

Согласовано _____

Зам. Руководителя Управления Роспотребнадзора
По Калининградской области

А. А. Ващенко
Бабура Е.А.



Утверждаю
Директор ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

Ольшанская Е.В.

Перспективное 10 – дневное меню
Для питания школьников старше 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			1 ый день ПОНЕДЕЛЬНИК											
390	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	0,00
3	Батон с маслом с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,9	1,74
Итого			21,42	20,74	102,21	668,99	0,27	1,09	36,95	5,45	442,16	418,05	73,42	2,04
Обед														
88	Щи с квашеной капустой с мясом	250	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
261	Печень тушеная в соусе	120	16,2	11,04	10,32	205,44	0,22	15,24	6,288	1,2	36	186,8	20,4	6,0
309	Макароны отварные	180	11,38	15,4	64,3	405,7	0,26			2,8	36	256	167	5,4
49	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,42		2,31	43	28,32	16	0,52
	Сок	200	0,9		23	94	0,02	2,0			42	32	22	2,2
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			42,15	43,5	139,82	1139	0,77	60,14	6,288	8,69	284	700,55	294,6	18,85
Ужин														
127	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	3,8	8,89	10,04	187,58	0,1	3,17	0,05	0,3	60,08	88,69	24,25	0,71
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	132	0,055				9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			11,3	11,79	71,42	489,48	0,21	3,17	0,05	0,3	95,38	153,73	40,83	1,95

ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		74,87	76,03	328,45	2297,51	1,25	64,4	43,28	14,74	821,54	1272,33	408,85	22,84
------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			2 ой день ВТОРНИК											
218	Вареники ленивые	150	21,21	11,88	21,27	281,865	0,075	0,27	0,045	0,51	128,64	202,69	25,63	0,645
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
Итого			40,99	13,55	117,27	742,46	0,29	1,6	0,055	6,5	511,97	563,8	101,14	4,64
Обед														
112	Суп куриный с вермишелью	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
296	Котлета мясная	120	14,976	15,465	15,075	280,5	0,12	0,0012	0,0015	0,855	419,85	225,375	41,07	2,145
312	Пюре картофельное	180	3,834	8,89	25,68	198,558	0,234	32,58	0,036	0,234	16,02	88,362	34,362	1,3672
	Помидоры свежие	100	0,24	0,03	0,75	6	0,06	25	1,2		14	26	20	1
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			28,812	28,45	120,05	868,46	0,75	79,26	1,33	4,019	521,73	696,28	161,83	9,042
Ужин														
210	Омлет натуральный ,запеченный	130	10,5	1,18	1,87	155,62	0,065	1,95	0	0	0,624	0,78	0	0
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	40	4,62	3,36	12,036	93,89	0,16	1,62	0,004	3,164	29,46	68,016	22,71	2,192
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6

377	Чай с сахаром с лимоном	200			10,22	42,28					15,4	6,65	5,1	0,64	
Итого				18,87	5,99	47,956	422,79	0,27	3,57	0,004	3,164	55,88	101,33	32,7	2,83
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			88,67	47,99	285,2	2033,71	1,31	84,43	1,389	13,68	1089,58	1361,4	295,6	16,514	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак			3 ий день СРЕДА												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,46	7,26	20,2	171,86	0,08	2,0	0,02	0,02	197,6	16,54	2,66	2,66	
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0	
2	Батон с маслом с повидлом	60/5/20	14,78	12,89	70,11	415,35	0,20	0	0,18	5,45	218,99	219,0	44,9	1,94	
Итого			22,64	22,95	112,71	703,21	0,23	2	0,28	5,47	450,59	278,54	54,56	4,6	
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,83	4,9	11,75	118,6	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	
265	Плов	300	28	31	49,66	589,66	0,14	46,66	59,0	0	2790	450	101	83,34	
53	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9	
Итого			38,6	42,25	153,67	1171,9	0,42	89,2	59,0	4,99	2957,7	754,7	224,4	90,07	
Ужин															
42	Салат	200	11,22	8,18	37,96	261,04	0,4	22,88	0,02	6,64	77,27	198,64	71,06	4,88	

	картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком													
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			14,97	9,63	73,64	413,9	0,45	22,8	0,02	6,64	103,0	231,18	81,14	5,52
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			76,21	74,03	340,02	2289,01	1,17	114	59,3	17,1	3510	1164,4	360,1	100,19

