

Утверждаю  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-18 лет  
 ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		Каль.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
114	Каша рисовая с маслом	200	8,6	1,6	35,7	248	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38			
271	Какао со слив. молоком	200	3,78	3,91	6,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76			
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06			
	Яблоко	180	0,8	0,8	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44			
	Итого:		15,84	6,76	79,12	739,85	0,27	1,33	0,03	69,96	267,43	233,36	2,64			
	<b>Обед</b>															
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45			
67	Щец со свежей капустой с куриным мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68			
227	Макаронные отварные с маслом слив.	180/10	5,18	6,78	33,58	148,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8			
268	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	25,7	35	133,1	1,2			
300	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04			
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03			
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13			
274	Булочка с присыпкой	50	4,5	9,63	33,52	77,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44			
	Итого:		40,72	49,12	164,89	968,44	0,71	6	23,1	190,65	339,21	711,96	7,77			
	Итого за день:		56,56	55,88	243,21	1708,29	0,98	7,33	23,13	220,61	587,64	945,32	10,41			

Утверждаю  
Директор  
Э.Р.Кушечкина



возраст 12-18 лет  
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рез	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	<b>Завтрак:</b>												
53	Суп молочный с вермишелью с маслом слив.	200	7	7,9	24,7	294	0,37	2,5	0	25	150	30	0,6
285	Кофейный напиток со стущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/10	5,09	12,31	13,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
	Яйцо	40	3,86	4,75	0,32	183,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		18,25	28,56	46,87	706,8	0,61	3,36	0,84	112,66	532,75	258,23	3,49
	<b>Обед:</b>												
23	Салат из саломандоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0	10,67	10,55	10,55	19,73	0,5
67	Суп «полевой» с крупой с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	1,56	216	0,68
371	Рыба отварная припущенная с маслом слив	100	8,53	9,1	0,2	116,8	0,06	2,2	0	21,6	3,6	221	0,8
518	Картофель отварной	150	3,2	6,06	23,3	189	0,3	13,7	0	44,4	55,03	115,2	1,8
648	Кнессль	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
417	Булочка сладкая с/с	50	5,3	4,75	29,5	63,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		36,27	32,89	148,28	841,8	0,96	16,67	10,77	189,98	181,61	869,83	8,88
	<b>Итого за день:</b>		54,62	61,45	215,15	1548,6	1,57	20,63	11,61	302,64	713,76	1120,86	12,37

Утверждаю  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецов



возраст 12-18 лет  
**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
	<b>Завтрак:</b>													
302	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,2	8,3	49,2	287,4	0,02	0,7	0,02	47,8	143,9	146	1,3	
294	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	69,9	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
	Пряник	50	5,05	9,63	22,2	177,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
1 а	Бутерброд с маслом сл.	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	23,5	0	1,55	
	<b>Итого:</b>		<b>16,67</b>	<b>36,81</b>	<b>123,15</b>	<b>875</b>	<b>0,23</b>	<b>41,97</b>	<b>0,02</b>	<b>48,03</b>	<b>198,85</b>	<b>146,56</b>	<b>3,33</b>	
	<b>Обед</b>													
23	Салат из капусты с сыром	100	2,4	7,6	13	89,4	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5	
56	Суп из говядины с бобовыми изд.	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8	
534	Плов с курицей	200	10,5	9,12	11,84	293	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	23,1	0,95	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	14	56,8	90	0,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13	
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03	
	Булочка "Веснушка"	90	5,05	9,63	33,52	57,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	<b>Итого:</b>		<b>34,68</b>	<b>36,76</b>	<b>148,55</b>	<b>936,3</b>	<b>0,615</b>	<b>31,965</b>	<b>0,05</b>	<b>169,61</b>	<b>286,32</b>	<b>586,5</b>	<b>9,41</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,35</b>	<b>73,57</b>	<b>271,7</b>	<b>1811,3</b>	<b>0,845</b>	<b>73,935</b>	<b>0,07</b>	<b>217,64</b>	<b>484,77</b>	<b>703,46</b>	<b>12,74</b>	

