

УТВЕРЖАЮ

Директор МУП СОИ М. Салки



Примерное циклическое меню 10-дневное для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) на зимне-весенний период года

Директор МУП ПДО «КШП»

Ю.А. Давыдова



№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя – ПН														
	Завтрак													
258	Макароны отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8	0,1	3,2	33,52	1,03	20	70	20	1,5
267	Йогурт отварной	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		16,8	18,9	68,9	513,7	0,1	64,2	184,145	2,08	149	246	53	4,1
Обед														
	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)	80	0,9	5	4,9	67,7	0	15,7	0	2,21	26	17	10	0,9
3	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
114	Кнедли из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
371	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
177	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
573	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	Итого		26,5	25,5	104,7	753,1	0,4	31	60,548	7,46	164	374	121	7,7
	Итого дети		43,3	44,4	173,6	1266,8	0,5	95,2	244,69	9,54	313	620	174	11,8

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя – ВТ													
	Завтрак													
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	0,1	1,2	38,634	0,7	124	123	21	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груша	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		16,9	17,6	76,4	531	0,1	7	109,89	1,64	412	328	58	3,4
	Обед													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		25,7	25,3	102,5	741	0,3	34,6	56,381	5,68	199	374	120	9
	Итого день		42,6	42,9	178,9	1272,6	0,4	41,6	166,27	7,32	611	702	178	12,4

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>1 неделя – СР</i>													
	<i>Завтрак</i>													
271	Омлет с пшенной кашей	150	12,6	16,2	16,4	261,3	0,1	0,2	229,922	1,03	85	224	31	2,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<i>Итого</i>		<i>18,5</i>	<i>17,5</i>	<i>78,5</i>	<i>544</i>	<i>0,1</i>	<i>90,2</i>	<i>230,122</i>	<i>2,8</i>	<i>120</i>	<i>306</i>	<i>90</i>	<i>4,8</i>
	<i>Обед</i>													
16	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	0	2,5	0	2,2	18	22	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	0,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	<i>Итого</i>		<i>26,3</i>	<i>24</i>	<i>100,6</i>	<i>722,7</i>	<i>0,5</i>	<i>37,2</i>	<i>14,454</i>	<i>11,84</i>	<i>160</i>	<i>468</i>	<i>444</i>	<i>6,4</i>
	<i>Итого день</i>		<i>44,8</i>	<i>41,5</i>	<i>179,1</i>	<i>1266,7</i>	<i>0,6</i>	<i>127,4</i>	<i>244,57</i>	<i>14,64</i>	<i>280</i>	<i>774</i>	<i>534</i>	<i>11,2</i>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>1 неделя – ЧТ</i>													
	<i>Завтрак</i>													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	245,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	0	20	4	0,3
82	Яблочки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	<i>Итого</i>		<i>17,3</i>	<i>18</i>	<i>77,9</i>	<i>543,9</i>	<i>0,1</i>	<i>7,9</i>	<i>114,434</i>	<i>1,4</i>	<i>233</i>	<i>308</i>	<i>21</i>	<i>3,8</i>
	<i>Обед</i>													
	Салат из капусты белокочанной													
1	(заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом													
	(паровые)	90	12,5	9,4	13,1	187	0,1	0	3,42	0,84	8	131	19	1,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<i>Итого</i>		<i>25,9</i>	<i>24,5</i>	<i>101,2</i>	<i>728,8</i>	<i>0,4</i>	<i>32,6</i>	<i>15,92</i>	<i>7,43</i>	<i>167</i>	<i>403</i>	<i>128</i>	<i>7,4</i>
	<i>Итого день</i>		<i>43,2</i>	<i>42,5</i>	<i>179,1</i>	<i>1272,7</i>	<i>0,5</i>	<i>40,5</i>	<i>130,35</i>	<i>8,83</i>	<i>400</i>	<i>711</i>	<i>199</i>	<i>11,2</i>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	I неделя – ПП													
	Завтрак													
28	Салат из свежих овощей с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
207	Каша перловая	140	4,3	4,6	30	178,3	0	0	21,28	0,57	20	149	18	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		18,5	16,4	73,2	513,9	0	4,9	31,48	3,12	123	339	61	4,8
	Обед													
25	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	0	1,5	0	1,3	18	41	22	0,5
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	0,1	3,8	2,125	1,95	14	47	17	0,8
367	Птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	0	0,3	47,481	0,4	15	45	12	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		26,7	24,1	101,3	727,8	0,4	13,2	80,181	5,54	138	354	119	8,6
	Итого день		45,2	40,5	174,5	1241,7	0,4	18,1	111,61	8,66	261	693	180	13,4

