Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Варгатёрская основная общеобразовательная школа» (МБОУ «Варгатёрская ООШ»)

Утверждаю:

директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»

А.Н. Ушакова

приказ № 193-п от 2.09.2024

Меню основного (организованного) питания для обучающихся 12-18 лет с ОВЗ на 2024-2025 учебный год

(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015)

Школа	МБОУ "Варгатёрская ОС)Ш"	Утвердил: должность	директор)		
Типово	е примерное мен	ю приготавливаемых блюд	фамилия	А.Н. Уша	кова		
Возрастная	категория	12-18 лет ОВЗ	дата	2	9	2024	
			-	Jour	MOOGU	203	

lеде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса на молоке с маслом	260	3.3	8.6	23.2	226	175	25.4
				Манник со сгущ молоком	80	7.6	3.4	56.9	219	222	23.19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого		590	14.59	12.4	109.02	579		62.59
1	1	Обед	закуска		000	14.00	12.7	100.02	070		02.00
	•	- / - [Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.78	11.12	61.56	500	101	20
			2 блюдо	Плов	200	16.93	20.27	17.33	220	291	18
			гарнир								
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	100	379	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		800	32.77	34.76	134.76	988		137
1	1	Итого	за день:		1390	47.36	47.16	243.78	1567		199.59
1	-	Завтрак		Каша жидкая молочная из гречневой крупы	260	7.5	8.5	36.5	313	183	25
		·									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			итого		640	16.89	22.2	74.1	611		91
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1.31	4.98	11.83	100	55	12
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	3.24	3.33	17.5	136	98	17
			2 блюдо	Тефтели с соусом	120	7.80	8.70	10.20	671.00	278	24.60

i	1	Í		1		1		1		000	ı — — — — — — — — — — — — — — — — — — —
			гарнир	Макароны отварные с маслом	210	5.10			202.00	309	16.40
			напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		930	24.41	25.61	113.35	1327		92
1	2	Итого	за день:		1570	41.3	47.81	187.45	1938		183
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	256	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			,	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		575	22.63	21.45	62.76	585.9		86
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	161	140	28
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	268	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16		19.32	93		4
			хлеб черн.								
			выпечка	Пирог Зебра	80	6.7	12.2	51.3	343		30
				- Processes							
			итого		780	23.87	30.78	134.25	977		95
1	3	Итого	за день:		1355	46.5	52.23	197.01	1562.9		181
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	260	7.3	4.3	38.27	273	182	22
'	_	Subipul	тор:олюдо								
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	·	19.32	93	011	4
			фрукты	Total Control of the	- 00	5.10	0.4	15.52			'
			фрукты	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	90		
1				THE TOTAL	30	1.7	2.20	10.34	30		
			итого		560	12.69	6.96	81.13	497		36
1	4	060.5			300	12.00	0.30	01.10	431		30
'	4	Обед	закуска	Суп картофельный с макаронами	250	3.22	3.4	20.95	142	103	17
		1	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3.22	3.4	20.93	142	103	17

			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88		189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	197	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			итого		970	29.73	19.48	153.92	924.62		94.38
1	4	Итого	за день:		1530	42.42	26.44	235.05	1421.62		130.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	260	6.07	12.76	39.78	299	182	28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Гренки	50	1.67	0.18	11.16	53	371	8.5
			фрукты								
				Конфеты шоколадные	50	4	39.5	54.2	354		25
			итого		560	12.27	52.44	114.61	746		69.5
1	5	Обед	закуска	огурчик	30	0.2	0.1	2	10		15
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.12	5.94	9.48	155	88	23
			2 блюдо	Курица в соусе	120	7.4	8	9.5	300	290	36
			гарнир	Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	147	312	9.8
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	97	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		850	16.98	16.97	79.63	802		107.8
1	5	Итого	за день:		1410	29.25	69.41	194.24	1548		177.3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермешелью и маслом	260	5	8	5	122	304	18
				Королевская ватрушка	100	28.9	15.8	79.5	571		35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого		610	37.57	24.33	113.1	827		67
2	1	Обед	закуска					i			

