



Утверждаю:
Директор

ДИРЕКТОР
ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА №17
САМОЙЛЕНКО Н.Ю.



Утверждаю
Директор ООО "Трест Общественного Питания"

И.Д.Афоничев

Согласовано с Роспотребнадзором

ПРИМЕРНОЕ 14 - (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ)

МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ и старше

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

Разработано в соответствии: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

2020 г.

Категория: ДЕТИ 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
День 1									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,21	17,39	3,00	212	0,403	301 (1))	1
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	184	0	395	2
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	501	5
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	5,25	5,32	0,00	68	0,14	27	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,42	52,31	58,04	818,40	1,84		
						25%			
ОБЕД	Рассольник домашний	350	2,90	7,28	17,92	148,75	17,465	132	7
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244	9,7	380	8
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,90	38,72	193,2	0,02	291	9
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	80	1,84	8,80	3,12	99,2	17,6	5	10
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	508	11
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			36,36	36,66	136,48	1023,15	45,29		
						31%			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	515	13
ПОЛДНИК	Плоды свежие (киви)	250	2,00	1,00	20,25	117,5	450	112	14
ПОЛДНИК	Слойка "Свердловская"	60	4,92	9,12	34,68	240	0,12	643	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,72	15,12	64,53	463,50	452,72		
						14%			
УЖИН	Котлеты, припущенные из кури	130	19,50	13,92	12,08	245,14	1,118	412	16
УЖИН	Картофельное пюре	200	21,00	15,00	13,00	264	1,2	429	17
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	20	106	18
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	494	19
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			48,78	30,00	87,78	806,04	25,12		
						25%			
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156,00	0,60	516	20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	21,80	156,00	0,60		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			138,08	139,09	368,63	3267,09	525,57		
			2,67	2,65					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
День 2									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	1,825	267	21
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	5,25	5,32	0,00	68	0,14	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	23
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,54	27,33	98,89	757,90	1,97		
						25%			
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	350	4,09	7,03	18,62	154,35	13,195	161	24
ОБЕД	Тефтели рыбные	130	11,31	6,89	12,48	157,3	0,91	349	25
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,46	22,80	45,94	430,8	1,42	238	26
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	0,88	8,00	5,04	96	15,12	6	27
ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	3,3	509	28
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,90	46,00	153,40	1169,45	33,95		
						38%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86	36,38	112	14
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	590	30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,05	3,34	38,52	321,10	44,38		
						11%			
УЖИН	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	1,07	368	31
УЖИН	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	25,00	200	25,4	427	32
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	80	0,64	0,08	2,00	11,2	8	106	33
УЖИН	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	495	34
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,31	26,83	91,03	727,57	35,77		
						24%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110,00	1,40	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	2,00	8,00	80	1,4		
						3%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			97,80	105,50	389,84	3056,02	117,46		
			3,99	3,70					

День 3		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	80	12,80	13,44	12,74	226,66	0,32	313	36
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,219	440	37
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	496	38
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	1,725	262	107
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,22	27,91	110,99	816,66	3,56		
						26%			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	5,97	9,33	99,6	22,17	142	39
ОБЕД	Плов из отварной говядины	300	22,68	22,32	59,04	528	0,48	370	40
ОБЕД	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	41
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ОБЕД	Салат из огурцов с зеленым луком	80	0,64	8,08	1,68	81,6	5,6	18	119
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35,10	53,45	146,21	1065,20	29,05		
						34%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	20	112	14
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,41	6,09	32,75	199,16	0	579	42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,61	7,09	52,55	413,16	28,00		
						13%			
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	130	17,42	9,36	4,03	167,7	1,56	336	43
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	80	0,88	0,08	2,80	16	8	107	44
УЖИН	Витаминки"	200	0,20	0,00	10,00	40	10	616	45
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
УЖИН	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	2,07	294	46
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			29,40	19,72	88,92	649,20	21,63		
						21%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160	1,2	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			105,73 3,98	113,17 3,72	420,67	3104,22	83,44		

День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	1,925	266	48
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	300	49
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	494	19
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	5,25	5,32	0,00	68	0,14	27	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,84	31,85	90,64	752,90	4,87		
						27%			
ОБЕД	Суп-лапша домашняя с мясом куры	300	3,06	6,69	16,68	133,2	0,45	156	50
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	130	17,68	1,82	7,15	115,7	0,52	334	51
ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	200	3,60	9,00	17,00	164	5,2	430	52
ОБЕД	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	2,56	7	53
ОБЕД	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	54
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,90	42,67	124,27	874,50	9,53		
						31%			
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	519	55
ПОЛДНИК	Плоды свежие (киви)	250	2,00	1,00	20,25	117,5	450	112	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	Н	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,20	8,10	45,65	303,50	520,00		
						11%			
УЖИН	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194	0,67	366	57
УЖИН	Рагу из овощей ужин	200	4,00	10,70	17,00	180	15,3	195	58
УЖИН	Салат из капусты белокочанный	80	1,68	8,08	7,44	108,8	20,48	1	59
УЖИН	Чай с вареньем	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	60
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,21	33,50	86,30	759,50	36,45		
						27%			
УЖИН 2	Ряженка	200	5,00	6,00	8,40	102	0	517	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,00	6,00	8,40	102,00	0,00		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			104,15 3,41	122,12 2,91	355,26	2792,40	570,85		

