



Утверждаю: Директор
МАОУ «Школа – интернат №53»

А. В. Демченко /

« 14 » 08 2026г

***Примерное осенне – зимнее
2-х недельное меню
для детей
7-11 лет ОВЗ, льготники
2026-2027 гг.***

МАОУ «Школа – интернат № 53»

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	р	Mg	Fe
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1 день	86,52	143,65	389,42	3023,10	1,12	116,09	1,73	127,70	870,27	1353,76	332,44	32,10
2 день	107,92	117,16	436,65	2703,62	1,19	189,78	2,81	12,60	881,75	1718,42	591,47	19,58
3 день	101,56	77,91	376,13	2817,29	1,20	212,08	21,32	12,77	740,62	1615,76	299,65	19,72
4 день	117,14	102,53	398,24	1945,96	1,73	190,20	119,92	18,14	950,34	1464,39	335,29	34,85
5 день	98,28	94,45	436,80	3383,32	0,99	197,76	56,07	19,45	1432,98	1600,71	388,86	19,30
6 день	55,94	28,47	202,25	1382,29	0,84	158,75	0,47	3,63	369,07	885,22	124,83	11,37
8 день	119,27	117,76	370,78	3319,06	2,67	183,70	1,83	20,51	1173,75	2154,39	404,44	22,23
9 день	59,26	69,02	456,21	2978,18	0,97	158,00	3,18	53,00	943,48	1310,37	341,31	20,37
10 день	80,69	68,23	445,16	3501,35	1,21	24,09	15,95	794,07	1530,16	588,20	37,94	20,46
11 день	90,71	95,72	440,71	2918,84	1,81	135,74	66,33	23,56	1304,43	2155,73	395,78	33,56
12 день	117,18	161,60	372,84	3345,24	1,14	201,49	5,35	223,39	1035,22	1750,15	427,84	37,90
13 день	52,19	31,40	266,63	1322,55	0,79	72,63	1,56	10,52	381,80	796,37	192,67	12,75
Итого за 13 дней	1086,66	1107,90	4591,82	32640,80	15,66	1840,31	296,52	1319,34	11613,87	17393,47	3872,52	284,19
Фактическое среднедневное потребление	90,56	92,33	382,65	2720,07	1,31	153,36	24,71	109,95	967,82	1449,46	322,71	23,68

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет

с 7 до 11 лет	90	92	383	2720
---------------	----	----	-----	------

1 День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
	завтрак													
108/2008	Каша пшеничная на молоке	150/4	4,87	6,00	36,00	140,25	0,12	1,08	0,03	0,19	97,00	102,00	69,00	1,12
693/2004	Какао с молоком	200	3,32	5,30	25,00	129,00	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,40	6,60	0,30
574/1989	Яблоко порционно	160	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		9,95	11,62	90,00	413,83	0,26	24,07	0,09	0,95	314,58	239,00	133,05	7,13
	обед													
40/2004	Салат "Витаминный"	60	2,20	9,99	9,17	88,00	0,05	14,10	0,03	111,65	33,88	40,70	13,16	0,53
540/2004	Соус томатный	30	2,42	9,80	11,00	24,60	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50
44/2008	Суп Щи с капустой щипленком, сметаной	200/15/8	7,62	9,50	7,36	448,00	0,12	8,25	0,18	2,03	17,28	97,60	33,60	1,41
228/2008	Макаронные изделия отварные	150	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
416/1996	Биточек из свинины	90	12,10	6,24	61,00	147,00	0,18	6,80	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29
279/2008	Компот из смородины	200	0,31	0,07	18,09	157,00	0,00	9,00	0,01	0,19	7,05	74,50	2,70	0,29
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,21	0,84	24,00	180,00	0,10	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,20
	итого:		31,00	39,41	150,99	1203,60	0,51	40,32	0,49	116,17	155,18	464,83	110,08	5,80
	Полдник													
ТТК1	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	25,00	0,00	0,00
79/2003	Ватрушка со сметаной	100	10,64	24,31	34,78	441,00	0,09	0,20	0,26	0,21	74,62	138,07	16,30	16,30
	итого:		10,64	24,31	50,85	505,00	0,09	30,20	0,76	3,21	77,62	163,07	16,30	16,30
	Ужин 1													
403/1996	Плов из свинины	240	15,40	19,00	31,20	258,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
32/2008	Салат картофельный с огурцами консервиров.	100	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	0,00	10,00	0,45
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,10	140,00	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,90
	итого:		19,19	19,64	68,80	469,50	0,14	20,06	0,35	6,87	56,98	287,67	38,51	2,07
	Ужин 2													
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
Пр. пр.	Печенье сахарное	50	1,44	0,98	16,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	7,36	24,78	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		77,82	102,34	385,42	2807,80	1,12	116,09	1,73	127,70	870,27	1353,76	332,44	32,10

