Согласовано директор
ГБОУ РК « Специализированная школа искусств»
_____Е.В. Тюрева

Утверждено директор
ООО «Питсервис»
_____В.П. Виноградов

Фактическое меню для учащихся с круглосуточным пребыванием на 2022-2023 учебный год 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины,мг					Минеральные вещества,мг						
сб.год			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А мкг	К	Са	Р	Mg	Fe	I мкг	Se мкг
	1 день пн																	
	завтрак																	
444/83	Макароны отварнссыром	170	9,16	8,33	30,06	250	0,05	0,04	0,1	0,21	0,06	56	136	98	22	0,9	19,9	1,87
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб пшеничн	20	1,6	0,24	8,4	42	0,04						7	44	13	0,6		
	Итого:	**390**	**10,96**	**8,57**	**53,46**	**350**	**0,09**	**0,05**	**0,1**	**0,25**	**0,36**	**77**	**148**	**150**	**39**	**3,5**	**19,9**	**1,87**
	2-ой завтрак																	
668/824/	Тефтели мясн	50	3,5	5,53	5,31	73	0,03	0,04	0,04	1,63	0,1	27	10	48	11	0,39	0,34	0,08
747/83	Рис отварной	100	1,92	4,73	20,07	113	0,01	0,01	0,6			13	10	24	8	0,37	0,47	4,43
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		

	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**370**	**6,92**	**10,48**	**48,4**	**282**	**0,08**	**0,08**	**1**	**1,67**	**0,4**	**74**	**29**	**111**	**33**	**3,26**	**2,01**	**13,11**
	Обед																	
62/83	Салат «Весна»	50	1,2	2,36	1,84	33	0,02		0,1	7,81	0,03		32	25	12	0,43		
221/83	Суп картоф с горохом	200	5,12	4,66	18,54	152	0,19	0,07	1,4	4,96	0,03	429	45	112	30	1,72	15.96	2
658/83	Котлета мясная с масл	50/5	7,93	7,2	8	129	0,04	0,06	0,09			99	15	65	14	0,7	2,68	
757/83	Картофель отварной	110	2,64	5,5	17,82	122	0,09	0,04	0,1	22		315	28	53	14	1,24	5,35	0,25
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**635**	**18,39**	**19,94**	**69,22**	**532**	**0,4**	**0,2**	**2,1**	**37,5**	**0,36**	**877**	**145**	**294**	**84**	**659**	**25,2**	**10,9**
	Полдник																	
	Напиток ягодн	**200**	**0,6**	**0,2**	**8,4**	**49**	**0,01**	**0,05**		**61,9**	**117**	**26**	**22**	**6**		**0,5**		
	Ужин																	
572/83	Сосиска от	50	5,85	5	1	126						119	15	80	10			
747/83	Рис отварной	100	1,92	4,73	20,07	113	0,01	0,01	0,6			13	10	24	8	0,37	0,47	4,43
1009/83	Чай с сахаром	200/	0,2		15	58		0,01	1,2	2,8		21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**370**	**9,27**	**9,95**	**44,29**	**337**	**0,05**	**0,04**	**2,2**	**2,8**		**175**	**36**	**145**	**46**	**1,67**	**1,67**	**13**
	Итого за день:	**1965**	**46,89**	**49,14**	**223,8**	**1550**	**0,63**	**0,87**	**5,4**	**104**	**118**	**1229**	**380**	**706**	**202**	**15,6**	**48,8**	**38,9**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	E	C	A	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
	2 д вторник																	
	Завтрак																	
467/83	Омлет натуральный с маслом	105	8,98	3,64	2,24	205	0,04	0,26			1,38	126	76	143	11	1,49	29,9	18,4
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб пшеничн	30	2,4	0,36	12,6	63	0,06						11	66	20	0,9		
	Итого:	**335**	**11,58**	**4**	**29,84**	**326**	**0,1**	**0,27**		**0,04**	**1,68**	**147**	**92**	**217**	**35**	**4,39**	**29,9**	**18,4**
	2-ой завтрак																	
572/83 824/83	Колбаса припущенная с соусом	50 /50	5,81, 1,65	11,4 1,5	4,45	126 48	0,01			65,5	1,34	125 71	20 5	85 12	10 0,2	0,85	0,9	0,2
747/83	Рис отварной	100	1,92	4,73	20,07	113	0,01	0,01	0,6			13	10	24	8	0,37	0,47	4,43
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**420**	**10,88**	**17,85**	**47,54**	**383**	**0,06**	**0,04**	**1**	**65,5**	**1,64**	**247**	**44**	**160**	**32,2**	**3,72**	**2,57**	**13,3**
	Обед																	
59/83	Салат овощной	25	0,17	2,45	0,65	30	0,01	0,01	0,1	0,84			5	9	3	0,19		
234/83	Суп картоф с макарон,курой	200	4,58	2,67	9,69	147	0,09		2	6,6		395	30	78	26	0,99		
680/83	Запеканка картоф с мясом	100/5	3,05	3,55	14,9	164	0,1	0,14	0,3	10,8		479	45	88	25	0,78	5,63	0,26
924/83	Компот из св	200	0,16		27,6	106	0,03	0,03	0,3	0,7		100	6	4	4	0,4		

