

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ



неделя 1, день 1	наименование блюда	вес блюда	примечание	высв. вещества			энергетич. ккал	№ рецеп.
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша манная молочная жидкая	200		6,8	7,2	31,5	216,6	189
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730		18,08	14,96	123,79	702,28	
обед	салат из кукурузы(консервированной)	200		2,8	6	5,8	88,4	49
	суп картофельный с рыбой	250		6	2,85	11	90,75	73
	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
	гуляш из говядины	100		27,2	27,3	7	282	259
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		1030						
итого за день		1760		18,08	14,96	123,79	702,28	
неделя 1, день 2								
завтрак	каша пшеничная,молочная,жидкая	200		7,9	7,4	36,9	246,3	189
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с молоком 200/200	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730		23,68	16,66	119,99	727,18	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов60/100	100		0,9	10,1	2,9	106	23
	суп рисовый с говядиной и том. пастой(харчо)	250		6,18	3,3	14,65	113	204
	пюре картофельное	200		4,2	6,8	28,6	192,2	335
	рыба тушеная в томате с овощами 100/120	120		6,45	4,25	4,75	83,65	231
	кисель из концентрата 200/200	200		0	0	28,2	112,8	411
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,66	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		770		23,51	25,21	115,59	782,53	
итого за день		1500	0	47,19	43,87	235,58	1509,71	
неделя 1, день 3		2230	0	78,87	58,53	355,57	2236,89	
завтрак	каша молочная овсяная "геркулес"150/200	200		7,2	8,8	29,7	227,8	189/1
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	какао с молоком 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		530	0	15,88	11,56	98,69	561,58	
обед	салат из свежих помидоров	100		1,1	6,1	4,4	79,2	22
	рассольник домашний с курой и сметаной	250		4,5	7,3	17,4	156,3	90
	плов из птицы	230		23,5	27,2	39	494,5	304
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1	
итого за обед		860	0	34,88	41,36	116,69	982,28	
итого за день		1390	0	50,76	52,92	215,38	1543,86	
неделя 1, день 4								
завтрак	сырники из творога со сл. мол.	200/50		23,36	15,83	14,25	292,5	219
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		780	0	35,94	25,39	90,04	736,88	
обед	салат "свеколка"	100		1,2	6,1	6,8	86,1	50
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	250		4,4	5,5	10,1	119	83
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		8,6	6,8	37,8	250	44
	биточки рубленые из птицы паровые	100		15,3	15,9	9,9	243,2	315
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	36,08	37,96	124,89	995,08	
итого за день		1710	0	72,02	63,35	214,93	1731,96	
неделя 1, день 5								
завтрак	каша пшеничная,молочная,жидкая	200		7,9	8	37,6	253,8	189/2
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393

	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	16,58	13,36	125,79	689,58	
	салат из зеленого горошка консервированного	100		3	5,1	6,9	85,1	14
	суп с макаронными изделиями и курой	250		5,8	5,6	18,4	147	101
обед	жаркое по-домашнему	230		19,9	20,2	21,3	346,9	258
	компот из свежих яблок	200		0,1	0,1	17,9	73,5	372
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		860	0	34,58	31,76	100,99	827,38	
итого за день		1590	0	51,16	45,12	226,78	1516,96	
	наименование блюда	вес блюда	примечание	б-е вещества		энерг.цен.ккал		№ рецеп.
неделя 2, день6								
	каша ячневая, молочная, жидкая	200		6,3	7,3	29,3	208,8	189/4
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
завтрак	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	чай 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	22,28	16,56	108,39	674,68	
	салат из белокочанной капусты	100		1,5	5,1	9,4	90,7	35
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250		7,29	5,7	16,99	148,5	209
обед	рис отварной	200		4,9	5,6	51,7	276,2	325
	суфле из рыбы	100		19,06	8,85	4,06	160	238
	салат томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из изюма	200		0,5	0,1	35	143,4	390
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		980	0	39,63	29,01	157,64	1038,58	
итого за день		1710	0	61,91	45,57	266,03	1713,26	
неделя 2, день7								
	омлет натуральный	200		20,9	23	3,6	304,2	214
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
завтрак	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	35,78	33,66	106,79	871,08	
	салат из свежих огурцов	100		0,7	10,1	2,3	102,6	19
	суп с рыбными консервами	250		8,61	8,4	14,34	167,25	87
обед	пюре картофельное	200		4,2	6,8	28,6	192,2	335
	фрикадельки мясные в соусе	100/100		16,7	15,2	14,9	272,6	288
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		1030	0	36,19	41,26	112,79	974,63	
итого за день		1760	0	61,56	64,32	220,38	1713,36	
неделя 2, день8								
	каша рисовая, молочная, жидкая	200		5,4	7,2	31,8	214,5	189/5
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
завтрак	какао с молоком	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	21,68	20,06	108,19	706,98	
	помидор свежий	100		1,1	0,2	3,8	24,1	19,1
	суп из овощей с курой и сметаной	250		4,2	7,3	11,1	129,5	95
обед	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
	птица тушеная в сметанном соусе	100/100		22,2	30,3	0	360,6	317
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		1030	0	39,88	44,26	112,19	1006,38	
итого за день		1760	0	61,56	64,32	220,38	1713,36	
неделя 2, день9								
	запеканка из творога со ст. мол	200		41,24	30,52	48	414,21	469
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
завтрак	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	49,92	35,88	139,19	861,49	
	салат из моркови	100		1,2	2	11,1	68,5	41
	борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	250		4,9	6,9	11,1	128,8	76
обед	каша гречневая рассыпчатая	150		9,7	8,1	43,8	286,8	323

