

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
"Озерская общеобразовательная школа-интернат "**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Н.А.Гладышева

**Примерное четырнадцатидневное меню
КГБОУ "Озерская
общеобразовательная школа-интернат "
возрастная категория 11-18 лет
на 2024/2025 учебный год.
Сезон: Осенне-зимний.**

***Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий
2021 год.***

№ рецептуры	Прием пищи	Понедельник (1 день)	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
214	Завтрак	Каша манная	250	9	7,95	43,18	280
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88
573		пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
267		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			550	20,78	22,7	81,81	614,1
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
103		Щи из свежей капусты	250	5,05	5,08	4,35	139
359		Печень тушенная в сметанном соусе	100	18,26	8,29	9,7	229,33
256		Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4
501		Сок	200	1	0,2	20,2	76
573		пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,4
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	37,13	20,29	107,25	847,33
	Полдник						
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
72		Бутер-д с повидлом	170	3,02	7,18	44,2	253,12
			350	3,62	7,42	60,67	323,32
327	Ужин	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258
202		Гречка отварная	180	13,62	7,63	60,31	387,45
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
			600	42,36	35,36	127,36	1008,95
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	110,49	91,57	404,69	2982,7

		Вторник (2 день)					
139	Завтрак	Суп молочный с лапшой	250	7,2	8,1	24,62	200,25
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6
75		сыр	20	4,64	5,9	0	71,6
			550	21,73	24,58	81,45	633,15
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
100		Рассольник со сметаной	250	2,63	5,1	13,25	149,5
345		Рулет мясной с яйцом	100	16	11,5	6	192
156		Овощи отварные	180	5,4	4,68	1,2	225,61
479		Кисель из свеж.ягод	200	0,2	0,2	22	90
573		пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	29,63	22,18	75,07	815,31
	Полдник						
456		Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6
279		Творожная запеканка со сгущ.молоком	170	27,03	13,09	25,5	329,8
			350	28,47	14,26	35,85	387,4
299	Ужин	Рыба тушон. в томате с овощами	100	9,78	1,64	4,79	73,57
241		Рис с овощами	180	4,98	3,18	42,5	218,77
456		Чай б/с	200	3,9	1,1	0,7	28
573		пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,2
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Барни	30	1,41	2,82	10,5	108
			600	26,23	16,63	97,98	681,64
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	112,66	83,45	317,95	2706,5

		Среда (3 день)					
227	Завтрак	Каша ячневая	250	8,83	8,1	40,39	269,75
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
267		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			550	21,85	22,76	87,5	641,85
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
112/143		Суп картофельный с гренками	250	9,78	4,06	50,75	278,66
325		Азу	100	13,3	12,7	4	184
377		Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86
573		пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	34,34	24,86	118,01	832,86
	Полдник						
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
63		Бутерброд с сыром	170	26,06	34	37,78	562,88
			350	26,66	34,24	54,25	633,08
118	Ужин	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5
459		Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
79		масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Булка пром-ва	50	2,4	4,4	23,9	144,5
			600	13,51	17,62	95,2	592,5
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	102,96	105,28	382,56	2889,29

		Четверг (4 день)					
225	Завтрак	Каша пшенная	250	10,34	8,1	40,38	269,75
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
			550	21,75	18,84	107,05	677,85
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
128		Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,85	11,13	89,25
367		Курица в соусе с томатом	100	16,17	12,22	3,81	217,53
400		Сложный	180	5,27	7,07	10,44	257,93
486		Компот из свеж.ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	30,95	24,09	77,83	811,11
	Полдник						
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
286		Творожные сырники со сгущ.молоком	170	26,86	9,01	9,01	309,4
			350	27,46	9,25	25,48	379,6
377	Ужин	Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
459		Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36
573		пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,2
316		Сельдь с луком	100	9,1	9,3	3,5	135
581		Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6
			600	23,85	20,05	106,85	703,8
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	110,61	78,03	344,81	2761,36