№ рецен туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	3,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		17,5	17,6	75	528,5	0,1	62,4	109,305	1,49	438	401	75	2,7
	Обед													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
350	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	90	10,8	10,7	12,5	189,5	0,1	1,2	20,057	0,44	46	127	19	1,1
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	4	6,3	14,7	131,3	0,1	7,4	31,5	0,33	70	89	35	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	Итого		26,5	24,1	107,1	751,4	0,5	24,8	51,957	4,93	212	427	137	7
	Итого день		44	41,7	182,1	1279,9	0,6	87,2	161,26	6,42	650	828	212	9,7

№ рецен туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ВТ													
	Завтрак													
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнедли говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	0	0,1	11,4	0,22	14	72	11	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		17,3	17,3	69,3	501,3	0,2	90,5	15,9	5,3	105	231	74	4,7
	Обед													
22	Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	0	4,3	0	2,36	18	30	21	0,9
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	0,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	Итого		26,9	24,6	104,8	748,3	0,6	39,2	14,454	11,64	132	482	450	6,8
	Итого день		44,3	41,9	174,1	1249,6	0,8	129,7	30,35	16,94	237	713	524	11,5

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 недели – СР													
	Завтрак													
281	Запеканка пшенная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	0	0	0	0	5	8	4	0,8
	Итого		16,8	16,4	72,2	504,6	0,2	7,2	96,03	1,36	141	271	68	5,1
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнедли из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		26,8	25,1	101,1	735	0,4	27,7	93,473	5,56	178	381	117	6,4
	Итого день		43,6	41,5	173,3	1240,7	0,6	34,9	189,5	6,92	319	652	185	11,5

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ЧТ													
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	150	11,3	15,6	12,4	235,4	0,1	0,2	229,922	1,03	80	194	20	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	0	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		18,7	18	70	517,7	0,2	10,9	240,222	2,18	173	342	92	4,9
	Обед													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,2	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,38	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		26,1	24,2	104	738,5	0,3	28,1	48,781	5,68	194	383	122	9,2
	Итого день		44,8	42,2	174	1256,2	0,5	39	289	7,86	367	725	214	14,1

№ рецен туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ПП													
	Завтрак													
32	Салат из свежих с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	60	7,1	4,5	5,9	92,6	0	0,2	31,656	0,56	64	57	11	0,5
256	Макаронные изделия отварные	140	5,2	4,7	27,6	173	0,1	0	29,372	0,77	9	41	8	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		18,8	16,5	69,6	500,5	0,1	7,1	77,369	4,17	176	218	55	4,5
	Обед													
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
108	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	0	1,5	0	2,4	34	44	17	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	0	9,3	17,1	0,31	21	110	18	1,6
152	Картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	0,1	20,1	27,143	0,21	15	77	28	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		26,3	26,7	104,2	761,5	0,3	113,4	52,443	6,54	148	411	131	7,4
	Итого день		45,1	43,2	173,8	1262	0,4	120,5	129,81	10,71	324	629	186	11,9
	Общий итог:		440,9	422,3	1762,5	12609	5,3	734,1	1697,41	97,84	3762	7047	2586	118,7
	В среднем за период:		44,1	42,2	176,2	1260,9	0,5	73,4	169,74	9,78	376	705	259	11,9
	Завтрак		17,7	17,4	73,1	520	0,1	35,2	120,89	2,55	207	299	70	4,3
	Обед		26,4	24,8	103,1	740,9	0,4	38,2	48,854	7,23	169	406	189	7,6