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7,00	4,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
141/2008	Запеканка из творога	200/40	14,67	9,54	38,19	201,00	0,08	0,30	0,07	0,06	0,35	231,00	237,32	0,45
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
	Батон порционно	40	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,40	6,60	0,30
574/1989	Фрукт(мандарин)	130	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		23,63	14,50	102,19	485,58	0,21	21,96	0,18	0,82	220,32	420,90	269,68	5,66
	обед													
36/2021	Салат "Мазайка"	100	3,60	5,01	8,90	127,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
111/2004	Борщ "Сибирский" с цыплен. и сметаной	250/15/10	9,88	11,50	18,82	168,40	0,08	14,73	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14
241/2008	Картофельное пюре	200	8,90	9,89	38,25	237,10	0,15	5,10	0,90	0,18	16,36	80,42	27,34	0,96
46/2003	Шницель "Дружба"	100	11,60	17,50	26,30	126,00	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09
Ттк 10	Кисель витаминный "Витошка"	200	0,80	0,02	18,30	84,00	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	65,00	3,00	0,18
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,91	0,84	24,00	180,00	0,10	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,20
	итого:		38,69	44,76	134,57	922,50	0,43	28,39	2,09	6,59	150,76	503,75	108,24	5,32
	Полдник													
697/2004	Молоко питьевое	200	10,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
687/1996	Пирожок с мясом и рисом	100	6,11	8,10	42,90	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78
	итого:		16,11	14,50	52,30	404,20	0,08	2,73	0,05	0,00	270,00	231,50	37,60	0,99
	Ужин 1													
28/2008	Салат из свеклы с чесноком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,03	4,55	0,05	2,74	20,93	38,22	12,74	0,55
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,50	3,80	36,02	166,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56
263/2008	Соус сметанный	25	2,42	9,80	11,00	24,60	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50
64/2003	Колбаски "Витаминные"	100	10,60	11,00	26,30	126,00	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56,00	1,60	0,31
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/20	3,21	0,54	20,10	140,00	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,90
	итого:		24,45	36,52	125,19	660,47	0,43	136,66	0,49	4,69	88,77	436,79	153,15	6,91
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	22,40	230,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		107,92	117,16	436,65	2703,62	1,19	189,78	2,81	12,60	881,75	1718,42	591,47	19,58