	яблок																	
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**550**	**9,26**	**8,89**	**60,86**	**485**	**0,27**	**0,2**	**3,1**	**18,9**		**987**	**90**	**210**	**68**	**2,86**	**6,83**	**8,86**
	Полдник																	
	Ряженка	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**108**	**0,04**	**0,26**		**0,6**	**44**	**292**	**248**	**184**	**28**	**0,2**	**18**	**2**
	Ужин																	
690/83	Голубцы с мясом, рисом	100/50	16,74	9,83	10,69	203	0,1	0,09	0,2	16,2	0,79	346	28	186	37	2,16	1,41	12,1
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**420**	**18,24**	**10,05**	**33,71**	**299**	**0,14**	**0,12**	**0,6**	**16,2**	**1,09**	**380**	**37**	**225**	**51**	**4,66**	**2,61**	**20,7**
	Итого за день:	**1875**	**55,76**	**45,79**	**180,4**	**1601**	**0,61**	**0,89**	**4,7**	**101**	**48,4**	**2053**	**511**	**996**	**214**	**15,83**	**59,9**	**63,3**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	E	C	A	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
	Здень среда																	
	Завтрак																	
8 таб/83	Каша пшенная с маслом	200/10	6,13	8,6	31,9	246	0,17	0,15	0,9	0,96	0,01	126	189	118	42	3,42	51,6	3,1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18			0,14	56	22	86	5	1	6,15	8,67
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб пшеничн	30	2,4	0,36	12,6	63	0,06	0,05					11	66	20	0,9		
	Итого:	**480**	**13,83**	**13,56**	**59,8**	**430**	**0,26**	**0,39**	**0,9**	**1**	**0,45**	**203**	**227**	**278**	**71**	**7,32**	**57,8**	**11,8**
	2-ой завтрак																	
675/83	Биточки по-селянски	50 /50	14,4 1,2	5,5 4,2	4,3	107 62	0,07	0,15				146	10	139	17	1,8		
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
766/83	Овощи тушеные	100	1,35	3,6	6,5	64	0,07	0,05	0,3	18			55	36	18	1,1		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**420**	**18,45**	**13,52**	**33,82**	**329**	**0,18**	**0,23**	**0,7**	**18**	**0,3**	**180**	**74**	**214**	**49**	**5,4**	**1,2**	**8,6**
	Обед																	
т.8/83	Огурец св.	30	0,24		0,79	37	0,01		0,1	5,54	0,17	42	7	13	4	0,18	0,32	0,04
197/83	Щи из св. кап со сметаной	200/10	3,95	5,12	8,48	96	0,06		0,6	18,1	0,02		50	83	20	0,74		
709/83	Птица тушеная в соусе	40 40	5,08 1,32	3,72 1,2	3,56	46 38	0,02 0,01	0,04		0,24 52,4	0,01 1,07	77 57	8 4	74 10	8 0,2	0,64	0,72	0,2