	суфле из мяса кур	100		19,8	22,7	4,6	301	26
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	кисель из концентрата	200		0	0	28,2	112,8	411
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	41,98	43,36	139,29	1117,68	
итого за день		1660	0	91,9	79,24	278,48	1979,17	
неделя 2, день 10								
	суп молочный с макаронными изделиями	200		5,7	4,9	21,7	155	112
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
завтрак	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	18,78	11,76	96,69	570,98	
	огурец соленый(промышленного производства)	100		0,96	0,18	4,11	20,53	125
	суп картофельный с горохом и курой	250		9,1	5,6	18,8	162,3	99
	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250		17,3	14,8	35,6	349	6
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	33,74	24,24	118,4	829,01	
итого за день		1660	0	52,52	36	215,09	1399,99	
	наименование блюда	вес блюда	примечание	ле вещества			энерг.цен.ККАЛ	№ рец.
неделя 3, день 11								
	каша манная молочная жидкая	200		6,5	7,2	31,5	216,6	189
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
завтрак	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	21,58	17,86	130,69	768,48	
	салат из кукурузы(консервированной)	200		2,8	6	5,8	88,4	49
	суп-пюре картофельный с гречками	250		4,86	6,03	23,53	168	103
обед	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
	шницель рыбный натуральный	100		15,6	10,2	9,3	191	258
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		1080	0	36,24	31,59	136,22	972,58	
итого за день		1810	0	57,82	49,45	266,91	1741,06	
неделя 3, день 12								
	каша молочная овсяная "геркулес"150/200	200		7,2	8,8	29,7	227,8	189/1
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
завтрак	какао с молоком	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	23,48	21,66	106,09	720,28	
	огурец свежий	100		0,8	0,1	2,5	13,9	22/1
	суп картофельный с рыбой	250		6	2,85	11	90,75	73
обед	рагу из овощей	200		3,06	4,93	18	129	18
	котлета рубленая из говядины	100		16,8	17,9	15,9	291,7	272
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	32,64	26,54	103,69	777,23	
итого за день		1660	0	56,12	48,2	209,78	1497,51	
неделя 3, день 13								
	сырники из творога со сг. мол.	200/50		23,36	15,83	14,25	292,5	219
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
завтрак	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		780	0	32,04	21,19	105,44	739,78	
	салат из свежих помидоров и огурцов60/100	100		0,9	10,1	2,9	106	23
	борщ с фасолью и сметаной	250		2,8	4,4	10,9	94	3/2
	плов из птицы	230		23,5	27,2	39	494,5	304
обед	компот из кураги	200		0,9	0,1	32,9	136,5	401
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1

