

ГБОУ школа-интернат № 111

Директор

УТВЕРЖДАЮ



Соловьев С.В.



C=RU, O=ГБОУ школа-интернат № 111
г.о. Самара, CN=Соловьев С.В.,
E=internat-111@bk.ru
0083ca2ce021586d1c

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**
2-х недельное

Сезон: Осенний

Возрастная атегория: Дети 5-2-18 (СанПиН 2020)

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	3,67	3,50		46	366
Каша вязкая молочная кукурузная	250	8,50	12,24	55,90	368	54-2к-2020
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	496
Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	139
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	555	24,27	23,77	96,47	697	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112
Всего в Второй завтрак	200	0,80	0,80	19,60	94	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,00	8,90	10,39	98	21
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	25/250/10	9,41	12,14	15,76	210	54-3с-2020
Капуста тушеная с мясом	100/200	33,76	23,29	22,63	435	423
Кисель из клюквы	200	0,10		29,75	111	502
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1035	55,00	46,20	127,19	1 108	
Полдник						
Сырники	200	31,94	18,12	39,06	446	54-6т-2020
Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,19	60	481
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	470	34,47	19,84	74,96	616	
Ужин						
Огурец в нарезке	100	0,75	0,09	2,36	14	54-2з-2020
Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213	398
Картофельное пюре	200	4,26	8,65	28,88	210	429
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,05	18,39	75	494
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	752	31,94	24,10	93,02	716	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,00	100	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день		152,28	119,72	419,24	3 331	

1-ая неделя/Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,33	7,00		92	366
Молоко сгущенное	30	2,03	2,24	15,29	89	481
Запеканка из творога	240	39,76	28,15	34,56	550	313
Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,45	15,80	82	54-4гн-2020
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	54,62	39,55	82,48	903	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	112
Всего в Второй завтрак	200	3,00	1,00	42,00	192	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	19
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,39	7,65	14,04	135	54-2с-2020
Картофельная запеканка с мясом	100/200	34,80	29,90	43,77	583	377
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	512
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1000	49,38	44,52	133,61	1 132	
Полдник						
Булочка школьная	60	4,94	1,72	33,42	169	54-9в-2020
Зефир	40	0,30		28,50	115	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	6,41	1,95	87,64	394	
Ужин						
Кукуруза сахарная	100	2,07	0,35	10,20	52	54-21з-2020
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	20,31	4,35	3,24	133	343
Рис отварной	200	4,80	7,20	48,53	279	54-6г-2020
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Компот из облепихи	200			13,62	54	54-9хн-2020
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	750	35,87	13,42	114,68	722	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	516
Всего в Второй ужин	200	5,26	5,63	7,46	102	
Соль, специи за день						
соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день		154,54	106,06	467,86	3 444	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сосиски отварные	70	7,28	14,63		161	395
Омлет с зеленым горошком	230	14,75	17,26	19,98	243	54-20-2020
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	496
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	29,34	35,88	60,30	630	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Виноград)	200	1,20	1,20	30,80	144	112
Всего в Второй завтрак	200	1,20	1,20	30,80	144	
Обед						
Винегрет с растительным маслом	100	1,16	8,91	6,84	113	54-163-2020
Суп картофельный с бобовыми и мясом	25/250	12,28	10,61	19,60	223	144
Гуляш из говядины (1-й вариант)	100/30	29,10	19,06	3,11	300	367
Макароны отварные	200	6,71	6,88	43,21	261	54-1г-2020
Компот из смородины	200			17,62	54	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1055	59,98	47,33	139,04	1 205	
Полдник						
Ватрушка творожная	100	13,62	24,14	29,02	388	54-1в-2020
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	14,80	24,37	54,73	498	
Ужин						
Помидор в нарезке	100	1,13	0,25	3,75	21	54-3з-2020
Котлеты рыбные любительские	100	12,83	4,32	5,21	111	346
Картофель отварной	200	3,78	6,88	29,46	194	426
Компот из клубники	200			17,62	54	54-8хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	720	26,43	12,97	95,12	585	
Второй ужин						
Бифидок	200	5,26	5,63	7,46	102	272
Всего в Второй ужин	200	5,26	5,63	7,46	102	
Соль, специи за день						
соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день		137,00	127,37	387,45	3 163	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,33	7,00		92	366
Запеканка из творога со сгущенным молоком	230/40	39,34	28,28	50,90	615	54-1т-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,45	15,80	82	54-4гн-2020
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	52,17	37,44	83,54	879	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,80	0,60	20,60	94	112
Всего в Второй завтрак	200	0,80	0,60	20,60	94	
Обед						
Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	236	353
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/250	9,01	9,18	9,35	156	142
Котлеты из говядины	100	18,56	16,29	13,78	276	54-4м-2020
Картофельное пюре	200	4,07	7,71	26,37	191	54-11г-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		16,93	68	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1025	52,05	55,35	118,89	1 180	
Полдник						
Плюшка	100	7,72	14,34	57,00	388	557
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	8,90	14,57	82,71	498	
Ужин						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,50	5,33	13,00	107	54-18з-2020
Суфле рыбное (минтай)	120	20,61	9,46	5,02	187	54-8р-2020
Каша пшенная рассыпчатая	200	8,50	9,13	47,29	305	241
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	740	39,86	25,44	127,94	900	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	515
Всего в Второй ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	
Соль, специи за день						
Соль	7					
Всего в Соль, специи за день	7					
Всего в день		159,03	139,02	442,23	3 657	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	365
Каша овсяная из 'Геркулеса' вязкая	240/10	7,16	14,43	27,50	251	109
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-60-2020
Какао с молоком	200	4,56	4,44	25,45	160	54-21гн-2020
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	20,59	28,44	70,18	620	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды (Мандарины)	200	1,69	0,35	14,74	69	
Всего в Второй завтрак	200	1,69	0,35	14,74	69	
Обед						
Салат из моркови и чернослива	100	0,38	0,25	21,50	95	54-17з-2020
Суп картофельный с рыбой	250	13,02	7,15	18,22	189	150
Язык отварной	100	27,19	20,45	0,87	296	402
Картофель отварной в молоке	200	5,89	7,68	35,24	233	54-10г-2020
Компот из вишни	200	0,30	0,18	17,37	72	54-6хн-2020
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1000	57,51	37,58	141,86	1 139	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,30	6,72	33,94	213	564
Зефир	40	0,30		28,50	115	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	5,77	6,95	88,16	438	
Ужин						
Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з-2020
Биточек из курицы	100	16,09	6,88	10,24	167	54-23м-2020
Рагу из овощей	200	2,54	5,78	14,70	121	92
Компот из клюквы	200	0,09		14,31	58	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	720	28,75	14,34	83,17	575	
Второй ужин						
Йогурт	200	9,40	2,64	15,48	124	272
Всего в Второй ужин	200	9,40	2,64	15,48	124	
Соль, специи за день						
Соль	7					
Всего в Соль, специи за день	7					
Всего в день		123,71	92,29	413,57	2 965	