День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	27,60	26,26	42,26	516	0,4	319	62
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	440	37
ЗАВТРАК	Масло сливочное	50	3,75	1,45	25,70	131	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	200	0,10	0,00	15,00	60	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47	0	493	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35,66	36,60	106,24	898,40	0,40		
						31%			
ЗАВТРАК	Рассольник ленинградский	300	2,46	6,30	19,50	145,5	9,21	134	63
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244	9,7	380	8
ОБЕД	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	34	423	64
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	5,6	115	65
ОБЕД	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74	20	614	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,94	40,30	101,58	912,70	78,51		
						32%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	12,5	112	14
ПОЛДНИК	Слойка "Уральская"	60	4,70	5,70	37,00	218	0	571	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,70	6,65	62,95	427,50	16,50		
						15%			
УЖИН	Рыба, запеченная под молочным соусом с	250	18,15	12,93	19,03	171,75	2,4	339	69
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	11,28	19	70
УЖИН	Чай с медом	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	71
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,27	17,93	81,37	499,65	13,68		
						17%			
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156	0,6	516	20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	21,80	156,00	0,60		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			109,37 3,42	106,48 3,51	373,94	2894,25	109,69		

День 6									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,62	303,75	1,675	264	71
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	5,25	5,32	0,00	68	0,14	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	501	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,14	27,55	100,66	726,15	3,12		
						24%			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6,00	12,78	114	12,36	128	72
ОБЕД	Шницели припущенные из кури	130	19,50	13,92	12,08	245,14	1,118	412	73
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	200	3,70	10,70	16,80	178	14,2	196	74
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,28	8,08	2,40	87,2	15,12	48	75
ОБЕД	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	41
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,83	39,78	110,38	933,34	43,60		
						31%			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	515	13
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	20	112	14
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	70	9,89	21,65	21,00	318,27	0,091	639	76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,49	27,45	50,20	518,27	22,69		
						17%			
УЖИН	Мясо духовое	250	23,15	23,62	18,22	377,7	3,7	360	77
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	20	106	18
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	1,2	520	78
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			31,43	24,70	86,42	696,60	24,90		
						23%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	1,4	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			112,89 3,15	125,88 2,83	355,66	2984,36	95,70		

День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	90	12,21	18,39	1,93	222,43	0,261	309	79
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	184	0	395	2
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	495	34
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	1,725	262	107
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			32,47	54,47	69,85	901,08	3,29		
						30%			
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	300	11,82	5,79	18,18	172,2	14,55	150	80
ОБЕД	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180	0,1	392	81
ОБЕД	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	0	414	82
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	80	1,84	8,80	3,12	99,2	17,6	5	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	507	83
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			39,46	51,67	153,34	1095,20	36,55		
						36%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (абрикосы)	150	1,35	0,15	13,50	66	15	112	14
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	590	30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,60	3,29	36,02	283,10	19,00		
						9%			
УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	130	12,35	6,68	5,85	132,78	4,368	343	84
УЖИН	Картофель отварной уж	200	3,80	8,20	25,40	190	27,8	173	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	80	0,64	0,08	2,00	11,2	8	106	33
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные	200	0,20	0,00	10,00	40	10	616	45
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,29	15,88	87,71	590,68	50,17		
						19%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160	1,2	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			107,22 3,44	130,31 2,83	368,92	3030,06	110,20		

День 8									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	0,4	317	85
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,219	440	37
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	494	19
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35,18	33,83	103,05	858,21	3,42		
						24%			
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	350	5,15	6,16	21,39	161,7	21,98	143	85
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	7,73	398	86
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,90	38,72	193,2	0,02	291	9
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и	80	1,12	8,08	4,80	96	17,04	3	87
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	508	11
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			38,55	28,77	142,04	982,54	47,27		
						27%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,50	240	25	112	14
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4,00	3,16	26,17	149,16	0	648	88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,15	4,61	78,87	509,16	33,00		
						14%			
УЖИН	Картофельный пудинг	200	7,40	12,20	25,40	282	6,4	208	89
УЖИН	Птица отварная	130	30,64	21,18	0,74	315,72	6,123	404	90
УЖИН	Салат из свежих огурцов уж	80	0,56	8,08	1,60	81,6	4	17	91
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	0	503	92
УЖИН	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			49,26	42,54	131,96	1151,32	16,52		
						32%			
УЖИН 2	Ряженка	200	5,00	6,00	8,40	102,00	0,00	517	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,00	6,00	8,40	102,00	0,00		
						3%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			137,14 3,39	115,75 4,01	464,32	3603,23	100,21		