342/83	Капуста св тушеная	100	3,05	4,85	10,88	94	0,03	0,04		17,1	0,09							
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**640**	**15,14**	**15,11**	**46,73**	**407**	**0,17**	**0,11**	**1,1**	**93,4**	**1,66**	**547**	**137**	**260**	**67**	**4,9**	**19,2**	**9,3**
	Полдник																	
	Кефир	**200**	**5,89**	**5,19**	**8,32**	**103**						**265**						
	Ужин																	
664/83	Зразы рубленые	50	7,3	5,9	4,76	110	0,04	0,06				99	11	65	14	0,7		
759/83	Картофельное пюре	100	1,9	3,05	18,13	99	0,09	0,07	0,3	16	0,02	443	35	50	21	1,42	19	0,53
1009/83	Чай с сахаром	200/	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**370**	**10,7**	**9,17**	**45,91**	**305**	**0,17**	**0,16**	**0,7**	**16**	**0,32**	**576**	**55**	**154**	**49**	**2,82**	**20,2**	**9,13**
	Итого за день:	**2110**	**64,21**	**56,58**	**194,6**	**1574**	**0,78**	**1,33**	**3,4**	**131**	**2,73**	**1771**	**493**	**906**	**236**	**20,4**	**99**	**38,8**

№ рец\сб	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	E	C	A	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
	4 день четверг																	
	Завтрак																	
420/ 1983	Запеканка рисовая с творогом с маслом слив	150/ 20	7,56	16,48	44,35	381	0,11	0,16	0,3	0,16	0,01	83	124	212	25	0,98	8,1	11
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб пшеничн	20	1,6	0,24	8,4	42	0,04					7	44	13	0,6			
	Итого:	**390**	**9,36**	**16,72**	**67,75**	**481**	**0,15**	**0,17**	**0,3**	**0,2**	**0,31**	**111**	**173**	**233**	**30**	**2,98**	**8,1**	**11**
	2-й завтрак																	
732/83	Шницель куриный с соусом	50 /50	5,5 1,65	4,5 1,5	7,67 4,45	103 48	0,05 0,01	0,08		0,4 65,5	0,02 1,34	117 71	30 5	55 12	28 0,2	10	0,5 0,9	9,2 0,2
348/83	Рагу из овощей	100	2	8,28	11,49	123	0,08	0,06	0,2	26		346	25	50	21	0,69		
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**420**	**10,65**	**14,5**	**46,63**	**370**	**0,18**	**0,17**	**0,6**	**100**	**1,66**	**568**	**69**	**156**	**63,2**	**12,74**	**2,6**	**18**

	Обед																	
т.8/83	Огурец солен	20	0,56		0,12	3	0,01	0,01		1		42	5	4	2	0,24		
176/83	Борщ из св. кап со сметаной	200/10	4,85	5,17	9,29	126	0,05	0,04	0,2	5,64	0,06	350	35	79	24	1,03	21,7	0,49
705/83	Плов из птицы	150	14,54	14,84	25,05	285	0,09	0,12	1,4	4,8	0,16	36	25	194	45	1,76	0,5	9,2
924/83	Компот из св.яблок	200	0,4		25,6	106	0,03		0,3	0,7			4	24				
	Хлеб Окский	30	1,95	0,33	12,03	57	0,06	0,03	0,6			20	6	47	29	0,75	1,8	12,9
	Итого:	**630**	**22,3**	**20,34**	**72,09**	**577**	**0,24**	**0,2**	**2,5**	**12,1**	**0,22**	**448**	**75**	**348**	**100**	**3,78**	**24**	**22,6**
	Полдник																	
	Банан	**120**	**1,83**		**26,79**	**115**	**0,05**	**0,01**	**0,2**				**17**	**18**		**0,22**		
	Ужин																	
548/83	Фрикадельки рыбные с соус	50/50	7,55	3,02	14,1	114	0,07	0,07	0,03	6,63	0,02	115	25	47		0,81		
759/83	Картофельное пюре	100	2,85	4,57	27,2	149	0,14	0,1	0,46	24	0,03	665	53	75	32	2,13	28,5	0,8
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**420**	**11,9**	**7,81**	**64,32**	**359**	**0,25**	**0,2**	**0,9**	**30,67**	**0,35**	**814**	**87**	**161**	**46**	**5,44**	**29,7**	**9,4**
	Итого за день:	**1960**	**59,06**	**59,37**	**277,6**	**1902**	**0,87**	**0,75**	**4,5**	**143**	**2,54**	**1941**	**721**	**916**	**239**	**25,16**	**64,4**	**61**