2-ая неделя/Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,33	7,00		92	366
Каша 'Дружба'	220/10	6,23	16,70	33,45	255	54-16к-2020
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-6о-2020
Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27	54-2гн-2020
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	22,56	22,41	57,09	521	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112
Всего в Второй завтрак	200	0,80	0,80	19,60	94	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102	18
Суп картофельный с макаронными изделиями с	25/250	8,57	8,33	17,05	178	147
Язык отварной	100	25,56	18,00	0,79	267	402
Пюре из гороха	200	19,27	1,76	44,23	271	129
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1025	65,49	40,06	136,36	1 167	
Полдник						
Булочка 'Веснушка'	100	7,57	5,32	53,40	292	559
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	8,74	5,54	79,11	402	
Ужин						
Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	22	54-3з-2020
Котлета рыбная (минтай)	100	15,11	3,27	7,09	118	54-3р-2020
Картофель отварной	200	3,78	6,88	29,46	194	426
Компот из смородины	200			17,62	54	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	720	28,75	11,83	97,09	592	
Второй ужин						
Бифидок	200	5,26	5,63	7,46	102	272
Всего в Второй ужин	200	5,26	5,63	7,46	102	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день		131,59	92,27	396,70	2 877	

2-ая неделя/Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,33	7,00		92	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	365
Запеканка из творога со сгущенным молоком	230/40	39,34	28,28	50,90	615	54-1т-2020
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	496
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	560	54,06	46,13	91,31	996	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	112
Всего в Второй завтрак	200	3,00	1,00	42,00	192	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110	22
Свекольник	250	2,33	4,65	17,59	122	131
Котлеты из говядины	100	18,56	16,29	13,78	276	381
Каша перловая рассыпчатая	200	6,26	8,53	44,39	279	242
Компот из вишни	200	0,30	0,18	17,37	72	507
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1000	39,18	41,72	145,28	1 112	
Полдник						
Плюшка	100	7,72	14,34	57,00	388	557
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	8,90	14,57	82,71	498	
Ужин						
Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13	54-2з-2020
Курица в соусе с томатом	100/50	27,51	34,73	5,62	445	210
Макаронные изделия отварные	200	7,13	7,77	47,49	288	291
Компот из изюма	200	0,34		25,63	104	512
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	770	44,42	44,10	120,19	1 055	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,00	100	
Соль, специи за день						
Соль	7					
Всего в Соль, специи за день	7					
Всего в день		155,35	152,51	489,49	3 952	

