29	1,8	280	2,05	358,3	438,5	71,6	3,7
	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	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,1	180	0,08	6	15	0,2	31	147	32	1,02
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	0,23	68	30	0,75	39	261	68	4,2
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:	870	40,2	30,5	95,7	815,6	0,56	81,5	45	2,45	136,9	557,1	150,1	10,73
	Итого за день:	1455	61	65,2	165,4	1488,6	0,85	83,3	325	4,5	495,2	995,6	221,7	14,43