3 День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
384/2008	Бутерброд "пикантный"горячий	40	8,20	1,16	23,86	128,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	74,50	14,60	0,97
112/2008	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	4,90	5,07	12,80	106,00	0,21	1,31	0,05	0,17	46,00	185,42	47,34	1,21
285/2008	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,01	2,39	25,00	132,00	0,02	0,28	20,16	0,05	86,16	68,08	13,52	0,23
	Батон порционнo	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,40	6,60	0,30
Пр.Пр.	Биойогурт	270	5,6	5,38	8,18	140	0,08	1,4	0,04	0	240,01	180,01	28	0,2
139/2008	Яйцо вареное	40	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		24,47	14,32	98,84	650,58	0,47	24,39	20,33	1,08	481,85	535,41	128,06	7,31
	обед													
09/2008	Салат из моркови с маслом	60	2,60	5,08	6,77	87,00	0,03	4,42	0,05	0,00	23,43	24,00	11,18	0,81
11/2003	Суп "Здоровье" с печенью	200	4,12	7,88	34,20	137,00	0,06	6,75	0,12	1,32	26,00	84,00	23,52	1,41
213/2008	Птица тушеная соусе	100/50	9,88	6,00	24,50	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
225/2008	Рис припущенный	150	3,46	3,52	25,60	124,00	0,06	32,80	0,20	1,64	101,00	195,30	39,20	1,48
284/2004	Компот из яблок с лимоном	200	1,68	0,40	1,30	56,00	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	1,60	1,60	0,31
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,21	0,84	24,00	180,00	0,10	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,20
	итого:		24,95	23,72	116,37	781,00	0,42	176,39	0,59	4,62	232,22	593,92	123,94	8,27
	Полдник													
340/2008	Шанежка с картофелем	100	5,11	7,02	41,00	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78
293/2008	Сок фруктовый	200	0,14	0,02	14,83	48,00	0,01	6,40	0,00	0,21	6,90	78,00	1,92	0,17
	итого:		5,25	7,04	55,83	333,00	0,01	6,40	0,00	0,21	24,90	120,50	10,12	0,95
	Ужин 1													
21/2008	Салат из св.помидор со сл.перцем	60	1,40	5,01	8,90	117,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
228/2008	Макаронные изделия с овощами	150	3,14	2,97	15,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
423/2004	Бефстроганов из говядины	75/75	23,30	11,41	15,46	312,00	0,18	0,76	0,13	0,19	15,16	272,30	4,62	0,26
286/2004	Чай с сахаром	200/15	1,00	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50	1,10	0,20
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,10	140,00	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,90
	итого:		32,05	19,93	71,87	776,64	0,34	6,26	0,44	6,36	89,76	420,46	42,73	2,69
	Ужин 2													
ТТК 7	Йогурт питьевой	200	3,60	6,40	12,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционнo	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	22,40	153,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		91,76	71,89	365,31	2695,09	1,28	213,48	21,36	12,77	980,63	1795,77	327,65	19,92

4-й День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
002/2010	Бктерброд с джемом и маслом	20/20/5	7,4	6	20,6	176	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
104/228	Каша гречневая молочная с маслом	150/4	4,75	5,21	35,25	215	0,19	1,39	0,05	0,56	98	202,23	49,76	1,3
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0	15,2	60	0	2,8	0	4,5	3,1	0	0,84	0
	Батон порционнo	20	0,96	0,32	10,4	50,58	0,04	1,3	0,03	0	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт (апельсин)	125	0,8	0	18,6	94	0,06	20	0	0,41	82	11	18	4,4
	итого:		13,94	11,53	100,05	419,58	0,33	26,33	0,13	5,80	198,28	269,03	87,78	7,14
	Обед													
16/2008	Салат из свежих огурцов	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0,07	0,35	7	25	10	0,45
53/2008	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,08	11,5	8,82	168,4	0,08	14,73	0,88	0,1	42,24	115,4	24,43	1,14
626/2010	Запеканка картофельная с мясом	200	20,2	11,8	16,4	274	0,4	28,34	64,2	0,3	137	346	41,1	9,53
527/1989	Соус молочный	30	2,42	9,8	11	24,6	0,02	1,95	0,02	0,13	15,9	16,3	0,83	0,5
290/2008	Напиток брусничный	100	0,56	0	17,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	28	32,03	1,52
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,21	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		34,02	34,04	80,41	772,29	0,66	58,96	65,43	3,68	280,38	617,72	125,83	14,34
	Полдник													
154/2008	Сырники с молоком сгущенным	85/20	13,14	8,38	38,32	321,22	0,06	20	0	0,41	82	11	18	4,4
685/2004	Чай с сахаром	200	0,03	0	15,2	60	0	2,8	0	4,5	3,1	0	0,84	0,21
	итого:		13,17	8,38	53,52	381,22	0,06	22,80	0,00	4,91	85,10	11,00	18,84	4,61
	Ужин													
31/2008	Салат картофельный с зел.горошком	60	0,9	5,02	2,31	66,8	0,05	58,31	54	1,08	36,27	22,7	18,36	3,42
609/2010	Котлета "Особая"	90	9,88	6	24,5	197	0,09	2,2	0,09	0,54	47	202	31	3,06
286/2008	Кофейный напиток с молоком	200	2,04	3,39	18,4	75	0,3	20	0,12	0	12	36	0	0
689/2002	Капуста тушеная в сметане	150	3,14	2,97	20,37	159	0,04	0	0,05	0,79	3,84	41,48	5,9	0,58
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		19,17	17,92	85,68	637,80	0,56	80,67	54,32	3,25	120,67	367,45	68,34	7,96
	Ужин 2													
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,6	5,38	8,18	140	0,08	1,4	0,04	0	240,01	180,01	28	0,2
	Батон порционнo	30	1,44	0,48	10,4	75,87	0,04	0,04	0	0,5	25,9	19,18	6,5	0,6
	итого:		7,04	5,86	18,58	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		87,34	77,73	338,24	2426,76	1,73	190,20	119,92	18,14	950,34	1464,39	335,29	34,85