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 4 ый день ЧЕТВЕРГ														
182	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	6,1	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
Итого			25,88	5,67	132,96	668,84	0,44	3,41	32,01	6,85	604,93	676,51	155,1	6,1
Обед														
101	Суп рыбный (консервы)	250	10,25	4,575	16,85	168,2	0,1	8,9	0,025	0,725	102,15	165,4	54,35	1,325
145	Жаркое домашнему(говядина)	300	37,17	19,95	24,84	469,62	0,3	13,11	0,06	0,57	65,7	424,68	90,99	6,45
47	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08

	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			55,78	31,11 5	112,1 6	994,3	0,72 2	67,8	0,185	3,35 5	246,81	773,9 8	210,2 1	12,3 3
Ужин														
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200			10,22	42,28					15,4	6,65	5,1	0,64
Итого			28,77	18,73	72,08	573,6	0,16	0,36	108	1,44	258,9	377,5	51,2	2,86
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			110,43	55,51	317,2	2236,74	1,32	71,57	140,19 5	11,64	1110, 6	1827, 9	416,5	21,2 9

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 5 ый день ПЯТНИЦА														
183	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,9	0,26	0	184,48	195,26	60,42	1,5
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0
2	Батон с маслом с повидлом	60/5/20	14,78	12,89	70,11	415,35	0,20	0	0,18	5,45	218,99	219,0	44,9	1,94
Итого			23,16	25,31	117,51	753,73	0,32	0,9	0,52	5,45	437,4	459,26	112,32	3,44
Обед														
410	Суп из овощей с курицей	250	5,44	8,58	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36,0	2,03
229	Рыба, тушеная в томатном соусе	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0,24	67,74	310,0	77,7	1,25

304	Рис отварной	180	6,6	9,75	66,06	378,19	0,054	0	48,6	1,08	4,698	110,7	34,218	0,95
13	Салат из свежих огурцов	100	0,74	12,08	2,36	120,69	0,03	10,3	0	2,16	22,69	38,15	13,17	0,55
646	Компот лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			37,59	41,84	158,28	1094,96	0,84	45,99	48,71	7,95	169,7	700,23	211,4	8,86
Ужин														
321	Рагу из овощей													
243	Сосиска отварная	55	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			14,73	35,29	51,92	584,05	0,12	8,67	31,8	0,19	57,14	231,73	53,3	3,36
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			75,48	102,44	327,7	2432,74	1,28	55,56	81,03	13,59	664,24	139,22	377,02	15,66

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 6 ой день ПОНЕДЕЛЬНИК														
235	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,40	3,80	15,80	116,0	0,06	0,60	0,14	0,86	118,0	214,8	75,6	0,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
Итого			24,18	5,47	111,8	576,6	0,28	1,93	0,15	6,85	501,33	575,9	151,1	4,4
Обед														
282	Свекольник со сметаной и с мясом	250	2,25	5,63	15,79	115,58	0,06	6,57	0,06	0,725	45,96	132,4	51,3	1,44

246	Гуляш из говядины	120	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,80
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,0	28,0	0,67	19,52	106,3	39,1	1,54
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0		18,68	34,61	16,26	0,74
	Сок	200	0,9		23	94	0,02	2,0			42	32	22	2,2
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			38,34	38,26	118,55	881,78	0,71	54,81	28,06	1,39	184,56	690,29	206,9	12,62
Ужин														
204	Макароны ,запеченные с сыром и сметаной	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	1,44	177,25	164,55	20,30	1,26
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200			10,22	42,28					15,4	6,65	5,1	0,64
Итого			14,45	12,72	81,88	485,16	0,15	0,25	4,53	1,44	202,15	203,7	31,9	2,5
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			76,94	56,45	312,23	1943,53	1,14	56,99	32,74	9,68	888,04	1469,8	389,9	19,52

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 7 ой день ВТОРНИК														
182	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	00,05	0,14	0,26	0	113,0			0,3
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0
2	Батон с маслом с повидлом	60/5/20	14,78	12,89	70,11	415,35	0,20	0	0,18	5,45	218,99	219,0	44,9	1,94
Итого			20,26	19,24	37,28	637,85	0,27	0,14	0,52	5,45	366	264	51,9	2,24