ı		ı			050	0.70	44.46	04.56	101	101	00
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Жаркое - по домашнему	250	33.35	36.65	27.79	574	259	40
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		850	46.59	48.67	136.22	1253		161
2	1	Итого	за день:		1460	84.16	73	249.32	2080		228
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	260	7.5	8.5	36.5	253	183	25
		·									
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
			71-7	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			итого		640	16.89	22.2	74.23	552		93
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2.6	2.5	2.88	100.8	96	28
			2 блюдо	Плов	300	17	20.3	17.33	341	291	55
			гарнир								
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.			3.10	0.1	13.32			
			хлео черн.								
			итого		900	42.06	86.07	156.63	856.8		117.8
2	2	Итого	за день:		1540	58.95	108.27	230.86	1408.8		210.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	205	215	19
_	3	Sapipan	тор.олюдо	Йогурт	125	5	2	7	67	_10	43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.2	19.32	93	000	4
				ACIOC HECHWINDIWI	00	5.10	0.4	15.52	33		
			фрукты	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
				I I C TODO	30	1.7	2.20	13.84	02.9		
					57E	22.62	21.45	62.76	5240		96
			итого		575	22.63	21.45	62.76	534.9		86

0		06		l							
2	3	Обед	закуска						470	100	00.40
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.9			102	23.12
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	270	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Гренки	50	1.7	0.2	11.16	83	371	8
			итого		750	20.25	22.28	85.97	728		68.12
2	3	Итого	за день:		1325	42.88	43.73	148.73	1262.9		154.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	260	7.3	4.3	38.27	274	182	22
		-									
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	92		
			- 11 -11								
			итого		560	12.69	6.96	81.13	500		36
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	161	140	23
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84		302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16		19.32	93		4
			хлеб черн.			3.10	0.1	15.52			
			хлео черн.	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
				Danan	130	1.13	0.4	13.73	/1		20
			итого		970	34.96	24.38	146.1	943		100.38
2	4	Итого	за день:		1530	47.65	31.34	227.23	1443		136.38
2		Завтрак		Каша жидкая молочная рисовая с маслом	260	6.07	12.76	39.78	299	182	28
_	J	Завтрак		Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	10
				Чай с сахаром	200	0.53	7.0	9.47	40	376	8
			гор.напиток хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93	370	4
				ишенинави	30	3.16	0.4	19.32	90		4
			фрукты	Moses services	40	0.4	7.0	0.40	C.F.	4.4	0
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
		1		Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		

			итого		610	16.64	27.22	82.92	642.9		58
2	5	Обед	закуска	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	3	6	9	140	43	35
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.12	5.94	9.48	108	88	23
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	100	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гарнир	Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	146	312	9.8
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		900	16.73	26.87	101.88	832		116.4
2	5	Итог	о за день:		1510	33.37	54.09	184.8	1474.9		174.4
			-	Среднее значение за период:	1462	47.384	55.348	209.85	1570.71	-	177.497

Школа	МБОУ "Варгатёрская ОО)Ш"	Утвердил: должность	директор)		
Типово	е примерное мен	ю приготавливаемых блюд	фамилия	А.Н. Уша	кова		
Возрастная	і категория	12-18 лет ОВЗ	дата	2	9	2024	
			•	день	месяц	боз	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	260	6	4	33		181	20.45
				Пудинг из творога запеченый со сгущен молоком	150/20	25.02	17.28	36.18			35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6		377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого		510	34.73	21.73	98.47	628		69.45
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Плов	200	16.93	20.27	17.33	220	291	18
			гарнир								
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	100	379	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
					750	00.77	0.4.70	10170	0.40		407
		14	итого		750	32.77	34.76	134.76	912		137
1	1		за день:		1260	67.5	56.49	233.23	1540	470	206.45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом	260	6.1	4	36.96	257	173	26.45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32			4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
			,	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			итого		640	15.49	17.7	74.56	555		92.45
1	2	Обед	закуска	Винегрет	100	2	6	9	98	67	23
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	3.24	3.33	17.5	109	98	17
			2 блюдо	Тефтели с соусом	120	7.80	8.70	10.20	671.00	290	24.60

