

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Шадринского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Курганской области
Устюжанина Н.А.

«09»



2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Губернаторская
кадетская школа-интернат»
Сыресина Е.Л.

«___»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

На основании:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений, Л.С.Коровка, в двух частях, 2001 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. – Спб.:Профессия, 2001 г. – 688с.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
6. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т. 1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша ячневая молочная	205	8	6	19	162	0,1	1	0,1	0,1	142,2	266	12,4	0,1
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
165	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	18	106	0,1	5			75	90	5,2	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	19	83	572	0,3	6	0,2	1,5	242	445,9	50,6	2,3
Обед														
31	Салат из свеклы с изюмом	100	1	5	15	112		3		2,3	38,8	49,6	22,4	0,2
55	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	300	4	5	15	121	0,1	9	0,1	0,4	98,2	164,5	15,5	0,6
90	Печень по-строгановски	70/30	13	11	3	163	0,1	7	0,3	1,1	35,1	38,6	10,6	3,3
137	Пюре картофельное	200	2	6	22	150	0,1	11	0,1	0,3	46,3	17,8	23,1	1,6
175	Компот из яблок с лимоном	200			20	89		11		0,1	23	18,4	8,2	0,9
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			26	28	119	845	0,5	41	0,5	4,2	266,8	795,5	116,3	9,1
Полдник														
15	Апельсины	180	2		15	77	0,1	11		0,4	61,2	41,4	18,6	0,1
185	Булочка домашняя	60	11	12	23	227	0,1			0,8	195,6	164	10,7	0,1
10	Сок фруктовый	200	1		20	92		4	0,1	0,2	14	14	8	0,8
Итого за Полдник			14	12	58	396	0,2	15	0,1	1,4	270,8	219,4	37,3	1
Ужин														
40	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1	5	10	94	0,1	8		2,3	17,3	46,5	20,5	0,8
86	Колбасные изделия отварные	100	8	11	1	135				0,2	24,4	1		0,7
146	Макароны отварные с овощами	180/40	3	6	24	154	0,1	1	0,1	0,2	92,7	179,4	7,2	0,1
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			20	23	98	679	0,3	9	0,1	4	172,3	322,1	65	4,1
Сонник														
8	Напиток "Снежок"	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
4	Пряник	40	2	2	30	146				1	4,4	20	3,6	0,3
Итого за Сонник			12	8	37	272	0,1	1		1	248,4	20	33,6	0,5
Итого за день			90	90	395	2764	1,4	72	0,9	12,1	1200,3	1802,9	302,8	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: среда

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
155	Омлет натуральный запеченый	200	10	9	12	169	0,1	1	0,2	0,7	286,1	299,9	7,6	0,8
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
163	Какао с молоком	200	3	3	17	107	0,1	4	0,1		131,1	90	14	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			21	22	75	580	0,3	5	0,4	2,1	442	479,8	54,6	3
Обед														
19	Салат витаминный (Обычные салаты)	100	1	10	11	140		11		4,6	29,6	29,2	18,1	0,9
73	Солянка сборная мясная	300	6	6	12	126	0,1	3	0,1	0,3	59,8	174	17,1	0,9
115	Курица в соусе с томатом	70/50	11	6	8	130	0,1	2	0,1	0,3	27,8	35,5	6,4	0,7
141	Рагу из овощей	200	4	5	15	121	0,1	12	0,2	0,5	63,6	152	8,3	0,3