2-ая неделя/Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Колбаса вареная	70	8,42	13,68	0,96	160	102
Омлет с зеленым горошком	230	15,70	19,62	7,95	271	302
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62	494
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	28,38	34,06	40,96	583	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,80	0,60	20,60	94	112
Всего в Второй завтрак	200	0,80	0,60	20,60	94	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,18	8,92	6,85	112	76
Уха с крупой	25/250	9,43	5,07	19,41	161	152
Жаркое по-домашнему	100/200	32,29	22,10	28,94	444	369
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	512
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1025	54,19	37,96	127,40	1 067	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,30	6,72	33,94	213	564
Конфета	40			29,85	119	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	5,48	6,95	89,50	442	
Ужин						
Кукуруза сахарная	100	2,07	0,35	10,20	52	54-213-2020
Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213	398
Рис отварной	200	5,10	7,74	51,50	296	414
Компот из клюквы	200	0,09		14,31	58	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	730	33,95	23,41	119,39	823	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	516
Всего в Второй ужин	200	5,26	5,63	7,46	102	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	2,7					
Всего в день		128,05	108,60	405,32	3 110	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,33	7,00		92	366
Запеканка из творога со сгущенным молоком	230/40	39,34	28,28	50,90	615	54-1т-2020
Какао с молоком	200	4,56	4,44	25,45	160	54-21гн-2020
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	55,23	40,43	93,19	957	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Виноград)	200	1,20	1,20	30,80	144	112
Всего в Второй завтрак	200	1,20	1,20	30,80	144	
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,70	5,30	10,50	96	66
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/250	9,01	9,18	9,35	156	142
Гуляш из говядины	120	21,86	23,03	5,19	315	180
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,96	8,85	52,07	332	237
Компот из облепихи	200			13,62	54	54-9хн-2020
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1045	54,26	48,23	139,39	1 207	
Полдник						
Ватрушки с творожным фаршем	100	13,10	6,52	31,38	237	330
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	14,28	6,74	57,10	347	
Ужин						
Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з-2020
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	20,31	4,35	3,24	133	343
Капуста тушенная	200	4,63	7,27	18,72	159	423
Кисель из клюквы	200	0,10		29,75	111	502
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	750	35,07	13,30	95,63	632	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	515
Всего в Второй ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	
Соль, специи за день						
Соль	2					
Всего в Соль, специи за день	1,8					
Всего в день		165,29	115,53	424,64	3 392	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,33	7,00		92	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	365
Каша манная молочная вязкая	260	10,04	15,30	56,25	403	250
Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,45	15,80	82	54-4гн-2020
Батон нарезной	50	4,00	0,71	16,84	90	111
Всего в Завтрак	550	22,94	31,32	88,98	729	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	112
Всего в Второй завтрак	200	1,80	0,40	16,20	86	
Обед						
Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138	2
Солянка сборная мясная	250	10,01	12,95	3,51	171	135
Плов с курицей	100/200	31,34	41,02	53,40	708	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		16,93	68	508
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143	108
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	109
Всего в Обед	1000	53,26	65,94	133,10	1 339	
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	100	13,27	10,00	11,53	189	54-4т-2020
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1,18	0,23	25,71	110	518
Всего в Полдник	350	14,44	10,23	37,25	299	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	4,47	2,41	53	30
Тефтели рыбные	100	9,33	7,27	9,22	140	349
Картофельное пюре	200	4,26	8,65	28,88	210	429
Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	25,81	94	509
Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Ужин	720	23,32	22,09	105,40	701	
Второй ужин						
Йогурт	200	9,40	2,64	15,47	123	516
Всего в Второй ужин	200	9,40	2,64	15,47	123	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день		125,16	132,61	396,39	3 277	
Итого		1 432,01	1 177,99	4 242,89	33 170	
Среднее за период		143,20	117,80	424,29	3 317	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		17,27	31,96	51,17		