Утверждаю  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецкая



возраст 12-18 лет													
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ													
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
Завтрак													
103	Каша борисовская овсяная с яблоком	200	5	1,8	34,5	280,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
386	Йогурт	100	2,9	4	4	53	0	1,05	0	0	0	0	0
693	Какао со слив. молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		17,98	11,41	80,16	593,75	0,28	2,11	0,03	92,53	253,46	289,5	3,27
Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	12,81	20,13	24,1	0,53
104	Суп картофельный с мясным фаршем-пюре	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	21,8	3,96	32,01	22,63	103,97	1,29
293	Курица запеченная	80/100	6,62	19,88	5,83	223,4	0,98	6,98	0,1	22,31	22,63	283,8	1,97
336	Капуста тушеная	180/200	3,33	7,77	41,42	286,23	0,28	37,8	37,8	51,79	26,38	143,51	2,08
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
312	Булочка косичка	50	2,2	0,9	15,4	106,2	0,085	0,45	0,06	14,43	140,2	94,95	0,72
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржаной-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		31,88	39,41	153,09	1033,39	0,995	48,98	41,92	222,08	384,2	847,73	10,82
	Итого за день:		31,88	50,82	233,25	1627,14	1,275	71,09	41,95	314,61	557,66	1137,23	14,09

Утверждаю  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-15 лет  
 ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ 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	Mg	Ca	P	Fe
	<b>Завтрак</b>												
114	Запеканка рисовая со ступч. молоком	200/30	3,6	1,6	35,7	298,3	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
294	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/10	5,09	12,31	13,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
	Итого:		8,89	13,91	44,65	531	0,17	0,74	0,83	87,29	288,89	195,99	1,68
	<b>Обед:</b>												
	Салат из моркови с яблоками	100	1,3	0,1	9,1	75	0,03	16,2	0	13	6,8	16,9	0,5
67	Борщ из св. кап. с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
518	Каша гречневая с/м	180	4,35	9	24,6	157,1	0,3	38,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
417	Гуляш мясной с/с	100/40	11,68	14,21	6,74	231,53	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	20	40	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
312	Булочка домашняя	50	2,2	0,9	15,4	106,2	0,085	0,45	0,06	14,43	149,2	94,95	0,72
	Итого:		36,93	33,48	134,27	970,97	0,915	58,36	0,17	218,76	491,23	840,45	9,76
	<b>Итого за день:</b>		45,82	47,39	198,92	1501,97	1,085	59,1	1	306,05	780,1	1036,44	11,44

Утверждено  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-18 лет  
 ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Приним пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
103	Каша "Боярская пшенная с яблоком"	200/5	5	1,8	45	267,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38	
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06	
	Груша	180	0,8	0,8	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	<b>Итого:</b>		<b>9,82</b>	<b>3,05</b>	<b>111,4</b>	<b>641,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,87</b>	<b>0,01</b>	<b>47,26</b>	<b>124,73</b>	<b>133,36</b>	<b>1,95</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
16	Салат из св. огурцов	60	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45	
65	Суп с курицей "Рассольник"	200/250	2,06	5,7	10,62	100	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1	
227	Макаронные отварные с маслом слив	180	5,18	6,78	53,58	158,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8	
268	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	25,7	35	133,1	1,2	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03	
324	Булочка "Ванюшечка"	50	2,2	0,9	15,4	106,2	0,085	0,45	0,06	14,43	140,2	94,95	0,72	
	<b>Итого:</b>		<b>33,81</b>	<b>25,22</b>	<b>151,18</b>	<b>955,3</b>	<b>0,665</b>	<b>22,37</b>	<b>23,07</b>	<b>163,99</b>	<b>276,16</b>	<b>648,51</b>	<b>7,92</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,63</b>	<b>28,27</b>	<b>262,58</b>	<b>1597,2</b>	<b>0,915</b>	<b>23,24</b>	<b>23,08</b>	<b>211,25</b>	<b>400,89</b>	<b>781,87</b>	<b>9,87</b>	

Утверждаю  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-18 лет  
 СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рен	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
190	Каша «Дружба»	200	12,44	12,9	24,7	246,24	0,11	2,2	0,09	37,38	200,07	189,08	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03	
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66	
	Яблоко	180	0,8	0,8	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	<b>Итого:</b>		<b>18,93</b>	<b>14,6</b>	<b>90,02</b>	<b>688,44</b>	<b>0,4</b>	<b>2,97</b>	<b>0,09</b>	<b>78,88</b>	<b>384,32</b>	<b>363,68</b>	<b>3,13</b>	
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы отварной с эда/горгонзолой	60	1	2,51	4,91	46,26	0,01	5,88	0	11,14	16,76	25,18	0,79	
48	Суп "Харчо" с мясом /гов	200/250	4,97	6,19	21,3	152,84	1,23	9	0	0	21,3	0	1,23	
436	Жаркое по домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	65,7	31,1	337	4,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13	
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
324	Пирожок с мясом	90	5,05	9,63	33,52	117,7	0,09	27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	<b>Итого:</b>		<b>49,51</b>	<b>27,6</b>	<b>145,68</b>	<b>861,3</b>	<b>1,94</b>	<b>50,85</b>	<b>24</b>	<b>163,9</b>	<b>171,57</b>	<b>660,14</b>	<b>10,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,44</b>	<b>42,2</b>	<b>235,7</b>	<b>1549,74</b>	<b>2,34</b>	<b>53,82</b>	<b>24,09</b>	<b>242,78</b>	<b>555,89</b>	<b>1023,82</b>	<b>13,82</b>	