№ рец\сб	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	Е	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
	5 день пятница																	
	Завтрак																	
426/83	Биточки рисовые со сг молоком	150/20	5,15 1,44	11,15 1,7	35,6 11,2	265 63	0,06 0,01	0,11 0,04		0,2	0,01	18	20 61	32 44	11 7	0,45 0,04		
	Яблоко	100	0,2		24	92	0,01	0,02		1,8			10	6	0,2			
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Итого:	**470**	**6,99**	**12,85**	**85,8**	**478**	**0,08**	**0,18**		**2,04**	**0,31**	**39**	**96**	**90**	**22,2**	**2,49**		
	2-ой завтрак																	
572/83	Сосиска отварная	50	5,85	5	1	126						119	15	80	10			
405/83	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5	0,4	24,8	137	0,08	0,03				90	22	102	24	2,6		
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2	1,2	8,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	8,4	42	0,04						7	44	13	0,6		
	Итого:	**370**	**12,65**	**5,28**	**49,2**	**363**	**0,12**	**0,04**		**0,04**	**0,3**	**230**	**49**	**234**	**51**	**5,2**	**1,2**	**8,6**

	Обед																	
207/83	Рассольник со сметаной	210	1,85	6,61	10,34	110	0,09		1,9	22,8	0,01	371	83	89	19	0,72	17	0,27
506/83	Рыба припущ с соусом	50/50	13,6	9,8	16,8	130	0,05	0,05			0,01	200	16	75	27	0,4		
759/83	Картоф пюре	100	2,1	3,04	13,5	99	0,09	0,07	0,3	16	0,02	443	35	53	21	1,42	19	0,53
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2	1,2	8,6
	Бул-ка ванильн	50	3,9	3,3	34	181												
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4	1,5		13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого	**680**	**22,95**	**22,97**	**97,7**	**616**	**0,27**	**0,15**	**2,6**	**40,3**	**0,34**	**1048**	**143**	**256**	**81**	**5,04**	**38,4**	**18**
	Полдник																	
	Банан	**100**	**1,53**		**22,33**	**95**	**0,05**	**0,05**	**0,2**				**15**	**15**		**0,2**		
	Ужин																	
703/83	Птица тушеная в соусе	40 40	6,35 1,65	4,65 1,5	4,45	57 48	0,03 0,01	0,05		0,3 65,5	0,01 1,34	96 71	10 5	93 12	10 0,2	0,8	0,9	0,2
442/83	Спагетти отв	100	3,39	6,09	22,79	161	0,03	0,01	1,1 3			23	5	21	11	0,53	12	0,06
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб Окский	30	1,95	0,33	12,03	57	0,06	0,03	0,6			20	6	47	29	0,75	1,8	12,9
	Итого:	**410**	**13,54**	**12,57**	**54,27**	**381**	**0,13**	**0,09**	**1,7**	**65,8**	**1,65**	**231**	**31**	**181**	**54,2**	**4,08**	**14,7**	**13,2**
	Итого за день	**2030**	**57,66**	**54,03**	**309,3**	**1933**	**0,65**	**0,51**	**4,5**	**108**	**2,6**	**1548**	**334**	**776**	**208**	**17**	**54,3**	**39,8**

№ рец\сб	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	E	C	A	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
	6 день суббота																	
	Завтрак																	
425/83	Биточки пшен с джемом	150/20	11,3	8,5	69,98	380	0,09	0,1	2,2	1,23	0,05	480	57	170	80	3,09	5,4	
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Пряник	50	2,5	2,25	41	194												
	Итого:	**420**	**14**	**10,75**	**125,9**	**632**	**0,09**	**0,2**	**2,2**	**1,24**	**0,35**	**501**	**62**	**178**	**84**	**5,09**	**5,4**	
	2-ой завтрак																	
658/83	Биточки мясные с масл	50/5	7,9	7,2	8	129	0,04	0,06	0,1			99	15	65	14	0,7	2,68	
405/83	Каша гречневая	100	5,3	6,94	16,82	159	0,17	0,1			0,2	183	12	150	100	3,3	19,3	2,9
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**375**	**14,7**	**14,36**	**47,84**	**384**	**0,61**	**0,19**	**0,5**	**0,04**	**0,5**	**316**	**36**	**254**	**128**	**6,5**	**23,2**	**11,5**