171	Компот из смеси сухофруктов	200			23	94		1		0,3	28,6	19,3	9,3	0,8
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			28	28	113	821	0,5	29	0,4	6	234,8	410	95,7	6,1
Полдник														
178,01	Пирожки печеные с картофелем	100	8	9	42	283	0,2	2	0,1	0,1	23,6	103,1	18,8	0,3
168	Чай с молоком	200	3	3	17	101		1			106,3	80,2	7,5	0,3
Итого за Полдник			11	12	59	384	0,2	3	0,1	0,1	129,9	188,3	26,1	0,6
Ужин														
29	Салат из свеклы	100	1	6	8	94		7		1,8	35,2	187	10,9	1,3
117	Рыба горбуша запеченая	100	12	7	4	127	0,1	2		0,4	49,4	315,4	35,4	3,1
136	Картофель отварной с луком	200	1	7	19	138	0,1	23		0,1	17,5	92,6	6,3	0,3
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			22	21	94	658	0,3	35		3,6	142,3	692	90,7	6,9
Сонник														
2	Печенье	35		4	28	146				0,2	10,2	31,5	3	0,2
7	Кефир	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			10	10	35	272	0,1	1		0,2	254,2	31,5	33	0,4
Итого за день			92	93	376	2715	1,4	73	0,9	12	1203,2	1801,6	300,1	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
76	Суп молочный с макаронными изделиями 2 вариант	250	5	6	12	122	0,1	2	0,1	0,6	117	175,4	13	0,2
47	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	4	9	10	137			0,2	0,4	125	19,3	7,9	0,6
165	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	18	106	0,1	5			75	90	5,2	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			17	19	79	553	0,3	7	0,3	2	335,4	354,3	52,5	2,6
Обед														
24	Салат из моркови с яблоком (Обычные салаты)	100	1	8	7	104	0,1	8		1,5	21,3	37,1	15,9	0,3
62	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	300	7	8	14	156	0,1	2	0,1	0,9	48,1	215,9	9,4	0,8
103	Азу	300	14	12	24	260	0,1	8	0,1	2,6	46,1	278,8	10,6	0,9
172	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			28	116				0,1	25,5	65,8	10,4	0,7
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			28	29	117	846	0,5	18	0,2	5,1	166,4	597,6	82,8	5,2
Полдник														
12	Яблоко	200	1	1	19	94	0,1	20		0,4	32	22	18	2,9
11	Творожок	140	10	5	23	178		1			100,4		13,6	0,5
168,01	Чай с молоком 2-й вариант	200	3	6	18	138		1			129,8	98,2	17,2	0,6
Итого за Полдник			14	12	60	410	0,1	22		0,4	262,2	120,2	48,8	4
Ужин														
45	Винегрет овощной	100	1	5	7	82		7		0,7	82	40,7	11,4	0,8
119	Биточки рыбные	100	9	8	3	120	0,1	2	0,1	1,2	37,6	197,6	14,6	0,6
142	Картофель запеченный	200	3	9	28	186	0,1	10	0,2	0,6	26,7	198	16	0,4
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			21	23	101	687	0,3	22	0,3	3,8	186,5	533,3	80,1	4
Сонник														
180	Булочка "Веснушка"	60	2	4	31	168	0,1		0,1	0,8	13,4	64,1	20,7	1,1
6	Йогурт питьевой	200	10	5	7	114	0,1	1			244	132	16	0,2
Итого за Сонник			12	9	38	282	0,2	1	0,1	0,8	257,4	196,1	36,7	1,3
Итого за день			92	92	395	2778	1,4	70	0,9	12,1	1207,9	1801,5	300,9	17,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
160	Пудинг из творога запеченый	200	7	6	18	158	0,1	1	0,2	0,1	285,1	401,7	6,2	2
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
163	Какао с молоком	200	3	3	17	107	0,1	4	0,1		131,1	90	14	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	19	81	569	0,3	5	0,4	1,5	441	581,6	53,2	4,2
Обед														