		Пятница (5 день)					
229	Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,34	8,04	33,66	232,44
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
267		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			550	19,36	22,7	80,77	604,54
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
16	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68
98		Свекольник	250	4,2	5,05	10,78	113,25
330		Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	27,62	30,17	98,82	784,85
548	Полдник	Кекс "Столичный"	150	9,2	29	75,6	600
469		Молоко	200	5,8	5	9,6	107
			350	15	34	85,2	707
367	Ужин	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,06	2,21	146,42
256		Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
			600	24,9	25,23	101,42	731,32
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	93,48	117,9	393,81	3016,71

		Суббота (6 день)					
140	Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
			550	17,41	16,99	87,22	570,6
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
113		Суп картофельный с бобами	250	6,3	3,58	14,6	115,75
377		Картофельное пюре	100	8,44	4	4	5,8
329		Бигус	180	16,2	11,92	4,68	191,7
495		Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	38,4	20,45	83,83	593,85
547	Полдник	Коржик молочный	150	7	12,26	62	384,99
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86
			350	8	12,46	82,2	470,99
359	Ужин	Печень ,тушонная в соусе сметанном	100	16,6	8	9,3	176
202		Гречка отварная	180	13,62	7,63	60,31	387,45
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			600	41,02	28,14	113,98	896,35
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	111,43	83,84	394,83	2720,79

		Воскресенье (7 день)					
268	Завтрак	Омлет	250	21,54	32,69	5,38	400
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88
573		пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6
			550	31,26	43,16	63,39	764,7
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед		200	0,8	0,8	19,6	88
103		Щи со свеж.капустой	250	1,3	4,43	3,45	59
302		Кнели из рыбы	100	12,85	1,21	2,86	74,29
386		Рис припущ.	180	5,76	8,64	47,04	289,92
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	27,73	15,32	113,99	705,61
550	Полдник	Манник	150	8,31	7,73	46,61	289,61
479		Кисель из свеж.ягод	200	0,22	0,22	24,44	100
	Ужин		350	8,53	7,95	71,05	389,61
123		Суп с фрикадельками	250	3,13	5,18	14,9	118,75
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Шоколад "Алёнка"	40	2,8	12,8	22,4	216
	Ужин 2		600	13,91	26,13	96,13	674,85
470		Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	88,03	98,36	372,16	2723,77

		Понедельник (8 день)					
217	Завтрак	Каша рисовая	250	7,21	7,95	44,95	280,24
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
			550	18,62	18,69	111,62	688,34
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
16	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68
116		Суп из овощей	250	7,63	5,18	7,23	115,25
520		Пельмени отварные	200	21,7	14	37,2	362
495		Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
573		пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	36,07	25,97	97,74	779,05
	Полдник						
496		Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
72		Бутер-д с повидлом	150	5,33	21,09	78	446,66
			350	6	21,36	96,3	524,66
333	Ужин	Голубцы ленивые	100	10,5	12,6	3,5	170
377		Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			600	26,16	32,31	58,31	628,9
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	93,45	104,13	391,57	2809,95

		Вторник (9 день)					
220	Завтрак	Каша геркулесовая	250	10,5	10,7	40,41	300,24
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
267		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			550	23,52	25,36	87,52	672,34
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
96		Борщ с фасолью	250	9,93	5,33	11,9	150
359		Печень тушенная в сметанном соусе	100	26,6	9,15	10,9	247,11
377		Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	49,21	22,72	93,88	805,51
	Полдник						
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
279		Творожная запеканка со сгущ.молоком	170	23,85	11,55	22,5	291
			350	24,45	11,79	38,97	361,2
299	Ужин	Рыба тушон. в томате с овощами	100	9,78	1,64	4,79	73,57
256		Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4
459		Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36
573		пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Салат из свеж.овощей	100	1	6,1	3,5	73
			600	20,07	21,26	67,19	540,27
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	123,85	86,93	315,16	2568,32

		Среда (10 день)					
214	Завтрак	Каша манная	250	9	7,95	43,17	280
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,6
75		Сыр	20	4,64	5,9	0	71,6
			550	23,53	24,43	100	712,9
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед		200	0,8	0,8	19,6	88
115		Суп склецками	250	2,65	3,5	9,45	80
372		Котлета из птицы	100	20	13,24	10,71	284,29
207		Каша перловая	180	5,14	5,61	35,98	215,14
479		Кисель из свеж.ягод	180	0,18	0,18	19,8	81
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	Полдник		800	34,89	23,39	118,4	865,43
548		Кекс "Столичный"	170	8,68	27,38	71,4	566,67
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
	Ужин		350	9,58	27,56	89,58	644,07
328		Жаркое по домашнему	250	23,5	17,88	32,25	383,75
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
16		Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8
		Барни	30	1,41	2,82	10,5	108
	Ужин 2		600	30,25	24,88	83,33	712,95
470		Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	104,85	106,06	418,91	3124,35