5 День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7	4,64	20	140	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
284/1996	Омлет натуральный с маслом	160	15,37	14,25	42	140	0,11	1,04	0,09	0,09	98,00	113,00	67,1	3,2
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,4	50,58	0,04	1,3	0,03	0	15,18	16,40	6,6	0,3
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,3	25	129	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31
Пром.произ	Йогурт фруктовый	125	2	0,2	5,8	112,8	0,02	4	0	0,2	24,00	28,00	8	2,8
51/2010	Салат дальневосточный	35	2,25	6,14	14,93	79	0,03	4,42	0,05	4,54	232,43	65,80	11,18	0,81
	итого:		30,90	30,85	118,13	651,38	0,27	12,81	0,28	5,53	610,21	414,30	138,96	8,73
	Обед													
197/2010	Суп Рассольник"Перербургский"	200/15/8	6,98	7,65	24,66	160,8	0,1	1,09	0,07	0,31	215,68	181,45	24,63	0,46
401/1996	Гуляш из свинины	75/75	9,88	12,3	24,5	197	0,09	2,2	0,09	0,54	47,00	202,00	31	3,06
006/2008	Салат из св. капусты с морковью	100	0,55	0,1	2,3	25,9	0,03	12,5	0,07	0,35	7,00	25,00	10	0,45
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,14	2,97	20,37	159	0,04	0	0,05	0,79	3,84	41,48	5,9	0,58
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0	19,63	46,87	0,08	130	0,05	0	6,05	56,00	1,6	0,31
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,21	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		24,44	23,86	115,46	769,57	0,44	146,01	0,41	3,11	308,31	592,95	90,57	6,06
	Полдник													
ТТК7	Йогурт питьевой	200	3,6	6,4	12	78	0	0	0	0	126,00	106,30	16,3	0,1
446/2006	Пирог "Манник"	100	5,11	7,02	46	285	0	0	0	0	18,00	42,50	8,2	0,78
	итого:		8,71	13,42	58,00	363,00	0,00	0,00	0,00	0,00	144,00	148,80	24,50	0,88
	Ужин 1													
574/1989	Фрукт свежий яблоко	160	1,4	5,01	8,9	94	0,04	5,34	0,2	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
181/2008	Жаркое по домашнему	240	3,15	8,88	9,07	124,3	0,062	30	55,1	0,3	32,40	27,00	18,04	0,82
751/2010	Огурец консервированный	30	1,4	5,01	8,9	157	0,06	0,6	0,02	0,13	112,60	187,00	22,34	0,46
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0	15,2	60	0	2,8	0	4,5	3,10	0,00	0,84	0
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		9,19	19,44	62,17	575,30	0,24	38,90	55,38	10,31	218,56	319,18	72,33	2,93
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,6	6,4	12	102	0	0	0	0	126,00	106,30	56	0,1
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,4	75,87	0,04	0,04	0	0,5	25,90	19,18	6,5	0,6
	итого:		5,04	6,88	22,40	177,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	62,50	0,70
	итого за день :		78,28	94,45	376,16	2537,12	0,99	197,76	56,07	19,45	1432,98	1600,71	388,86	19,30

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

[illegible]