32	Салат из свеклы с чесноком	100	1	5	8	86		7		2,3	36,2	41,1	10,8	0,7
57,01	Суп из овощей на курином бульоне	300	9	6	5	127	0,1	2	0,1		96	115,7	6,4	0,6
120	Шницель рыбный натуральный	100	7	10	6	142	0,1	3	0,1	1,2	24,6	335	18,9	0,8
135	Картофель отварной	200	3	5	28	146	0,2	19	0,1	0,3	11	77,9	12,6	0,8
171	Компст из смеси сухофруктов	200			23	94		1		0,3	28,6	19,3	9,3	0,8
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			26	27	114	805	0,6	32	0,3	4,1	221,8	589	94,5	6,2
Полдник														
177	Булочка дорожная	80	6	8	45	281	0,1		0,1		16,4	79,3	16,2	0,2
9	Молоко	200	6	6	9	120	0,1	3			140	280	28	0,2
Итого за Полдник			12	14	54	401	0,2	3	0,1		156,4	359,3	44,2	0,4
Ужин														
20	Салат из капусты белокочанной с морковью (Обычные салаты)	100	2	5	11	97		20		4,6	53,8	38,6	20,8	0,7
108	Рагу из птицы	300	12	18	26	293	0,1	6	0,1	0,1	41,4	119,1	16,1	2,8
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			22	24	100	689	0,2	29	0,1	6	135,4	254,7	75	5,7
Сонник														
4	Пряник	40	2	2	30	146				1	4,4	20	3,6	0,3
8	Напиток "Снежок"	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			12	8	37	272	0,1	1		1	248,4	20	33,6	0,5
Итого за день			90	92	386	2736	1,4	70	0,9	12,6	1203	1804,6	300,5	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
155	Омлет натуральный запеченый	200	10	9	12	169	0,1	1	0,2	0,7	286,1	299,9	7,6	0,8
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
165	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	18	106	0,1	5			75	90	5,2	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			20	22	76	579	0,3	6	0,3	2,1	385,9	479,8	45,8	3
Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	6	11	114	0,1	8		0,6	17,4	69,7	8,9	0,4
59	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	5	5	16	126		2	0,1	0,1	71	198	4,2	0,3
94	Котлета мясная	100	11	9	8	150				0,1	37,9	177,6	2,6	0,6
139,01	Капуста тушеная	200	3	7	19	151	0,1	4	0,2	3,8	79,4	194,6	4,6	0,2
176	Кисель	200			12	46		12			8,9		1,9	
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			28	28	110	797	0,4	26	0,3	4,6	240	639,9	58,7	4
Полдник														
191,01	Булочка Московская	90	8	11	37	288	0,2			0,1	39,8	31,5	0,8	0,3
10	Сок фруктовый	200	1		20	92		4	0,1	0,2	14	14	8	0,8
Итого за Полдник			9	11	57	380	0,2	4	0,1	0,3	53,8	45,5	8,8	1,1
Ужин														
28	Салат из моркови с изюмом (Обычные салаты)	100	1	5	13	101	0,1	4		2,6	30	58	14,4	0,3
129	Суфле из отварной рыбы	100	7	11	1	121			0,1	0,1	145	247,5	6,2	3,1
137	Пюре картофельное	200	2	6	22	150	0,1	11	0,1	0,3	46,3	178	23,1	1,6
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			18	23	99	668	0,3	15	0,2	4,3	259,2	576,7	81	7,5
Сонник														
14	Бананы	180	3	1	38	173	0,1	18		0,7	14,4	50,4	75,6	1,1
7	Кефир	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			13	7	45	299	0,2	19		0,7	258,4	50,4	105,6	1,3
Итого за день			88	91	387	2723	1,4	70	0,9	12	1197,3	1794,3	299,9	16,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
82	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6	5	14	126	0,1	1	0,2	0,2	136,7	284,2	17,9	1,2
47	Бутерброд с маслом и сыром	25/15/20	5	11	12	164			0,2	0,4	150	23,2	9,5	0,7
163	Какао с молоком	200	3	3	17	107	0,1	4	0,1		131,1	90	14	0,2
