

ГБОУ школа-интернат № 111

Директор

УТВЕРЖДАЮ



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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Сезон: Осенний

Возрастная категория: Дети 7-11 (СанПиН)

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	210	7,14	10,28	46,96	309	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	515	22,91	21,82	87,53	639	
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	60	0,60	5,34	6,23	59	21
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	25/200/10	8,98	11,18	15,66	187	54-3с-2020
Капуста тушеная с мясом	100/160	32,69	21,83	18,10	400	423
Кисель из клюквы	200	0,10		29,75	111	502
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	855	49,47	39,58	102,09	925	
Полдник						
Сырники	150	23,97	13,65	29,31	336	54-6т-2020
Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,19	60	481
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	370	26,26	15,33	60,07	484	
Ужин						
Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8	54-2з-2020
Печень говяжья по-строгановски	90	14,73	11,29	3,52	174	398
Картофельное пюре	150	3,20	6,49	21,66	158	429
Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,05	18,39	75	494
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	602	24,47	18,90	71,13	552	
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		129,70	101,43	348,42	2 793	

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)	15	3,67	3,50		46	366
Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,19	60	481
Запеканка из творога	220	36,46	25,81	31,68	504	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	505	46,98	32,96	74,51	781	
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	60	0,54	3,06	2,16	38	19
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,39	7,65	14,04	135	54-2с-2020
Картофельная запеканка с мясом	100/160	33,57	27,38	35,13	521	377
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	512
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	870	44,16	39,32	107,22	959	
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	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	6,18	1,90	82,49	372	
Ужин						
Кукуруза сахарная	60	1,24	0,21	6,12	31	54-21з-2020
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	20,31	4,35	3,24	133	343
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	209	54-6г-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Компот из облепихи	200			13,62	54	54-9хн-2020
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	620	31,01	10,98	85,52	564	
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		136,57	91,80	399,21	2 970	

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	180	11,54	13,51	15,64	190	54-2о-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	500	26,13	32,12	55,96	577	
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	60	0,70	5,35	4,10	68	54-16з-2020
Суп картофельный с бобовыми и мясом	25/200	10,91	7,51	22,69	174	144
Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	28,41	17,94	2,27	285	367
Макароны отварные	150	5,03	5,16	32,41	196	54-1г-2020
Компот из смородины	200			17,62	54	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	855	52,14	37,20	111,44	945	
Полдник						
Ватрушка творожная	100	13,62	24,14	29,02	388	54-1в-2020
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	14,56	24,32	49,59	476	
Ужин						
Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	13	54-3з-2020
Котлеты рыбные любительские	90	11,55	3,89	4,69	100	346
Картофель отварной	150	2,83	5,16	22,09	145	426
Компот из клубники	200			17,62	54	54-8хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	580	20,91	10,22	72,80	449	
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		120,21	110,69	328,04	2 693	

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)	20	4,88	4,66		62	366
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	33,89	24,24	41,81	521	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	500	44,27	31,06	74,45	755	
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	60	5,76	12,18	2,28	142	353
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/200	8,63	8,15	7,48	138	142
Котлеты из говядины	100	18,56	16,29	13,78	276	54-4м-2020
Картофельное пюре	150	3,05	5,78	19,78	143	54-11г-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		16,93	68	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	835	43,17	43,63	92,60	935	
Полдник						
Плюшка	100	7,72	14,34	57,00	388	557
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	8,66	14,52	77,57	476	
Ужин						
Салат из свеклы с черносливом	60	0,90	3,20	7,80	64	54-18з-2020
Суфле рыбное (минтай)	90	15,46	7,10	3,77	141	54-8р-2020
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,37	6,85	35,47	229	241
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	580	29,15	18,17	96,72	667	
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		131,31	113,61	370,49	3 032	

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	205	5,95	8,07	22,88	188	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	505	19,38	24,08	65,56	557	
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	60	0,23	0,15	12,90	57	54-17з-2020
Суп картофельный с рыбой	200	8,39	3,30	14,57	122	150
Язык отварной	100	27,19	20,45	0,87	296	402
Картофель отварной в молоке	150	4,42	5,76	26,43	175	54-10г-2020
Компот из вишни	200	0,30	0,18	17,37	72	54-6хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	810	47,62	31,07	104,49	890	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,30	6,72	33,94	213	564
Зефир	40	0,30		28,50	115	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	5,54	6,90	83,01	416	
Ужин						
Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15	54-4з-2020
Биточек из курицы	90	14,48	7,19	9,22	150	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	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	630	23,77	13,10	67,27	481	
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		107,39	79,13	350,55	2 537	

