

Врио
СОГЛАСОВАНО

начальник Восточного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Саратовской области

И.Д. Симонов / Е.А. Курочков
Симонов И.Д. / Курочков Е.А.
« 09 » *09* 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ с. Тарлыковка
Ж.С. Усикова

« 2 » *09* 2020г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ с. ТАРЛЫКОВКА
РОВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
с 11 лет и старше**

1 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
171	каша молочная ячневая с маслом сливочным	160	4,98	7,89	32,18	219	0,1	0	52,3	171,07	26	0,95
377	чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого		7,81	15,8	71,87	462,0	0,47	10,03	87,8	207,37	40,6	23,78
	Обед											
70	соленый огурец	60	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3
103	суп из макаронных изделий на курином бульоне	250/15	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	23,36	54,06	21,82	0,9
171	каша гречневая с маслом сливочным	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	26,39	210,35	140,52	4,73
243	курица отварная в томатном соусе	80/15	21,7	7,5	0,4	87,9	0	0	9,6	49,3	5,3	0,6
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		39,16	20,26	126,16	785,78	0,406	9,07	121,73	426,35	215,3	8,9
	Полдник											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
2153	пряник	45	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61
	Итого		9,03	9,1	42,55	288,5	0,08	0,605	256,55	214,35	38,3	0,81
	Итого за день		56,0	45,16	240,58	1536,28	0,956	19,705	466,08	848,07	294,2	33,49

2 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	160	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	40/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
	Итого		19,87	26,58	111,76	767,3	0,91	6,45	444,31	482,24	113,26	5,39
	Обед											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,39	9,22	17,23	123,6	0,23	9,16	34,14	70,48	28,46	1,64
259	жаркое по домашнему из мяса говядины	175	16,2	19,09	16,58	295	0,12	6,76	30,5	205,75	42,48	3,86
342	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,952
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		32,55	35,28	109,03	811,48	0,452	23,47	132,68	398,46	119,97	9,452
	Полдник											
212	омлет с сосиской	150	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	Итого		8,09	14,46	21,25	247,8	0,082	4,1	59,5	125,8	17,09	4,12
	Итого за день		60,51	76,32	242,04	1826,58	1,444	34,02	636,49	1006,5	250,32	18,962

3 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											17
181	каша молочная манная с маслом сливочным	160	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	Итого		16,35	21,5	99,09	657,4	0,18	11,66	410,05	328,75	84,63	1,67
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
88	щи со свежей капустой на мясо- костном говяжьем бульоне	250	5,41	8,96	11,32	78,8	0,55	14,62	39,4	39,2	17,7	0,66
309	макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,05	0	4,86	37,17	21,12	1,1
268	котлета говяжья	80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	13,98	92,19	18,24	1,45
933	в томатном соусе	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17
868	чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	14,2	5,4	2,4	0,36
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		27,54	30,13	113,23	768,15	0,86	26,24	140,62	365,43	155,31	6,68
	Полдник											
223	запеканка из творога	150	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	Итого		10,372	7,86	44,5	303,4	0,424	4,35	152,49	161,05	23,47	0,602
	Итого за день		54,262	59,49	256,82	1728,95	1,464	42,25	703,16	855,23	263,41	8,952

4 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	160	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84
383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	40/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого		16,5	22,29	92,05	530,9	0,83	65,74	437,3	395,22	78,59	2,29
	Обед											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьем бульоне	250	5,61	14,07	14,58	99,4	5,07	25,32	6,7	45,38	19,34	0,91
229	рыба" Минтай"	160/60/10	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	39,07	162,19	48,53	0,85
	в томатном соусе											
128	картофель отварной		1,2	1,96	8,58	56,76	0,1	9,1	15,1	63,3	20,4	1,1
337	с маслом сливочным		0,08	7,23	0,14	66	0	0	2,4	3	0	0,02
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		24,44	35,02	94,64	690,24	5,332	48,8	131,13	405,7	140,16	8,68
	Полдник											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
452	печенье ленинградское	45	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	Итого		9,97	6,99	46,94	289,5	0,64	0,6	262,15	237,75	39	1,11
	Итого за день		50,91	64,3	233,63	1510,64	6,802	115,14	830,58	1038,67	257,75	12,1

5 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	160	7,51	11,72	47,03	295	0,19	1,17	138,4	184,37	47,6	1,26
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
209	яйцо отварное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
	Итого		43,65	19,1	97,33	611,92	0,29	11,57	205,4	339,93	92,2	28,18
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	250	1,44	3,94	8,75	138	0,04	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
265	плов из мяса говядины	160	16,89	6,34	0,13	322	0,11	1,28	14,23	20,14	39,2	0
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		27,02	16,35	90,32	876,88	0,376	17,91	152,09	270,66	168,76	4,61
	Полдник											
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	Итого		5,942	8,42	39,73	271,4	0,044	4,13	154,78	106,44	14,33	0,642
	Итого за день		76,612	43,87	227,38	1760,2	0,71	33,61	512,27	717,03	275,29	33,432