17.01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			20	20	82	585	0,3	5	0,5	1,6	436,2	467	67,8	3,7
Обед														
37	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	1		2	13		22		4,5	61	44	14	0,6
66	Суп картофельный со свежей рыбой	300	8	13	16	213	0,2	17	0,1	0,2	98,2	341,4	32,6	0,9
110	Плов из птицы	300	12	15	23	270	0,2	5	0,1	0,5	34,5	244	35,3	1,3
172	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			28	116				0,1	25,5	65,8	10,4	0,7
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			27	29	113	822	0,6	44	0,2	5,3	244,6	695,2	128,8	6
Полдник														
181	Ватрушка с творогом	100	13	14	41	341	0,2		0,1	1	83,3	261	8,6	1,5
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
Итого за Полдник			13	14	56	402	0,2		0,1	1	98,2	269,2	12,9	2
Ужин														
19.01	Салат витаминный 2 вариант (Обычные салаты)	100	1	5	6	73		14		0,6	79	49,2	18,1	0,9
86	Колбасные изделия отварные	100	8	11	1	135				0,2	24,4	1		0,7
144	Макаронные изделия отварные с маслом	200	4	5	29	178	0,1		0,1	1,7	14	60,9	15,2	1,1
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			21	22	99	685	0,2	17	0,1	3,8	157,6	208,1	71,4	4,9
Сонник														
2	Печенье	35		4	28	146				0,2	10,2	31,5	3	0,2
6	Йогурт питьевой	200	10	5	7	114	0,1	1			244	132	16	0,2
Итого за Сонник			10	9	35	260	0,1	1		0,2	254,2	163,5	19	0,4
Итого за день			91	94	385	2754	1,4	67	0,9	11,9	1190,8	1803	299,9	17

Итого за период	1266	1287	5399	38307	19,6	986	12,6	169	6833,2	25216,7	4213,4	238
Итого за период	90,4	91,9	385,6	2736,2	1,4	70,4	0,9	12,1	1202,4	1801,2	301	17

Составил Зайцова Зайцева Елена Владимировна Утвердил _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
82	Каша пшенная молочная жидкая	205	6	5	14	126	0,1	1	0,2	0,2	136,7	284,2	17,9	1,2
47	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	4	9	10	137			0,2	0,4	125	19,3	7,9	0,6
165	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	18	106	0,1	5			75	90	5,2	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	18	81	557	0,3	6	0,4	1,6	355,1	463,1	57,4	3,6
Обед														
24	Салат из моркови с яблоком (Обычные салаты)	100	1	8	7	104	0,1	8		1,5	21,3	37,1	15,9	0,3
54	Борщ на мясном бульоне	300	6	6	12	126	0,1	9		0,3	64,8	143,2	16,4	0,9
117	Рыба горбуша запеченая	100	12	7	4	127	0,1	2		0,4	49,4	315,4	35,4	3,1
137	Пюре картофельное	200	2	6	22	150	0,1	11	0,1	0,3	46,3	176	23,1	1,6
171	Компост из смеси сухофруктов	200			23	94		1		0,3	28,6	19,3	9,3	0,8
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			27	28	112	811	0,6	31	0,1	2,8	235,8	693	136,6	9,2
Полдник														
179	Шанежка с картофелем	90	10	9	51	325	0,1	6	0,2	1,5	90,9	165,6	16,6	0,2
168	Чай с молоком	200	3	3	17	101		1			106,3	60,2	7,5	0,3
Итого за Полдник			13	12	68	426	0,1	7	0,2	1,5	197,2	245,8	24,1	0,5
Ужин														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	6	11	114	0,1	8		0,6	17,4	69,7	8,9	0,4
86	Колбасные изделия отварные	100	8	11	1	135				0,2	24,4	1		0,7
139	Капуста, тушенная	250	4	7	19	155	0,1	16	0,2	3,8	79,4	194,6	8,6	0,2
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			23	25	94	703	0,3	27	0,2	5,9	161,4	362,3	55,6	3,5
Сонник														