	Обед																	
59/83	Салат из св.ог ,помидор	35	0,15	2,07	0,55	18	0,01		0,07	0,7		29	4	8	3	0,16		
219/83	Суп картоф с рисом, курой	200	2,3	2,9	18,5	89					0,92	372	38	223	40	1,05	20,8	0,29
672/83	Оладьи из печени	50/5	11,57	4,15	5,4	159						133	9,2	213	11	4,7		
348/83	Рагу из овощей	100	2	5,4	9,75	96	0,09		0,5	27		223	82	53	26	1,67		
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**610**	**17,52**	**14,74**	**57,22**	**458**	**0,14**	**0,03**	**0,9**	**27,7**	**1,22**	**791**	**142**	**536**	**94**	**10,1**	**22**	**8,9**
	Полдник																	
	Яблоко	**110**	**0,44**		**10,78**	**57**	**0,01**	**0,01**		**16,5**		**256**	**36**	**31**	**26**	**1,98**		
	Ужин																	
545/83	Тельное из рыбы	50	5,9	2,6	7,33	77	0,04	0,06		0,13		123	16	75	14	0,47		
757/83	Картофель отварной	100	2	0,4	15,8	82	0,11	0,06	14			497	12	54	20	0,81		
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Хлеб окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**370**	**9,4**	**3,22**	**46,15**	**255**	**0,39**	**0,15**	**14**	**0,17**	**0,3**	**654**	**37**	**168**	**48**	**3,78**	**1,2**	**8,6**
	Итого за	**1885**	**56,1**	**43,07**	**287,9**	**1786**	**1,24**	**0,93**	**18**	**45,7**	**2,4**	**2518**	**313**	**1167**	**380**	**27,5**	**51,8**	**29**

	день:																	
№ рец\сб	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	E	C	A	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
	7день вскр																	
1085/83	Оладьи со сг. мол	150/20	12,58	10,68	41,65	25150	0,12	0,12	5,8	0,17	1,19	182						
1010/83	Чай с сахаром,	200	0,2		15	58		0,01		0,04		21	5	8	4	2		
	Банан	100	1,52	-	22,33	95	0,05	0,05					15	16		0,2		
	Итого:	**475**	**14,3**	**10,68**	**78,98**	**454**	**0,17**	**0,18**	**5,8**	**0,21**	**1,19**	**203**	**20**	**24**	**4**	**2,2**		
	Обед																	
221/83	Суп картоф с фасолью	200	6,2	5,6	22,3	104	0,13	0,1	1,7	12,2	0,06	461	55	136	29	1,3		
705/83	Плов из птицы	150/20	19,38	19,78	33,4	323	0,12	0,16	1,8	6,4	0,21	48	33	259	60	2,35	0,7	12,3
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108	0,02	0,04		14		500	34	12	36	0,6		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**590**	**28,28**	**25,6**	**88,12**	**571**	**0,31**	**0,32**	**3,9**	**32,6**	**0,27**	**1022**	**126**	**438**	**135**	**4,75**	**1,9**	**20,9**

	Полдник																	
	Бифидок	**200**	**5,6**	**5**	**8**	**100**	**0,08**	**0,26**		**1,6**	**0,66**	**292**	**248**	**184**	**28**	**0,2**		**4**
	Ужин																	
58/83	Салат из свеклы с м.р	100	0,9	9,9	6,42	30	0,05	0,04	2,8	4,8		23	47	52	35	1		
667/83	Рулет с луком и яйцом	60	7,49	5,56	7,62	101	0,05		0,1	1,3	0,04	78	25	133	16	0,86		
342/83	Капуста св. тушеная	100	3,05	4,85	10,88	94	0,03	0,04		17,1	0,09	337	59	41	21	0,84	17	0,47
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01		0,04	0,3	21	5	8	4	2		
	Яблоко	100	0,4		9,8	38	0,03	0,02		16		248	16	1	9	0,6		
	Хлеб Окский	20	1,3	0,22	8,02	38	0,04	0,02	0,4			13	4	31	10	0,5	1,2	8,6
	Итого:	**580**	**13,34**	**20,53**	**57,74**	**359**	**0,2**	**0,13**	**3,3**	**39,2**	**0,43**	**720**	**156**	**266**	**95**	**5,8**	**18,2**	**9,07**
	Итого за день:	**1845**	**61,52**	**61,81**	**232,8**	**1486**	**0,76**	**0,89**	**13**	**73,6**	**2,85**	**2237**	**550**	**912**	**262**	**12,95**	**20,1**	**33,9**