День 9									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,43	15,80	48,50	378	3,7	269	95
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	300	9
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	496	38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,47	31,88	103,84	797,40	5,00		
						25%			
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	350	4,09	7,03	18,62	154,35	13,195	161	24
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194	0,67	366	57
ОБЕД	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	0	415	92
ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	80	4,48	1,44	29,12	148	3,44	176	93
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	107,1	27	510	94
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			37,81	46,80	171,22	1116,23	44,31		
						35%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	8	518	29
ПОЛДНИК	Плоды свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86	36,38	112	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	Н	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,30	7,20	18,80	285,00	44,38		
						9%			
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	130	24,82	10,09	12,88	236,24	1,17	345	96
УЖИН	Картофельное пюре	200	21,00	15,00	13,00	264	1,2	429	17
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	80	0,88	0,08	2,80	16	8	107	44
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	23
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			54,10	26,09	88,14	792,94	10,37		
						25%			
УЖИН 2	Снежок	200	5,80	5,00	21,80	156	0,60	516	20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	21,80	156,00	0,60		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			131,48 3,07	116,97 3,45	403,80	3147,57	104,66		

День 10									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	1,825	267	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,69	4,03	27,06	144,43	0,6	96	97
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	501	5
ЗАВТРАК 2	Хлеб пшеничный завтрак	20	1,52	0,16	9,84	47	0	108 (1)	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			18,80	19,20	110,91	694,53	3,73		
						23%			
ОБЕД	Борш с капустой и картофелем (1)	300	2,19	6,00	12,78	114	12,36	128	72
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244	9,7	380	8
ОБЕД	Рагу из овощей (150/250)	250	5,00	13,37	21,25	225	19,125	195 (1)	10
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	0,88	8,00	5,04	96	15,12	6	27
ОБЕД	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	10
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,61	46,81	102,21	953,20	57,11		
						31%			
ПОЛДНИК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	36,80	148	60	617	98
ПОЛДНИК	Плоды свежие (киви)	250	2,00	1,00	20,25	117,5	450	112	14
ПОЛДНИК	Кекс "Детский"	50	2,73	10,73	24,20	204	0,065	585	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,73	11,73	81,25	469,50	510,07		
						15%			
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	270	31,45	31,72	25,51	513	5,4	377 (1)	100
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	20	106	18
УЖИН	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96	1,5	502	101
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			39,73	32,80	96,01	844,90	26,90		
						28%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110,00	1,40	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			99,87	116,94	398,38	3072,13	599,20		
			3,99	3,41					

День 11									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	80	5,54	9,34	8,00	138	1,264	213	102
ЗАВТРАК	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	481	103
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	495	34
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	4,98	23,72	182,5	1,15	165	104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,04	27,50	97,86	742,50	3,91		
						23%			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	5,97	9,33	99,6	22,17	142	39
ОБЕД	Котлеты припущенные из курицы	130	19,50	13,92	12,08	245,14	1,118	412	105
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,46	22,80	45,94	430,8	1,42	238	26
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	80	1,84	8,80	3,12	99,2	17,6	5	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	507	83
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			43,78	68,77	149,63	1245,74	46,61		
						39%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	8	518	14
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	12,5	112	29
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	590	30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,65	3,89	48,27	362,60	20,50		
						11%			
УЖИН	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	1,08	367	106
УЖИН	Картофельное пюре с морковью	200	3,60	9,00	17,00	164	5,2	430	11
УЖИН	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74	20	614	67
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	80	0,64	0,08	2,00	11,2	8	106	33
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,71	28,33	85,36	713,40	34,28		
						22%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160	1,2	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			105,58	133,49	403,12	3224,24	106,50		
			3,82	3,02					