2	Печенье	35		4	28	146				0,2	10,2	31,5	3	0,2
7	Кефир	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			10	10	35	272	0,1	1		0,2	254,2	31,5	33	0,4
Итого за день			91	93	390	2769	1,4	72	0,9	12	1203,7	1795,7	306,7	17,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
77	Каша вязкая молочная "Дружба"	205	7	5	15	137	0,1	1	0,2	0,1	130,5	180,9	13,8	0,5
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
168	Чай с молоком	200	3	3	17	101		1			106,3	80,2	7,5	0,3
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	18	78	542	0,2	2	0,3	1,5	261,6	351	54,3	2,8
Обед														
21	Салат из белокачанной капусты с яблоком (Обычные салаты)	100	1	5	6	78		7		2,3	81,3	56,3	11,8	0,2
64,01	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	6	6	19	156	0,1	7		1,6	30,9	97,6	12,5	0,4
99	Фрикадельки в соусе	90/60	11	12	4	168	0,1	4	0,1	0,9	47	233,6	16,7	0,9
141	Рагу из овощей	200	4	5	15	121	0,1	12	0,2	0,5	63,6	152	8,3	0,3
172	Компст из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			28	116				0,1	25,5	65,8	10,4	0,7
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			28	29	116	849	0,5	30	0,3	5,4	273,7	610,3	96,2	5
Полдник														
13	Груша	200	1	1	21	94		10	0,1	0,8	49	82	14	2,7
11	Творожок	140	10	5	23	178		1			100,4		13,6	0,5
165	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	18	106	0,1	5			75	90	5,2	0,2
Итого за Полдник			13	9	62	378	0,1	16	0,1	0,8	224,4	172	32,8	3,4
Ужин														
45	Винегрет овощной	100	1	5	7	82		7		0,7	32	40,7	11,4	0,8
127	Рыба минтай, тушеная в сметанном соусе	90/70	8	11	5	151	0,2	3		1	41,7	269	27,3	1,2
140	Картофель тушеный с луком	200	4	6	21	154	0,1	9		0,4	23,5	95,5	12,4	0,8
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			21	23	96	686	0,4	22		3,4	187,4	502,2	89,2	5
Сонник														
183	Коржик молочный	60	2	5	30	161	0,1		0,2	0,7	28,5	31,2	16,2	0,6
6	Йогурт питьевой	200	10	5	7	114	0,1	1			244	132	16	0,2
Итого за Сонник			12	10	37	275	0,2	1	0,2	0,7	272,5	163,2	32,2	0,8
Итого за день			92	89	389	2730	1,4	71	0,9	11,8	1219,6	1798,7	304,7	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: среда

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5	6	12	122	0,1	1	0,2	0,1	147,9	295,7	14,4	0,5
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
163	Какао с молоком	200	3	3	17	107	0,1	4	0,1		131,1	90	14	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			16	19	75	533	0,3	5	0,4	1,5	303,8	475,6	61,4	2,7
Обед														
43	Икра кабачковая (порционно)	100	2	6	7	90	0,1	5		2,5	27,5	32,4	5,6	0,9
52	Свекольник на мясном бульоне	300	7	9	20	183	0,1	6	0,1	0,4	63	182,2	13,5	0,4
111	Птица, тушеная с овощами в соусе	310	15	13	26	281	0,1	11	0,1	0,6	54,6	277	18,3	0,8
175	Компст из яблок с лимоном	200			20	89		11		0,1	23	18,4	8,2	0,9
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			30	29	117	853	0,5	33	0,2	3,6	193,5	510	82,1	5,5
Полдник														
12	Яблоко	200	1	1	19	94	0,1	20		0,4	32	22	18	2,9
49,01	Бутерброд горячий с колбасными изделиями	65	9	10	18	193			0,1	0,3	210,2	38,4	15,6	0,9
168	Чай с молоком	200	3	3	17	101		1			106,3	80,2	7,5	0,3
Итого за Полдник			13	14	54	388	0,1	21	0,1	0,7	348,5	140,6	41,1	4,1
Ужин														