итого за обед		860	0	33,88	42,56	122,19	1005,88	
итого за день		1640	0	65,92	63,75	227,63	1745,66	
неделя 3, день14								
	каша рисовая,молочная,жидкая	200		5,4	7,2	31,8	214,5	189/5
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
завтрак	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	18,48	14,06	106,79	630,48	
	салат из белокочанной капусты	100		1,5	5,1	9,4	90,7	35
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	250		4,4	5,5	10,1	119	83
	птица тушеная в соусе с овощами	220		26,9	30,2	2,2	496	302
обед	компот из свежих яблок	200		0,1	0,1	17,9	73,5	372
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		850	0	38,68	41,66	76,09	954,08	
итого за день		1580	0	57,16	55,72	182,88	1584,56	
неделя 3, день15								
	каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200		5,1	5,9	24,7	114,27	4 1/2
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
завтрак	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	19,98	16,56	127,89	681,15	
	салат "свеколка"	100		1,2	6,1	6,8	86,1	50
	суп крестьянский с крупой,с курой и сметаной	250		4,3	8,2	14,3	150,2	94
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		8,6	6,8	37,8	250	44
обед	котлета рубленая из говядины	100		16,8	17,9	15,9	291,7	272
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	37,48	42,66	135,09	1074,78	
итого за день		1660	0	57,46	59,22	262,98	1755,93	
	наименование блюда	вес блюда	примечание	энерг.цен.ККАЛ		№ рец.		
неделя 4, день16								
	каша пшеничная,молочная,жидкая	200		7,9	7,4	36,9	246,3	189
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
завтрак	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	23,98	19,36	113,79	729,08	
	салат из зеленого горошка консервированного	100		3	5,1	6,9	85,1	14
	суп по-болгарски	250		11,91	36,1	64,58	628,75	78
	макаронные изделия отварные	200		6,4	5,7	41	240,3	331
обед	гуляш из говядины	100		27,2	27,3	7	282	259
	компот из изюма	200		0,5	0,1	35	143,4	390
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	54,79	75,06	190,97	1554,43	
итого за день		1660	0	78,17	94,42	304,76	2283,51	
неделя 4, день17								
	запеканка из творога со сл.мол	200\50		41,24	30,52	48	414,21	469
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
завтрак	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		780	0	49,92	35,88	139,19	861,49	
	салат из свежих помидоров	100		1,1	6,1	4,4	79,2	22
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250		7,29	5,7	16,99	148,5	209
	запеканка картофельная,фаршированная отварным мясом кур с овощами	250		17,3	14,8	35,6	349	6
обед	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	кисель из концентрата	200		0	0	28,2	112,8	411

	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	32,07	30,26	125,68	909,28	
итого за день		1710	0	81,99	66,14	264,87	1770,77	
неделя 4, день18								
	каша пшеничная, молочная, жидкая	200		7,9	8	37,6	253,8	189/2
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
завтрак	груша 200/200	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	23,68	17,26	120,69	794,68	1
	салат из свежих огурцов	100		0,7	10,1	2,3	102,6	19
	суп с макаронными изделиями и курой	250		5,8	5,6	18,4	147	101
	каша гречневая рассыпчатая	150		9,7	8,1	43,8	286,8	323
обед	биточки рубленые из птицы паровые	300		15,3	15,9	9,9	243,2	315
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		930	0	38,08	43,36	130,99	1064,48	
итого за день		1660	0	61,76	60,62	251,88	1799,16	
неделя 4, день19								
	каша манная молочная жидкая	200		6,5	7,2	31,5	216,6	189
	бутерброд с маслом 50/50	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с молоком	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
завтрак	банан 200/200	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	22,38	18,76	130,19	778,18	
	салат из моркови	1	из	1,2	2	11,1	68,5	41
	фарш с капустой, картофелем, курой и сметаной	250		4,9	6,9	11,1	128,8	76
	фаршированный(капуста тушеная, пюре картофельное)	100/100		4,3	7,3	24,4	183,2	132
обед	птица тушеная в сметанном соусе	100/100		22,2	30,3	0	360,6	312
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		1030		38,38	47,26	102,49	993,38	
итого за день		1760		60,76	66,02	232,68	1771,56	
неделя 4, день20								
	каша молочная из пшена и риса "дружба"	200		6,2	7,5	32,6	224	190
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
завтрак	авокадо	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за завтрак		730	0	18,78	17,06	105,39	656,88	
	огурец соленый(промышленного производства)	100		0,96	0,18	4,11	20,53	125
	фасолинка домашний с курой и сметаной	250		4,5	7,3	17,4	156,3	90
	рис отварной	200		4,9	5,6	51,7	276,2	325
обед	шницель рыбный натуральный	100		15,6	10,2	9,3	191	258
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из кураги	200		0,9	0,1	32,9	136,5	401
	хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	57,68	1
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,61	117,2	1
итого за обед		980	0	33,24	27,04	155,9	1000,31	
итого за день		1710	0	52,02	44,1	261,29	1657,19	