		Четверг (11 день)					
140	Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
			550	16,96	16,63	87,04	565,2
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
112/143		Суп картофельный с гренками	250	9,78	4,06	50,75	278,66
303		Суфле рыбное	100	15,66	6,29	3,4	131,45
377		Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	38,12	18,59	125,23	818,51
	Полдник						
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
286		Сырники из творога запеченные	170	26,86	9,01	30,43	309,4
			350	27,46	9,25	46,9	379,6
367	Ужин	Курица в соусе с томатом	100	9,5	11,06	2,21	146,42
241		Рис с овощами	180	4,98	3,18	42,5	218,77
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			600	25,28	26,75	89,08	698,09
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	114,42	77,02	375,85	2650,4

		Пятница (12 день)					
229	Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,34	8,03	33,66	232,44
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
			550	17,75	18,77	100,33	640,54
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
18	Обед	Салат из свежих овощей	100	1	6,1	3,5	73
123/145		Суп с фрикадельками	250	15,63	15,11	15,35	283,82
375		Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	35,23	30,29	94,45	815,42
	Полдник						
486		Компот из свеж.ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4
63		Закрытый бутер.-д с сыром	170	26,07	34	37,78	562,88
			350	26,16	34,09	47,77	604,28
377	Ужин	Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,4
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
316		Сельдь с луком	100	9,1	9,3	3,5	135
			600	22,7	24,73	77,69	624,5
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	108,44	113,68	347,84	2873,74

		Суббота (13 день)					
225	Завтрак	Каша пшенная	250	10,34	8,1	40,38	269,75
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
465		Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
267		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			550	23,36	22,76	87,49	641,85
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
	Обед						
98		Свекольник	250	4,2	5,05	10,78	113,25
359		Печень тушенная в сметанном соусе	100	18,26	8,29	9,7	229,33
256		Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	Полдник						
			800	36,94	20,32	116,58	846,38
547		Коржик молочный	170	7,93	13,88	70,25	436,32
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
			350	8,53	14,12	86,72	506,52
350	Ужин	Тефтели мясные	100	13,86	9,29	6,57	165,71
177		Рагу из овощей	180	3,42	7,74	16,84	153
456		Чай б/с	200	3,9	1,1	0,7	28
573		пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,2
		Конфета шоколадная	40	0,16	10,6	23,6	196
	Ужин 2		600	27,42	29,37	87,07	729,91
470		Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
ф							
	Итого за день:		200	5,8	5	8	101
			2700	102,85	92,37	405,46	2913,66

		Воскресенье (14 день)					
204	Завтрак	Каша кукурузная	250	6,58	7,78	54,66	315,14
79		Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
462		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
573		пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
267		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
			550	20,05	22,8	101,95	692,64
82	Завтрак 2	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
			200	0,8	0,8	19,6	88
115/144	Обед	Суп склецками	250	5,88	6,4	22,1	169,62
326		Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,46	5,07	202
377		Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126
501		Сок	180	0,9	0,18	18,18	77,4
573		пшеничная	70	5,32	0,56	34,44	163,8
574		ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2
			800	33,69	28,1	98,25	780,02
548	Полдник	Кекс "Столичный"	170	8,68	27,38	71,4	566,66
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2
			350	9,28	27,62	87,87	636,86
122	Ужин	Суп с рыбной консервой	250	9,3	11,4	10,05	180
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573		пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
580		Вафля	50	1,95	15,3	31,25	270,5
			600	21,21	31,88	80,62	693,9
470	Ужин 2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	101
			200	5,8	5	8	101
	Итого за день:		2700	90,83	116,2	396,29	2992,42
	Среднее значение за период:		2700	104,8821429	96,77285714	375,8492857	2838,14