День 12			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин	№	№
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры	ТТК
		130	11,21	17,39	3,00	212	0,403	301 (1)	1
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	20	5,25	5,32	0,00	68	0,14	27	22
ЗАВТРАК	Сыр порционный	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Масло сливочное	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	496	38
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	250	7,75	9,33	38,58	269,25	1,725	262	107
ЗАВТРАК 2	Каша манная молочная жидкая		32,15	43,52	96,62	905,65	3,57		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						29%			
		350	2,87	7,35	22,75	169,75	10,745	134	108
ОБЕД	Рассольник ленинградский I	130	23,14	0,91	0,52	102,7	0,78	332	109
ОБЕД	Рыба (филе) отварная	180	10,89	9,09	30,60	247,5	0,09	295	110
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с сыром	80	1,68	8,08	7,44	108,8	20,48	1	59
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	512	41
ОБЕД	Компот из чернослива	60	4,56	0,48	29,52	141	0	108	12
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ОБЕД	Хлеб ржаной обед		46,74	26,51	127,63	937,75	32,90		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						30%			
		200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	515	13
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	2,25	0,75	31,50	144	15	112 1	14
ПОЛДНИК	Флоды свежие (бананы)	50	7,50	6,80	2,60	89	0	Н	56
ПОЛДНИК	Творожный сырок		15,55	12,55	43,70	339,00	17,60		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						11%			
		100	10,40	18,70	0,20	211	0	102	111
УЖИН	Колбаса вареная (отварная)	180	4,55	10,44	16,20	202,81	4,914	202	112
УЖИН	Картофель, запеченный в сметанном соусе	80	0,56	8,08	1,60	81,6	4	17	113
УЖИН	Салат из свежих огурцов	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	200	0,10	0,00	20,70	83	1,2	520	78
УЖИН	Напиток клюквенный		22,91	38,14	83,16	795,11	10,11		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						26%			
		200	5,00	6,00	8,40	102	0	517	61
УЖИН 2	Ряженка		5,00	6,00	8,40	102,00	0,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						3%			
			122,35	126,72	359,51	3079,51	64,18		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2,94	2,84					

День 13									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	1,925	266	48
ЗАВТРАК	Сыр порционный	20	5,25	5,32	0,00	68	0,14	27	22
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Багон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	493	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,74	27,25	90,14	688,90	2,07		
						23%			
ОБЕД	Суп-лапша домашняя с мясом кури 1	300	3,06	6,69	16,68	133,2	0,45	156	50
ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,04	8,82	9,58	164,45	2,7	388	115
ОБЕД	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	34	423	64
УЖИН	Кукуруза с яйцом и луком	80	4,48	1,44	29,12	148	3,44	176	93
ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	3,3	509	28
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			36,66	41,43	144,34	949,65	43,89		
						32%			
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4	518	14
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин) (1)	250	2,25	0,50	20,25	107,5	150	112 1	29
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	0	570	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,35	3,50	55,75	386,50	154,00		
						13%			
УЖИН	Рыба, тушеная в сметанном соусе	130	13,66	8,80	3,96	150,31	3,289	342	117
УЖИН	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	180	11,38	21,02	16,27	299,52	8,496	203	118
УЖИН	Салат из огурцов с зеленым луком	80	0,64	8,08	1,68	81,6	5,6	18	119
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	519	13
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			33,68	39,12	89,17	845,13	87,39		
						28%			
УЖИН 2	Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110,00	1,40	516	35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,00	6,40	8,00	110,00	1,40		
						4%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			105,43	117,70	387,40	2980,18	288,74		
			3,67	3,29					

День 14									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ ТТК
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	0,4	317	85
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,219	440	14
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105	3
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	0	111	4
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной завтрак	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109	6
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные	200	0,20	0,00	10,00	40	10	616	45
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35,28	33,83	97,85	837,21	10,62		
						25%			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	5,97	9,33	99,6	22,17	142	39
ОБЕД	Рыба, запеченная с яйцом	130	18,72	11,83	11,83	227,5	25,48	341	120
ОБЕД	Макаронные отварные с овощами	80	0,64	0,08	1,36	10,4	4	294	46
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	200	0,40	0,00	27,00	108	28,4	107	121
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с использованием концентрата напитка "Валетек" с витаминами и кальцием	60	4,56	0,48	29,52	141	0	623	122
ОБЕД	Хлеб пшеничный обед	80	6,08	16,48	39,36	188	0	108	12
ОБЕД	Хлеб ржаной обед	180	3,60	9,36	27,63	208,8	2,07	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			36,10	44,20	146,03	983,30	82,12		
						30%			
ПОЛДНИК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	36,80	148	60	617	98
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	20	112	14
ПОЛДНИК	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89	0	Н	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,30	7,60	59,00	331,00	80,00		
						10%			
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	270	31,45	31,72	25,51	513	5,4	377 (1)	100
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	80	0,88	0,08	2,80	16	8	107	44
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	0	503	92
УЖИН	Хлеб пшеничный ужин	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	108	12
УЖИН	Хлеб ржаной ужин	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	109	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			42,43	32,72	130,77	989,70	13,40		
						30%			
УЖИН 2	Йогурт	200	6,40	5,00	22,00	160,00	1,20	517	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,40	5,00	22,00	160,00	1,20		
						5%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			128,51	123,35	455,65	3301,21	187,34		
			3,55	3,69					
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1605,60	1693,47	5505,10	43536,47	3063,73		