28	Салат из моркови с изюмом (Обычные салаты)	100	1	5	13	101	0,1	4		2,6	30	58	14,4	0,3
120	Шницель рыбный натуральный	100	7	10	6	142	0,1	3	0,1	1,2	24,6	335	18,9	0,8
151	Рис отварной	200	2	7	21	143	0,1		0,1	0,4	11,2	172,3	10,2	0,9
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			18	23	103	685	0,4	10	0,2	5,5	106	662,3	81,6	4,2
Сонник														
4	Пряник	30	2	1	23	110				0,7	3,3	15	2,7	0,2
8	Напиток "Снежок"	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			12	7	30	236	0,1	1		0,7	247,3	15	32,7	0,4
Итого за день			89	92	379	2695	1,4	70	0,9	12	1199,1	1803,5	298,9	16,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
79	Каша манная молочная жидкая	205	6	5	14	123	0,1	1	0,1	0,5	137,3	122,7	11,3	0,4
47	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	4	9	10	137			0,2	0,4	125	19,3	7,9	0,6
165	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	18	106	0,1	5			75	90	5,2	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	18	81	554	0,3	6	0,3	1,9	355,7	301,6	50,8	2,8
Обед														
32	Салат из свеклы с чесноком	100	1	5	8	86		7		2,3	36,2	41,1	10,8	0,7
57	Суп из овощей на мясном бульоне	300	5	6	13	127	0,1	9	0,1	0,4	46	105,6	12,4	0,6
90	Печень по-строгановски	70/30	13	11	3	163	0,1	7	0,3	1,1	35,1	385	10,6	3,3
144	Макаронные изделия отварные с маслом	200	4	5	29	178	0,1		0,1	1,7	14	60,9	15,2	1,1
171	Компот из смеси сухофруктов	200			23	94		1		0,3	28,6	19,3	9,3	0,8
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			29	28	120	858	0,5	24	0,5	5,8	185,3	611,9	94,8	9
Полдник														
178	Пирожки печеные с капустой	100	7	9	40	269	0,1	10	0,1	1,1	74	183	34,1	0,4
9	Молоко	200	6	6	9	120	0,1	3			140	280	28	0,2
Итого за Полдник			13	15	49	389	0,2	13	0,1	1,1	214	463	62,1	0,6
Ужин														
38,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1		4	24	0,1	13		0,7	14	36	10	0,5
86	Колбасные изделия отварные	100	8	11	1	135				0,2	24,4	1		0,7
145	Овощи в молочном соусе	205	4	9	33	228	0,1	12		0,6	103,2	287	12	0,4
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			21	21	101	683	0,3	25		2,8	179,5	419,2	59,3	4,1
Сонник														
3	Вафли	40	1	2	32	137				0,4	26	13,2	0,8	0,2
7	Кефир	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			11	8	39	263	0,1	1		0,4	270	13,2	30,8	0,4
Итого за день			92	90	390	2747	1,4	69	0,9	12	1204,5	1808,9	297,8	16,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
80	Каша молочная пшеничная жидкая	205	6	5	14	123	0,2	1	0,1	2,5	139,8	195,4	18,7	1,7
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
163	Какао с молоком	200	3	3	17	107	0,1	4	0,1		131,1	90	14	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	100	8	1	48	235	0,2			1,3	23	87	33	2
Итого за Завтрак			19	18	86	581	0,5	5	0,3	4,2	300,3	392,7	72,3	4,3
Обед														
34	Салат из свежих огурцов	100	1	5	2	58		6		2,4	93,9	38,4	12,7	0,6
55	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	300	4	5	15	121	0,1	9	0,1	0,4	98,2	164,5	15,5	0,6
88	Гуляш из говядины	70/50	14	12	6	188	0,1	6		0,7	52,6	152,3	14,3	0,7
137	Пюре картофельное	200	2	6	22	150	0,1	11	0,1	0,3	46,3	178	23,1	1,6
171	Компот из смеси сухофруктов	200			23	94		1		0,3	28,6	19,3	9,3	0,8