8 День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
	завтрак													
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7,00	6,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,05	3,09	10,50	106,00	0,21	1,31	0,05	0,17	46,00	185,42	47,34	1,21
139/2008	Яйцо вареное	40	2,80	0,90	8,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,00	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50	1,10	0,20
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт свежий яблоко	160	1,4	5,01	8,9	94	0,04	5,34	0,2	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
	итого:		16,21	15,96	70,44	533,22	0,38	28,31	0,36	5,47	312,58	335,73	97,70	7,17
	обед													
007/2008	Салат "Здоровье"	60	1,34	9	7,58	29,00	0,04	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
44/2008	Суп из овощей с щипленком и сметаной	200/15/10	7,40	8,20	36,90	143,00	0,10	4,80	0,00	0,60	51,60	132,60	15,60	2,60
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
209/2008	Котлета из мяса птицы	90	13,00	12,20	15,46	156,00	0,18	0,76	0,13	0,19	15,16	272,30	4,62	0,26
280/2008	Компот из кураги	200	0,68	0,00	16,10	46,87	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56,00	1,60	0,31
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		29,47	33,21	120,41	713,87	0,54	157,08	0,83	7,28	134,96	618,50	63,24	5,83
	Полдник													
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
330/2008	Ватрушка с повидлом	100	5,14	10,19	39,50	280,00	1,20	0,08	0,04	1,86	135,13	183,60	13,62	1,00
	итого:		11,14	16,59	48,90	399,20	1,28	2,81	0,09	1,86	387,13	372,60	43,02	1,21
	Ужин													
005/2003	Салат "Рыжик"	100	5,10	12,66	11,74	113,30	0,06	7,70	0,08	3,70	49,40	173,10	25,00	1,30
241/2008	Картофельное пюре	150	4,50	3,52	36,02	131,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56
422/1996	Тефтели из свинины	60/30	4,55	5,06	22,20	117,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
285/2008	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	54,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		14,81	21,98	108,06	614,10	0,41	14,06	0,51	5,81	155,17	639,37	183,98	11,62
	Ужин 2													
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	итого:		7,04	6,86	18,58	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		78,67	94,60	366,39	2476,26	2,73	203,70	1,83	20,92	1255,75	2165,39	422,44	26,63

9 День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
	завтрак													
001/2004	Бутерброд с маслом	20/10	4,70	6,64	41,00	178,00	0,03	0,36	0,08	0,35	228,00	81,50	6,63	0,31
153/2008	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущ.	150/30	10,73	8,03	28,25	218,00	0,08	0,50	0,06	0,41	152,00	207,00	29,00	0,08
693/2004	Какао с молоком "Витюшка"	200	3,32	5,30	20,80	129,00	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт банан	220	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
	итого:		21,71	20,49	118,45	688,38	0,21	7,85	0,20	1,31	539,58	428,50	89,68	4,80
	обед													
26/2008	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,00	5,08	5,60	114,00	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33
56/2008	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/15	7,07	8,31	26,10	128,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98
438/2004	Азу из говядины	200	2,15	3,40	30,27	140,00	0,01	0,00	0,01	0,09	0,98	79,65	12,95	0,18
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	8,07	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		14,13	17,63	94,04	626,00	0,29	57,57	1,42	10,83	74,48	339,17	80,26	3,69
	Полдник													
273/2008	Кисель из брусники	200	0,00	0,00	8,70	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	25,00	0,00	0,00
522/2016	Кекс столичный	100	1,75	9,99	24,00	201,00	0,05	0,00	0,04	0,01	5,56	50,50	2,90	0,25
	итого:		1,75	9,99	32,70	265,00	0,05	30,00	0,54	3,01	8,56	75,50	2,90	0,25
	Ужин													
004/2008	Салат из св.капусты с морковью	100	1,06	3,60	3,72	96,00	0,05	58,31	0,17	5,07	42,00	21,86	15,38	0,75
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	0,32	36,02	131,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56
265/2008	Соус томатный	30	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
209/2008	Биточек припущенный из кур	90	5,66	4,43	33,75	146,00	0,07	0,07	0,51	30,71	65,6	14,59	1,18	2,72
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		16,63	9,09	126,59	625,80	0,38	62,54	1,02	37,35	168,96	341,72	145,67	10,93
	Ужин 2													
ТТК7	Йогурт питьевой	200	3,60	6,40	12,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	22,40	153,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		59,26	64,08	394,18	2359,05	0,97	158,00	3,18	53,00	943,48	1310,37	341,31	20,37