6 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
174	каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
378	чай с цельным молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41
452	печенье ленинградское	45	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	Итого		11,69	14,19	107,37	602,5	0,7	2,29	271,72	303,99	62,86	1,95
	Обед											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
119	суп фасолевый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	5,72	38,52	12,49	238,4	0,13	0,8	59,5	147,46	33,82	1,84
171	макаронные изделия	160	8,85	9,55	39,86	220	0,21	0	26,39	210,35	140,52	4,73
	с маслом сливочным											
279	тефтели из мяса говядины	80/15	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	23,65	83,14	16,5	0,68
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		29,83	63,17	129,33	963,48	0,502	11,86	177,4	572,78	242,73	13,05
	Полдник											
212	омлет с сосиской	150	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
376	чай	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		10,32	14,88	35,37	316,52	0,1	0,13	65,8	149,4	23,69	2,04
	Итого за день		51,84	92,24	272,07	1882,5	1,302	14,28	514,92	1026,17	329,28	17,04

7 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	160	8,31	13,12	47,61	215	0,18	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого		15,29	23,42	96,26	529,9	1,21	65,63	322,74	399,98	106,94	3,07
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
103	суп с макаронными изделиями на мясо-костном говяжьем бульоне	250	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	23,36	54,06	21,82	0,9
143	рагу из овощей	105	10,99	5,38	5,38	142	0,06	12,51	37,16	45	16,26	0,6
280	гуляш из мяса говядины в томатном соусе	80/15	14,56	16,79	2,89	221	0,03	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		36,39	30,51	103,67	874,48	0,406	28,12	180,41	460,05	168,77	8,19
	Полдник											
223	запеканка творожная	150	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	Итого		10,372	7,86	44,5	303,4	0,424	4,35	152,49	161,05	23,47	0,602
	Итого за день		62,052	61,79	244,43	1707,78	2,04	98,1	655,64	1021,08	299,18	11,862

8 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	Р	Mg
1	2	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	160	7,51	11,72	47,03	265	0,19	1,17	138,4	184,37	47,6	1,26
2	булочка с повидлом	40/10	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	10	22,8	5,6	0,6
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
209	яйцо вареное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	Итого		43,99	22,67	117,04	693,4	0,3	11,67	198,2	344,93	117,6	6,74
	Обед											
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	250	6,44	8,94	13,75	18,9	0,54	9,54	39,78	43,68	20,9	0,98
291	плов из мяса говядины	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		26,08	23,62	103,09	588,18	0,71	23,54	142,6	297,41	107,72	5,82
	Полдник											
223	запеканка из творога	150	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
	Итого		17,05	10,74	64	420,92	1,11	0,71	274,1	303,27	49,78	1,53
	Итого за день		87,12	57,03	284,13	1702,5	2,12	35,92	614,9	945,61	275,1	14,09

9 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
		Приём пищи	Выход	Б		Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
181	каша молочная манная	160	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5
	с маслом сливочным											
378	чай с цельным молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
	Итого		10,39	19,96	82,95	555,0	0,49	12,5	285,07	244,49	48,9	23,46
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьем бульоне	250	5,61	14,07	14,58	99,4	5,07	25,32	6,7	45,38	19,34	0,91
229	рыба" Минтай"	160/60/10	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	39,07	162,19	48,53	0,85
	в томатном соусе											
128	картофель отварной											
337	с маслом сливочным											
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		25,33	34,28	108,54	744,04	5,446	46,24	161,35	480,71	196,93	6,51
	Полдник											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
2153	пряник	45	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61
	Итого		9,03	9,1	42,55	288,5	0,08	0,605	256,55	214,35	38,3	0,81
	Итого за день		44,75	63,34	234,04	1587,54	6,016	68,035	702,97	939,55	284,13	30,78

10 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	160	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
	Итого		15,22	21,76	89,49	512,4	0,16	6,47	311,68	301,68	76,27	6,91
	Обед											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,39	9,22	18,23	123,6	0,58	4,98	39,14	70,48	28,46	1,64
279	тефтели из мяса говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	23,65	83,14	16,5	0,68
139	капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	0,04	25,62	88,12	61,03	31,27	1,24
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		27,71	29,84	107,04	744,18	0,782	41,66	218,77	346,48	128,12	9,36
	Полдник											
пр	йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13
452	печенье ленинградское	45	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	Итого		9,3	3,87	45,92	254,38	0,64	0,75	169,15	172,5	29,75	1,04
	Итого за день		52,23	55,47	242,45	1510,96	1,582	48,88	699,6	820,66	234,14	17,31