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			27	29	112	821	0,5	33	0,2	4,1	345	552,5	111,4	6,8
Полдник														
182	Пирог манный	110	11	13	38	311	0,1		0,1	0,9	89,3	166,8	10,8	0,8
10	Сок фруктовый	200	1		20	92		4	0,1	0,2	14	14	8	0,8
Итого за Полдник			12	13	58	403	0,1	4	0,2	1,1	103,3	180,8	18,8	1,6
Ужин														
22	Салат из белокачанной капусты (Обычные салаты)	100	2	5	10	92		12		0,8	38,5	30,6	16,8	0,6
125	Рыба, запеченная по-русски	300	10	17	23	274	0,1	16	0,2	0,5	74,6	384,8	21,1	0,7
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			20	23	96	662	0,2	28	0,2	2,6	201	510,6	75,2	3,8
Сонник														
2	Печенье	35		4	28	146				0,2	10,2	31,5	3	0,2
6	Йогурт питьевой	200	10	5	7	114	0,1	1			244	132	16	0,2
Итого за Сонник			10	9	35	260	0,1	1		0,2	254,2	163,5	19	0,4
Итого за день			88	92	387	2727	1,4	71	0,9	12,2	1203,8	1800,1	296,7	16,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161	Суфле творожное	200	11	10	13	184	0,1	1	0,2	0,3	286	291,3	15	0,8
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
17.01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			19	20	74	549	0,2	1	0,3	1,7	325,7	389,4	52,3	3,3
Обед														
28	Салат из моркови с изюмом (Обычные салаты)	100	1	5	13	101	0,1	4		2,6	30	58	14,4	0,3
72	Суп Харчо	300	5	11	15	179	0,1	4	0,1	0,3	78,3	163,5	17,4	1,4
114	Птица запеченая	100	13	8	5	144	0,1	2		0,1	47,3	122,6	13,5	1,6
141	Рагу из овощей	205	4	5	15	124	0,1	12	0,2	0,5	65,2	155,8	8,5	0,3
176	Кисель	200			12	46		12			8,9		1,9	
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,6	2,5
Итого за Обед			29	30	104	804	0,6	34	0,3	3,5	255,1	499,9	92,2	6,1
Полдник														
181.01	Ватрушка с повидлом	90	11	12	43	316	0,1	2	0,1	1,3	99,8	364,2	40,3	2,2
10	Сок фруктовый	200	1		20	92		4	0,1	0,2	14	14	8	0,8
Итого за Полдник			12	12	63	408	0,1	6	0,2	1,5	113,8	378,2	48,3	3
Ужин														
35	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	61		5		2,3	32,3	27,7	7,3	0,2
122	Тефтели рыбные	90/50	8	11	5	189	0,1	2		0,7	126,9	313,7	18,7	0,9
135	Картофель отварной	200	3	5	28	146	0,2	19	0,1	0,3	11	77,9	12,6	0,8
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			20	22	99	695	0,4	29	0,1	4,6	260,4	515,3	76,7	4,1
Сонник														
4	Пряник	35	2	2	26	128				0,8	3,9	17,5	3,2	0,3
8	Напиток "Снежок"	200	10	6	7	126	0,1	1			244		30	0,2
Итого за Сонник			12	8	33	254	0,1	1		0,8	247,9	17,5	33,2	0,5
Итого за день			92	92	373	2710	1,4	71	0,9	12,1	1202,9	1801,3	302,7	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5	6	12	122	0,1	1	0,2	0,1	147,9	295,7	14,4	0,5
47	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	4	9	10	137			0,2	0,4	125	19,3	7,9	0,6
163	Какао с молоком	200	3	3	17	107	0,1	4	0,1		131,1	90	14	0,2
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	19	78	554	0,3	5	0,5	1,5	422,4	474,6	62,7	2,9
Обед														
20	Салат из капусты белокачанной с морковью (Обычные салаты)	100	2	5	11	97		20		4,6	53,8	38,6	20,8	0,7
52	Свекольник на мясном бульоне	300	7	9	20	183	0,1	6	0,1	0,4	63	182,2	13,5	0,4
94,01	Биточки мясная	100	6	10	4	130			0,1	0,2	57,9	132	10,8	0,8
147	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	5	21	157	0,1		0,1	0,3	25,6	275,9	16,3	4,9