10 День:среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
109/2008	Каша овсянная "Геркулес" с маслом	150/4	5,40	7,60	21,00	327,00	0,11	0,03	0,13	98,00	139,00	35,51	0,90	0,93
336/2008	Батон с сыром	20/30	7,4	6	20,6	176	0,04	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14	1,31
286/2008	Кофейный напиток с молоком свежим	200	2,01	2,39	15,10	132,00	0,02	20,16	0,05	86,16	68,08	13,52	0,23	0,09
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	0,03	0,00	15,18	16,4	66	0,3	0,30
293/2008	Сок фруктовый	200	0,40	0,00	18,00	80,00	0,03	0,00	0,41	19,00	11,00	9,00	2,2	0,02
	итого:		16,17	16,31	85,10	589,58	0,24	20,27	0,92	218,34	273,88	136,61	4,77	2,65
	обед													
13/2003	Салат "Осенний"	100	1,26	5,08	8,76	22,90	0,01	1,85	0,05	4,49	30,87	115,80	17,97	1,90
72/2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,08	13,50	8,82	128,40	0,08	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14	1,90
609/2010	Котлета "Особая"	90	12,10	6,24	41,00	147,00	0,18	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29	2,89
235/2008	Капуста тушеная	150	4,50	0,32	36,02	131,00	0,16	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56	0,89
ТТК1	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,11	0,02	21,07	84,00	0,00	0,00	0,20	3,40	65,00	3,00	0,18	0,29
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,21	0,84	24	180	0,1	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2	0,85
	итого:		28,26	26,00	139,67	693,30	0,53	3,21	2,26	140,57	550,52	304,02	25,34	8,72
	Полдник													
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00	0,21
769/2004	Булоча "Домашняя"	100	10,64	38,00	36,00	254,00	0,09	0,26	0,21	74,62	138,07	16,30	0,95	0,76
	итого:		10,67	38,00	51,20	314,00	0,09	0,26	4,71	77,72	138,07	17,14	0,95	0,97
	Ужин													
577/2008	Овощи натуральные отварные	100	1,00	5,08	14,60	114,00	0,06	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33	0,75
225/2008	Рис припущенный	150	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58	2,72
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,30	25,00	129,00	0,04	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31	3,21
586/2010	Мясо тушеное с овощами	75/75	9,88	6,00	24,50	197,00	0,09	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06	
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,1	140	0,08	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9	0,64
	итого:		20,55	19,89	104,57	739,00	0,31	0,35	7,56	205,54	442,21	107,63	6,18	7,32
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10	0,20
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	0,60
	итого:		5,04	6,88	22,40	177,87	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70	0,80
	итого за день :		80,69	107,08	402,94	2513,75	1,21	24,09	15,95	794,07	1530,16	588,20	37,94	20,46

11 День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическ ая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
002/2010	Бутерброд с джемом	20/20/5	7,4	6	20,6	116	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
138/2008	Омлет с сыром	150	9,59	21,30	13,40	335,20	0,08	0,37	0,17	0,43	130,00	61,90	12,40	1,49
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
	Батон порционно	20	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
574/1989	Фрукт (мандарин)	130	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		19,26	27,78	78,20	565,07	0,22	24,05	0,22	6,17	241,00	131,48	50,32	7,63
	обед													
004/2003	Салат "Нежный"	60	2,2	9,99	9,17	87,40	0,05	14,1	0,03	111,65	33,88	40,7	13,16	0,53
45/2008	Суп картофельный с бобовыми и цыпленком	200/15	9,14	9,10	10,99	165,00	0,04	11,75	0,03	93,04	28,23	33,92	10,97	0,44
241/2008	Картофельное пюре	150	10,21	19,18	18,41	421,00	0,06	1,00	1,22	1,58	55,00	365,00	19,58	1,28
54-5/2001	Компот из яблок и вишни	200	0,68	0,00	1,30	56,00	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	1,60	1,60	0,31
43/2003	Суфле "рыбка" из горбуши	100	14,40	19,00	31,20	258,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		40,54	58,11	95,07	1167,40	0,36	161,67	1,63	208,57	177,22	750,64	77,34	4,48
	Полдник													
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
78/2003	Ватрушка "Лакомка"	105	12,50	4,83	55,33	233,00	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
	итого:		18,50	11,23	64,73	352,20	0,20	2,85	0,10	1,02	281,37	269,07	41,72	1,23
	Ужин													
246/2008	Огурец свежий	60	8,00	2,77	2,16	85,00	0,06	2,95	2,95	0,05	0,29	2,10	176,00	20,49
416/1996	Котлета из свинины	90	6,20	11,00	18,60	228,60	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	110,00	19,45	1,65
280/2008	Компот из изюма	200	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
286/1989	Макароны отварные с сыром	150	14,40	19,00	31,20	258,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		31,84	33,31	87,26	771,60	0,24	11,48	3,36	7,13	69,72	399,77	223,96	23,76
	Ужин 2													
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	6,86	18,58	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		117,18	137,29	343,84	3072,14	1,14	201,49	5,35	223,39	1035,22	1750,147	427,84	37,90