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)	15	3,67	3,50		46	366
Каша 'Дружба'	200/10	5,68	17,36	30,42	238	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	515	18,35	18,57	54,06	458	
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	60	0,48	6,06	1,26	61	18
Суп картофельный с макаронными изделиями с	25/200	8,08	7,83	13,70	158	147
Язык отварной	90	23,00	16,20	0,71	240	402
Пюре из гороха	150	14,45	1,32	33,17	203	129
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	825	53,67	32,65	104,73	927	
Полдник						
Булочка 'Веснушка'	100	7,57	5,32	53,40	292	559
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	8,51	5,50	73,97	380	
Ужин						
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13	54-3з-2020
Котлета рыбная (минтай)	90	13,60	2,94	6,39	106	54-3р-2020
Картофель отварной	150	2,83	5,16	22,09	145	426
Компот из смородины	200			17,62	54	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	580	22,99	9,22	74,55	455	
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		109,57	79,36	334,36	2 415	

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)	15	3,67	3,50		46	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	365
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	33,89	24,24	41,81	521	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	505	44,95	38,59	82,22	856	
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	60	0,60	6,12	2,10	66	22
Свекольник	200	1,86	3,72	14,07	97	131
Котлеты из говядины	90	16,70	14,66	12,40	248	381
Каша перловая рассыпчатая	150	4,70	6,40	33,29	209	242
Компот из вишни	200	0,30	0,18	17,37	72	507
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	800	31,26	32,31	111,59	861	
Полдник						
Плюшка	100	7,72	14,34	57,00	388	557
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	8,66	14,52	77,57	476	
Ужин						
Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8	54-2з-2020
Курица в соусе с томатом	100/25	27,51	34,73	5,62	445	210
Макаронные изделия отварные	150	5,35	5,83	35,62	216	291
Компот из изюма	200	0,34		25,63	104	512
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	615	39,50	41,63	94,43	910	
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		133,17	133,05	415,80	3 395	

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	50	6,40	11,10	0,75	129	102
Омлет с зеленым горошком	200	13,65	17,06	6,91	236	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	500	24,31	28,93	39,72	516	
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	60	0,71	5,35	4,11	67	76
Уха с крупой	25/200	8,89	4,51	15,53	138	152
Жаркое по-домашнему	90/150	28,38	19,56	21,28	375	369
Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	512
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	825	45,63	30,66	96,81	845	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,30	6,72	33,94	213	564
Конфета	40			29,85	119	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	5,24	6,90	84,36	420	
Ужин						
Кукуруза сахарная	60	1,24	0,21	6,12	31	54-213-2020
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Рис отварной	150	3,83	5,81	38,63	222	414
Компот из клюквы	200	0,09		14,31	58	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	590	27,37	19,58	89,11	642	
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		108,61	92,30	338,06	2 618	

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)	20	4,88	4,66		62	366
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	33,89	24,24	41,81	521	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	500	47,33	34,05	84,10	833	
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	60	1,02	3,18	6,30	58	66
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/200	8,63	8,15	7,48	138	142
Гуляш из говядины	120	21,86	23,03	5,19	315	180
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,64	39,05	249	237
Компот из облепихи	200			13,62	54	54-9хн-2020
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	855	46,83	42,23	103,99	982	
Полдник						
Ватрушки с творожным фаршем	100	13,10	6,52	31,38	237	330
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	14,04	6,70	51,95	325	
Ужин						
Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15	54-4з-2020
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	20,31	4,35	3,24	133	343
Капуста тушеная	160	3,70	5,82	14,98	127	423
Кисель из клюквы	200	0,10		29,75	111	502
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	630	30,77	11,29	77,01	523	
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		145,42	101,09	356,40	2 912	

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)	20	4,88	4,66		62	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	365
Каша манная молочная вязкая	220	8,50	12,95	47,60	341	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	500	18,94	26,62	80,32	637	
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	60	0,66	6,06	6,36	83	2
Солянка сборная мясная	250	10,01	12,95	3,51	171	135
Плов с курицей	100/160	30,28	38,07	42,92	635	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		16,93	68	508
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	15,52	79	109
Всего в Обед	870	48,13	58,31	102,07	1 125	
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	100	13,27	10,00	11,53	189	54-4г-2020
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,94	0,18	20,57	88	518
Всего в Полдник	300	14,21	10,18	32,10	277	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	2,68	1,45	32	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	50	4,00	0,71	16,84	90	108
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	109
Всего в Ужин	640	20,17	19,80	91,50	613	
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		112,64	117,97	337,66	2 861	
Итого		1 234,58	1 012,42	3 578,99	28 227	
Среднее за период		123,46	101,24	357,90	2 823	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		17,50	32,28	50,72		