171	Компот из смеси сухофруктов	200			23	94		1		0,3	28,6	19,3	9,3	0,8
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			28	30	123	871	0,4	27	0,3	5,8	254,3	648	107,2	10,1
Полдник														
191	Сдоба Обыкновенная.	90	8	11	37	288	0,2			1,3	39,8	31,5	33,8	0,3
168	Чай с молоком	200	3	3	17	101		1			106,3	80,2	7,5	0,3
Итого за Полдник			11	14	54	389	0,2	1		1,3	146,1	111,7	41,3	0,6
Ужин														
24	Салат из моркови с яблоком (Обычные салаты)	100	1	8	7	104	0,1	8		1,5	21,3	37,1	15,9	0,3
126,2	Рыба минтай, запеченая с яйцом	100	11	8	4	132	0,1	2	0,1	0,2	26,8	194	12,6	0,2
136	Картофель отварной с луком	200	1	7	19	138	0,1	23		0,1	17,5	92,6	6,3	0,3
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			21	24	93	673	0,4	36	0,1	3,1	105,8	420,7	72,9	3
Сонник														
3	Вафли	40	1	2	32	137				0,4	26	13,2	0,8	0,2
6	Йогурт питьевой	200	10	5	7	114	0,1	1			244	132	16	0,2
Итого за Сонник			11	7	39	251	0,1	1		0,4	270	145,2	16,8	0,4
Итого за день			89	94	387	2738	1,4	70	0,9	12,1	1198,6	1800,2	300,9	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Обучающиеся 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.29 (Обычные салаты)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
155	Омлет натуральный запеченый	200	10	9	12	169	0,1	1	0,2	0,7	286,1	299,9	7,6	0,8
46	Бутерброд с маслом	15/20	2	9	7	116			0,1	0,4	6,4	20,3	6,6	0,4
169	Чай с сахаром	200			15	61					14,9	8,2	4,3	0,5
17,01	Хлеб пшеничный 1с. завтрак	80	6	1	39	188	0,1			1	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Завтрак			18	19	73	534	0,2	1	0,3	2,1	325,8	398	44,9	3,3
Обед														
23	Салат из моркови (Обычные салаты)	100	1	5	9	88	0,1	4		2,6	24,1	49,1	13,5	0,6
61	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	5	6	13	126	0,1	14	0,1	1	80,4	163,1	5,2	0,3
98	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	8	12	10	172		3	0,1	1,3	56,5	154,9	25,1	0,4
143	Пюре из бобовых с маслом	200	9	5	14	137	0,2		0,1	0,6	116	256,3	11,7	0,5
172	Компст из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			28	116				0,1	25,5	65,8	10,4	0,7
18	Хлеб ржано-пшеничный	150	6	1	44	210	0,2				25,4		36,5	2,5
Итого за Обед			29	29	118	849	0,6	21	0,3	5,6	327,9	689,2	102,4	5
Полдник														
184	Булочка российская	90	8	11	39	287	0,1		0,1	1,1	28,4	99,4	28,5	1,6
168	Чай с молоком	200	3	3	17	101		1			106,3	80,2	7,5	0,3
Итого за Полдник			11	14	56	388	0,1	1	0,1	1,1	134,7	179,6	36	1,9
Ужин														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	6	11	114	0,1	8		0,6	17,4	69,7	8,9	0,4
116	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/70	8	9	6	141		8	0,1	0,5	30,5	225,3	10,2	0,3
152	Рис припущенный с томатом	200	1	7	21	139	0,1	2	0,1	0,4	14,1	114,1	4,9	0,2
170	Чай с лимоном	200			15	64		3			17,2	10	5,1	0,2
17	Хлеб пшеничный 1с. ужин	100	8	1	48	235	0,1			1,3	23	87	33	2
Итого за Ужин			20	23	101	693	0,3	21	0,2	2,8	102,2	506,1	62,1	3,1
Сонник														
7	Кефир	220	11	7	8	139	0,1	1			268,4		33	0,2
12	Яблоко	250	1	1	24	118	0,1	25		0,5	40	27,5	22,5	3,6
Итого за Сонник			12	8	32	257	0,2	26		0,5	308,4	27,5	55,5	3,8
Итого за день			90	93	380	2721	1,4	70	0,9	12,1	1199	1800,4	300,9	17,1