

Примерный рацион питания для детей 7-11 лет

ООО "Четыре А"

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа №36"

Вайник Е.Ю.

1 Неделя

День 1

Понедельник



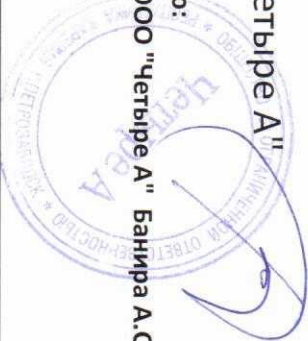
Согласовано:

Начальник

Управление Роспотребнадзора по РК

Утверждаю:

Директор ООО "Четыре А" Банира А.С.



№ рец.	Прием пищи, 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:																		
227/2008	Макароны с сыром, маслом	180	12,19	14,33	30,71	300,57	0,38	0,00	103,00	2,90	215,90	277,00	74,50	4,00					
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31					
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76					
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
89/2008	Пруша порционная	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	ИТОГО ЗАВТРАК:		20,36	27,11	80,75	562,49	0,55	11,69	103,09	3,22	406,65	440,75	123,00	8,29					
	ОБЕД:																		
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80					
45/2008	Тертые мясные с соусом	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61					
200/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49					
224/2008	Огурец св. порционный	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03					
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ОБЕД:		22,31	24,90	95,75	710,96	0,26	11,07	0,32	1,36	173,23	360,94	87,60	4,41					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,67	52,01	176,50	1273,45	0,81	22,76	103,41	4,58	579,88	851,69	210,60	12,70					

День 2 Вторник

№ рецепта	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
	Омлет																		
132/2008	наатуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94	2,24					
294/2008	Чай с лимоном	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
табл	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,35	25	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76					
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
	Яблоко																		
89/2008	порционное	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,47	24,76	66,38	506,42	0,19	13,51	0,34	0,93	148,43	234,64	29,33	5,51					
	ОБЕД:																		
23/2008	Салат из свежкы	60	0,71	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60					
	Щи из св. капусты																		
62/2008	сог сметаной	250/10	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88					
	Колбаски																		
161/2008	рыбныйс маслом	90	11,77	8,10	7,83	157,50	0,10	0,43	0,05	0,81	36,10	157,36	24,53	0,70					
	Пюре																		
241/2008	картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00					
588/1994	Компот из изюма	200	0,32	0,02	28,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ОБЕД:		22,06	27,78	92,95	748,71	0,33	33,21	0,34	5,11	162,37	361,36	97,95	4,71					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,53	52,54	159,33	1255,13	0,52	46,72	0,68	6,04	310,80	596,00	127,28	10,22					

День 3 Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
112/2008	Каша пшениная с маслом	200/10	8,30	7,44	35,12	232,70	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24		
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25		
285/2008	Хлеб															
табл	пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76		
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12		
	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
89/2008	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,24	23,70	91,59	560,99	0,36	12,73	0,15	0,58	392,34	402,90	80,49	4,59		
	ОБЕД:															
	Салат из св. капусты с маслом	50	0,54	5,10	3,16	60,70	0,01	13,52	0,00	2,26	15,52	10,26	5,92	0,60		
6/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87		
35/2008	Печень по-строгановски	100	21,20	26,31	4,27	306,50	0,30	9,09	7,92	1,12	51,34	326,85	21,36	6,60		
192/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15		
227/2008	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	29,21	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	31,00		
274/2008	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
табл																
	ИТОГО ОБЕД:		32,71	44,32	98,85	831,32	0,48	161,36	8,25	7,43	142,25	482,59	79,33	41,46		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,95	68,02	190,44	1392,31	0,84	174,09	8,40	8,01	534,59	885,49	159,82	0,31		

День 4

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Запеканка творожная со сухц. молоком	180	27,68	11,47	27,57	324,21	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38,00	1,27				
141/2008																		
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
	Хлеб																	
	пшеничный табл	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	9,2	0	0	0,76					
	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
365/2008																		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		30,85	20,02	58,37	528,37	0,16	0,66	0,13	0,66	247,08	326,13	39,55	2,29				
	ОБЕД:																	
	Салат из св. моркови с маслом	60	0,57	5,04	5,19	68,40	0,02	2,20	0,88	2,38	11,93	24,30	16,72	0,32				
9/2008																		
	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36				
52/2008																		
	Жаркое домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,02	0,60	25,01	231,84	43,09	3,61				
181/2008																		
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
283/2008																		
	Хлеб ржанопшеничный табл	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:		30,64	29,65	93,32	773,58	0,35	13,83	1,13	5,12	307,72	527,57	135,10	6,55				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,49	49,67	151,69	1301,95	0,51	14,49	1,26	5,78	554,80	853,70	174,65	8,84				