Обед														
	Суп из овощей с курицей	250	5,44	8,58	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36,0	2,03
255	Котлета рыбная	120	15,96	5,64	11,51	160,5	0,11	0,51	31,5	0,24	64,05	220,2	36,0	0,89
312	Пюре картофельное	180	3,834	8,89	25,68	198,558	0,234	32,58	0,036	0,234	16,02	88,362	34,362	1,367
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,8	0	2,03	27,93	41,96	18,57	1,31
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			33,674	28,53	122,49	817,9	0,89	69,44	31,63	6,99	174,64	690,8	175,69	9,577
Ужин														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,25	102,6	47,5	280,44	410,58	46,8	1,39
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			37,39	24,26	56,2	592,1	0,18	0,25	102,6	47,5	306,24	443,12	56,88	2,03
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			91,83	72,03	215,97	2047,85	1,34	69,83	134,48	59,94	846,8	1297,9	284,4	13,84

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
8 ой день СРЕДА														
390	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
3	Батон с маслом с	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,9	1,74

	сыром													
Итого			23,8	19,41	105,81	678,1	0,27	2,42	36,87	5,45	541,49	484,16	91,98	4,04
Обед														
88	Щи с квашеной капустой с мясом	250	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
278	Суфле из печени	120	20,3	9,62	10,98	217,908	0,34	18,2	7,76	1,02	9,84	301,8	18,78	6,93
302	Гречка отварная с маслом сл.	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	2,8	17,3	278,0	90,0	5,26
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55		0	23,28	28,24	13,44	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			44,66	33,49	156,79	1121,8	0,87	68,03	7,78	6,4	119,24	851,47	224,4	18,49
Ужин														
	Винегрет с сельдью	200	11,6	18,4	9,8	250,2	0,1	12,6	5,0	0	92,2	196,6	45,2	1,8
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	132	0,055				9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			15,35	19,85	45,48	422,1	0,155	12,6	5,0	0	118	229,14	55,55	2,8
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			83,81	72,75	308,08	2222	1,375	83,05	49,65	11,85	778,73	1564,7	371,95	25,33

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9 ый день ЧЕТВЕРГ														
208	Лапшевник с творогом со сметаной	200 10	21,79	16,20	42,07	401,51	0,14	0,30	97,46	0,01	282,88	301,5	44,04	1,89
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0

8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
Итого			39,19	19,2	134,47	853	0,36	0,3	97,55	6,0	566,88	596,5	101,04	2,89
Обед														
	Суп рисовый с говядиной (Харчо)	250	6,18	3,30	14,65	113,0	0,11	8,33	0	2,43	24,98	96,93	29,45	1,24
290	Куры тушеные в сметанном соусе	120	15,3	26,94	1,68	310	0,06	1,71	1,09	0,98	54,28	202,1	24	2,56
312	Пюре картофельное	180	3,834	8,89	25,68	198,558	0,234	32,58	0,036	0,234	16,02	88,362	34,362	1,367
54	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			33,104	45,22	110,21	964,09	0,744	69,93	1,32	8,094	231,3	596,36	155,66	9,837
Ужин														
396	Оладьи	130	8,46	14,5	49,5	366,002	0,182	0,442	0,026	0	103,19	77,66	12,44	1,58
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			12,21	15,95	85,18	536,9	0,23	0,44	0,026	0	128,99	110,2	22,52	2,22
Всего за 1 день			84,5	80,37	329,86	2353,99	1,33	70,67	98,89	14,09	927,17	1302,16	279,2	149,47
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			10 ый день ПЯТНИЦА											
182	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	6,1	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2

2	Батон с маслом с повидлом	60/5/20	14,78	12,89	70,11	415,35	0,20	0	0,18	5,45	218,99	219,0	44,9	1,94
Итого			24,66	17,56	133,07	748,7	0,44	3,41	32,18	6,31	512,9	645,5	150	6,04
Обед														
	Суп куриный с вермишелью	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
296	Котлета мясная	120	18,72	15,46	15,07	280,5	0,12	0,015	65,62	0,855	419,85	225,37	41,07	2,14
692	Картофель отварной	180	3,42	7,974	19,0	190,83	0,18	24,678	0,036	0,27	16,83	93,528	34,45	1,36
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0		18,68	34,61	16,26	0,74
646	Компот лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			32,88	33,63	120,57	938,24	0,82	67,89	65,75	3,49	535,16	711,58	158,63	8,87
Ужин														
204	Макароны с сыром	200	19,85	13,6	84,86	522,7	0,24	0,75	0,16	2,8	309,76	254,4	33,3	2,32
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			23,6	15,05	120,54	693,6	0,29	0,75	0,16	2,8	335,5	286,9	43,38	2,96
Итого за день			81,14	66,24	374,18	2379,94	1,55	72,05	98,09	12,6	1443,56	1643,98	352,01	17,87