				_							
			гарнир	Макароны отварные с маслом	210	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
			напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		930	24.7	26.83	110.42	1298		103
1	2	Итого	за день:		1570	40.19	44.53	184.98	1853		195.45
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	256	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		575	22.63	21.45	62.76	585.9		86
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	1.84	4.9	11.75	233	82	25.8
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	270	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			Выпечка	Калач сметанный	60	1.7	2.26	3.1	93	456	25
			итого		810	12.26	17.44	84.67	801		87.8
1	3	Итого	за день:		1385	34.89	38.89	147.43	1386.9		173.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	260	7.3	4.3	38.27	273	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	83		
			итого		560	12.69	6.96	81.13	490		36
					1						
1	4	Обед	закуска								

	•										
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукт	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			итого		920	29.73	19.48	153.92	924		94.38
1	4	Итого	за день:		1480	42.42	26.44	235.05	1414		130.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	260	6.07	12.76	39.78	299	182	28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Гренки	50	1.67	0.18	11.16	53	371	8.5
			фрукты								
				Конфеты шоколадные	40	4	39.5	54.2	354		25
			итого		550	12.27	52.44	114.61	746		69.5
1	5	Обед	закуска	огурчик	30	0.2	0.1	2	10		15
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.12	5.94	9.48	135	88	23
			2 блюдо	Ленивые голубцы с соусом	120	7.4	8.9	6.1	234	287	24.6
			гарнир	Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	147	312	9.8
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		850	16.98	17.87	76.23	706		96.4
1	5	Итого	за день:		1400	29.25	70.31	190.84	1452		165.9
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом	260	6.1	4	36.96	258	173	30
				Блинчики со сгущенным молоком	80	5.7	5.6	20.4	155	674	25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0		41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого		590	15.49	10	86.28	547		69
2	1	Обед	закуска								

1		i	4.6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			1 блюдо	7 1 1	250	33.35	36.65	27.79	574	259	40
			2 блюдо	Жаркое - по домашнему	250	33.35	30.05	27.79	5/4	259	40
			гарнир	Cov deputation III	200				07	200	20
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		850	46.59	48.67	136.22	1253		161
2	1		за день:		1440	62.08	58.67	222.5	1800		230
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	260	7.5	8.5	36.5	313	183	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			итого		640	16.89	22.2	74.1	611		91
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	16	60		167	49	23
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2.6	2.5	2.88	126	96	28
			2 блюдо	Гуляш из курицы	100	14.55	16.79	2.89	221	260	44.12
			гарнир	Рис отварной	200	3.67	5.42	36.67	280	304	10
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		900	43.28	87.98	178.86	1042		116.92
2	2	Итого	за день:		1540	60.17	110.18	252.96	1653		207.92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	256	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			,	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
]	итого		575	22.63	21.45	62.76	585.9		86

		106									
2 3	3	Обед	закуска						10.1	110	00.40
			1 блюдо	Суп лапша - домашняя	300	3.37	8.88	16.8	184	113	23.12
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	268	391	25
			гарнир								_
			напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Пирожок печеный с яблоком	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
			итого		830	13.89	24.11	91.41	768		75.12
2	3	Итого за день:			1405	36.52	45.56	154.17	1353.9		161.12
2	2 4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	260	7.3	4.3	38.27	274	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		560	12.69	6.96	81.13	490.9		36
2	2 4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	201	140	23
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	190	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
							<u> </u>				
			итого		970	34.96	24.38	146.1	983.24		100.38
2	4	Итого	за день:		1530	47.65	31.34	227.23	1474.14		136.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	260	6.07	12.76	39.78	370	182	28
_											
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты			3.10	J.+	13.32			
			Ψργιτοι	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
			Конписа	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9	17	J
			Конд изд	ווכיים ווכיים וויים	50	1.7	2.20	10.54	02.9		

		1	итого		570	11.56	22.62	82.64	650.9		48
2	5	Обед	закуска	Салат из горошка зеленого	60	3	5.2	6.3	84	10	9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.12	5.94	9.48	135	88	23
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	100	4.35	12	24.75	265	321	24.6
			гарнир	Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	148	312	9.8
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		860	16.73	26.07	99.18	812		90.4
2	5	Итог	Итого за день:		1430	28.29	48.69	181.82	1462.9		138.4
		Среднее значение за период:			1444	44.896	53.11	203.02	1538.98		174.58