День 5 Пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
209/2008	Котлета куриная с соусом	100	14,32	16,18	9,77	158,40	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43		
219/2008	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,35	3,30		
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,50	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
365/2008	Масло сливочное	5	0,40	3,60	0,64	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,65	26,18	83,35	593,32	0,34	4,02	0,16	1,48	46,81	330,93	126,02	5,97		
	ОБЕД:															
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81		
	Сосиска отварная с соусом	130	7,17	17,37	1,70	194,69	0,11	0,00	0,02	0,33	15,00	86,42	9,94	1,05		
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00		
289/2008	Кисель п/я	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03		
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
	ИТОГО ОБЕД:		17,29	37,77	84,71	754,57	0,37	20,30	0,35	1,22	84,25	298,63	70,44	4,15		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,94	63,95	168,06	1347,89	0,71	24,32	0,51	2,70	131,06	629,56	196,46	10,12		

2 Неделя

День 1

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. эквив.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
109/2008	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,48	6,11	23,11	212,43	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,16	50,97	1,33				
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,10	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12				
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,23	23,11	84,75	575,95	0,36	13,20	0,16	0,95	448,06	475,91	104,42	5,74				
	ОБЕД:																	
50/2008	Суп картофельный с рыбой	250	7,03	4,11	8,30	116,24	0,15	10,65	0,20	0,31	22,68	122,27	33,72	1,28				
193/2008	Плов мясной	200	16,33	20,69	48,10	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10				
	Огурец св. порционный	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
299/2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	29,00				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:		26,67	26,14	89,80	705,23	0,28	15,15	0,52	1,44	60,68	398,38	93,53	34,65				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,90	49,25	174,55	1281,18	0,64	28,35	0,68	2,39	508,74	874,29	197,95	40,39				

День 2 Вторник

№ рел.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
205/2008	Сосиска с соусом	100	7,67	6,37	5,71	173,00	0,14	0,00	0,02	0,43	19,50	112,35	12,92	1,37				
227/2008	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,50	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,12	19,82	68,80	586,75	0,26	0,00	0,10	1,79	45,34	204,42	42,65	3,71				
	ОБЕД:																	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	8,30	15,35	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16				
209/2008	Биточек куриный	110	10,34	12,60	8,27	204,70	0,06	1,03	0,06	0,53	13,77	108,50	15,05	1,21				
219/2008	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,35	3,30				
280/2008	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28				
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:		27,27	27,61	108,12	812,08	0,50	16,44	0,30	3,90	77,48	407,23	161,84	8,19				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,39	47,43	176,92	1398,83	0,76	16,44	0,40	5,69	122,82	611,65	204,49	11,90				

День 3
Среда

№ рец.	Прем пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК:																
	Омлет																
132/2008	Натуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94	2,24			
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02			
365/2008	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76			
89/2008	Дюболок порционное	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,04	24,76	54,70	506,42	0,19	13,51	0,34	0,93	148,43	234,64	29,33	5,51			
	ОБЕД:																
	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87			
35/2008	Котлета мясная с соусом	100	13,10	11,04	16,22	202,59	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15			
189/2008	Картофель отварной	150	3,00	5,04	25,50	182,46	0,15	6,24	0,00	0,00	12,00	60,00	29,07	0,45			
239/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02			
283/2008	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО ОБЕД:		21,43	23,70	96,50	705,00	0,33	16,21	0,44	5,05	130,87	329,56	111,94	5,73			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,47	48,46	151,20	1211,42	0,52	29,72	0,78	5,98	279,30	564,20	141,27	11,24			

День 4 Четверг

№ реп.	Принем пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
	Пудинг из творога с молоком																		
151/2008	стручковым	150	15,10	7,30	37,40	265,90	0,05	0,42	0,05	0,33	131,08	187,17	22,95	1,14					
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76					
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,27	15,85	67,03	470,06	0,13	0,42	0,10	0,43	146,13	192,17	24,50	2,16					
	ОБЕД:																		
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69					
53/2008	Кура тушеная в соусе	100	14,20	9,70	3,30	169,00	0,18	1,99	0,09	0,47	20,90	165,90	20,90	1,23					
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49					
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
табл	Хлеб ржанопшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ОБЕД:		26,90	23,71	100,11	751,44	0,37	3,13	0,17	1,50	254,73	466,67	90,24	3,89					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,17	39,56	167,14	1221,50	0,50	3,55	0,27	1,93	400,86	658,84	114,74	6,05					

день 5

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
162/2008	Котлета рыбная лобительская с соусом	125	10,87	2,58	12,32	153,87	0,08	1,12	0,42	0,85	41,30	172,86	30,03	0,88				
	Пюре																	
241/2008	картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
	Масло																	
365/2008	сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,50	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,99	16,80	63,38	516,98	0,24	6,51	0,51	1,42	94,01	297,71	66,90	3,07				
	ОБЕД:																	
23/2008	Салат из свеклы	60	0,71	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60				
	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88				
180/2008	Гуляш	125	14,58	10,71	17,02	196,40	0,06	3,02	0,03	0,61	17,45	174,00	24,27	2,90				
	Макаронны																	
227/2008	отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:		26,88	29,60	100,37	781,59	0,25	27,61	0,31	5,69	114,05	343,68	89,71	7,01				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,87	46,40	163,75	1298,57	0,49	34,12	0,82	7,11	208,06	641,39	156,61	10,08				