12 День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ, льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
384/2008	Бутерброд "пикантный"горячий	40	8,20	6,64	23,86	128,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	74,50	14,60	0,97
95/2003	Каша "Дружба"	150/4	6,33	5,21	47,00	343,00	0,19	1,39	0,05	0,56	118,00	202,23	49,47	1,30
271/2010	Какао с молоком сгущенным	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
Пром произ	Йогурт фруктовый	125	0,80	2,80	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	Батон порционно	20	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		16,97	15,13	114,86	640,87	0,35	21,53	0,10	1,92	240,99	387,91	89,70	7,47
	обед													
17/1989	Салат из св.капусты,помидор и огурцов	60	0,98	5,13	4,54	95,71	0,04	9,10	0,11	2,64	26,77	30,40	16,66	0,76
37/2008	Суп "Борщ" с щипленком и сметаной	200/15/8	7,07	8,31	16,10	128,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98
403/1996	Плов из свинины	240	4,26	6,08	31,06	213,97	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,20	1,34
574/1989	Фрукт (апельсин)	125	0,8	0	18,6	94	0,06	20	0	0,41	82	11	18	4,4
699/2004	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	8,07	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	25,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,91	0,84	24,00	180,00	0,10	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,20
	итого:		17,02	20,36	102,37	775,68	0,50	71,10	1,46	9,01	222,81	419,46	120,97	9,68
	Полдник													
685/2004	Чай с сахаром	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
851/1997	Хачапури слоеные	100	7,28	11,78	42,00	280,00	0,13	0,00	0,07	1,20	20,10	174,00	12,25	1,02
	итого:		13,28	18,18	51,40	399,20	0,21	2,73	0,12	1,20	272,10	363,00	41,65	1,23
	Ужин													
15/2003	Салат "Свежесть"	100	1,40	5,01	8,90	88,50	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	139,50	18,03	0,75
64/2003	Колбаски витаминные	90	9,88	6,00	14,50	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
218/1989	Картофель в сметанном соусе	150	20,20	11,80	16,40	274,00	0,40	28,34	64,20	0,30	137,00	346,00	41,10	9,53
263/2008	Соус сметанный	60	1,68	11,84	3,36	126,72	0,02	0,10	0,06	0,21	45,06	33,40	4,91	0,14
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
	Хлеб пшеничный/ чусовской	20/20	3,21	0,54	20,10	140,00	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,90
	итого:		36,40	35,19	78,46	886,22	0,63	38,94	64,61	10,93	302,62	786,17	108,96	14,38
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционно	30	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	6,86	18,58	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		90,71	95,72	365,67	2917,84	1,81	135,74	66,33	23,56	1304,43	2155,73	395,78	33,56

13 День: суббота

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ,льготники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
Пром. Пр.	Вафли десертные	50	8,20	2,55	23,86	128,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	74,50	14,60	0,97
95/2003	Каша пшениная молочная с маслом	150/4	6,33	5,21	47,00	343,00	0,19	1,39	0,05	0,56	118,00	202,23	49,47	1,30
685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
139/2008	Яйцо вареное	40	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	Батон порционно	20	1,44	0,48	10,40	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		16,97	8,24	114,86	640,87	0,35	21,53	0,10	1,92	240,99	387,91	89,70	7,47
	обед													
131/2004	Суп рассольник домашний с щипленком	200/15/8	0,98	5,13	4,54	95,71	0,04	9,10	0,11	2,64	26,77	30,40	16,66	0,76
172/2008	Биточки уральские	90	7,07	8,31	26,10	128,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	4,26	6,08	31,06	213,97	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,20	1,34
280/2008	Компот из кураги	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	25,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ чусовской	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		16,22	20,36	101,77	681,68	0,44	51,10	1,46	8,60	140,81	408,46	102,97	5,28
	Полдник													
	итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин													
	итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин 2													
	итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого за день :		33,19	28,60	216,63	1322,55	0,79	72,63	1,56	10,52	381,80	796,37	192,67	12,75