Утверждаю  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-18 лет  
 ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>													
302	Каша молочная кукурузная с маслом слив.	200	6,21	8,61	11,92	313,24	0,06	0,66	0	2,9	229,8	128,4	0,42
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,72	3,25	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
307	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	110	0	14	0	4	0,02	0	0,5
59	Печенье сахарное	40	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0	0	0	12	0	0,6
	Итого:		16,43	19,14	100,92	726,44	0,208	14,66	0	29,66	259,7	185,06	2,58
<b>Обед</b>													
49	Салат "Витаминный"	60	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	42,79	74,81	121,45	3,48
56	Суп из говядины с вермишелью	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
516	Рис отварной с маслом сливоч.	200	3,88	5,08	24,7	212,9	0	0	0	40,5	7,5	0	0,82
226	Рыба отварная	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	77,1	10,15	310	1,25
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	88,5	0	0,5	0	0	16,8	0	0,66
283	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
330	Булочка с повидлом	50	9,8	6,3	31,6	69,8	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Итого:		48,68	37,85	174,26	1006,44	0,62	39,28	0,32	268,89	352,26	872,55	11,19
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,11</b>	<b>56,99</b>	<b>275,18</b>	<b>1732,88</b>	<b>0,828</b>	<b>53,94</b>	<b>0,32</b>	<b>298,55</b>	<b>611,96</b>	<b>1057,61</b>	<b>13,77</b>



Утверждено  
 Директор  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-18 лет  
 ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рea	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		Каль.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
52	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,28	279,8	0,37	72,5	0	25	150	30	0,6	
386	Йогурт	100	2,9	4	4	53	0	1,05	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
693	Кавказ со слив. молоком	200	3,78	3,91	6,04	174,5	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76	
	<b>Итого:</b>		<b>19,18</b>	<b>17,51</b>	<b>58,94</b>	<b>613,3</b>	<b>6,59</b>	<b>74,01</b>	<b>0,02</b>	<b>94,13</b>	<b>328,26</b>	<b>243,3</b>	<b>3,49</b>	
	<b>Обед</b>													
19	Салат из св. огурцов	100	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45	
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	28,2	18,5	153,62	1,1	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	200/10	7,8	12,2	49,2	197,1	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4	
	Гуляш мясной с/с	160/40	11,68	14,21	6,74	191,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5	
296	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13	
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03	
343	Пирожок с капустой	90	5,05	4,63	33,52	57,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	<b>Итого:</b>		<b>42,91</b>	<b>58,25</b>	<b>177,85</b>	<b>1084,3</b>	<b>0,76</b>	<b>29,98</b>	<b>0,06</b>	<b>214,65</b>	<b>251,14</b>	<b>724,48</b>	<b>10,09</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,09</b>	<b>72,76</b>	<b>236,79</b>	<b>1697,6</b>	<b>1,35</b>	<b>103,99</b>	<b>0,08</b>	<b>308,78</b>	<b>579,4</b>	<b>967,78</b>	<b>13,58</b>	

Утверждаю  
 Директор:  
 Э.Р.Кузнецова



возраст 12-18 лет  
 ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	<b>Завтрак</b>												
302	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200/15	16,04	18,51	21,86	307	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	23,9	0,4
1а	Бутерброд с маслом сл.	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	23,5	0	1,55
	Вафли	50	3,98	6,3	13,16	48	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со слив. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		28,54	47,29	99,47	769,8	0,34	2,52	0,07	46,68	636,5	261,9	2,86
	<b>Обед</b>												
42	Салат картофельный с соевыми	60	0,12	2,45	11,39	78,31	0,12	6,86	0	21,32	23,18	59,59	1,46
67	Расходник с тушеным мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
265	Плов из отварной говядины	180/200	23,57	19,5	23,28	357,23	0	1,12	0	61,47	37,68	342,1	0,88
294	Чай с сахаром с лимон	200	0,2	0	15	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
417	Булочка сладкая сл	50	5,05	4,75	29,5	43,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		46,14	35,97	142,6	856,48	0,68	49,75	0,1	195,35	326,51	915,65	8,09
	<b>Итого за день:</b>		74,68	83,26	242,07	1669,28	1,04	52,27	0,17	242,03	963,01	1177,55	10,95