

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК строгое Альбина

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
80,07	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая) 50/25 ед.	50/25	9,98	4,07	1,09	81,24	0,08	1,26	226,15	1,78	31,02	156,04	38,7	0,62
609	Рис припущенный 130 ед.	130	3,27	3,79	33,73	181,92	0,04		20,7	0,23	9,53	69,63	23,04	0,5
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9				0,3				0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
401	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак ШК			13,41	16,52	60,35	443,88	0,12	1,26	291,85	2,68	45,18	228,7	61,95	1,19
Обед ШК 7-11														
42,14	Салат "Школьный" 60 ед.	60	1,04	4,87	5,06	68,47	0,02	6,29	4,58	2,19	22,67	28,88	13,98	0,81
66,64	Суп с макаронными изделиями (безбелковые) 200 ед.	200	1,5	2,31	17,79	98,9	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
118,24	Рагу овощное с мясом птицы (филе индейки)* 210 ед.	210	15,33	21,9	15,78	322,85	0,14	28,98	711,32	3,74	48,51	201,77	47,2	2,09
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9				0,3				0,03
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72								
Итого за Обед ШК 7-11			17,95	30,49	64,03	604,84	0,24	48,47	877,7	7,49	86,99	274,56	79,53	3,63
Итого за день			31,36	47,01	124,38	1048,72	0,36	49,73	169,55	10,17	132,17	503,26	141,48	4,82

Рацион: ШК строгое Альбина

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
218,21	Омлет натуральный без молока 150 ед.	150	14,52	15,64	0,8	201,93	0,08		297,18	1,79	70,23	219,51	14,16	2,92
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9				0,3				0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38,01	Яблоко 120 ед.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак ШК			15,08	17,53	37,96	372,95	0,12	12	303,18	2,6	91,66	232,74	25,17	5,61
Обед ШК 7-11														
516,01	Маринад овощной без томата 60 ед.	60	0,94	6,08	5,31	80,44	0,04	3,3	960	2,88	18,28	33,29	19,92	0,45
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны) 200 ед.	200	1,42	3,36	7	64,53	0,05	24	161,92	1,52	29,18	35,42	16,26	0,6
96,71	Гуляш из отварного мяса (без муки и томат-пасты с раст.маслом) 35/35 ед.	35/35	10,74	12,59	1,06	160,39	0,04	1,05	140	1,81	14,32	114,58	16,42	1,68
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом 150/5 ед.	150/5	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
296	Напиток лимонный 200 ед.	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			16,83	27,59	79,41	635,69	0,19	31,15	298,68	7,14	79,81	233,01	66,67	4,04
Итого за день			31,91	45,12	117,37	1008,64	0,31	43,15	601,86	9,74	171,47	465,75	91,84	9,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК строгое Альбина

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки) 40 ед.	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,8	109,8	10,56	0,79
211,45	Макаронные изделия (безбелковые) отварные с маслом 130/4 ед.	130/4	0,49	3,17	38,73	189,33			18	0,04	5,01	1,2	0,24	0,04
282,06	Чай шк. 200 ед.	200												
667,17	Хлеб из безбелковой смеси 25 ед.	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко 100 ед.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак ШК			11,65	16,84	61,26	449,7	0,06	10	28,49	0,88	31,34	122,02	19,94	3,05
Обед ШК 7-11														
42,3	Винегрет овощной (с яблоками) 60 ед.	60	0,99	4,12	5,6	63,87	0,04	6,69	175,27	1,86	16,04	28,62	13,43	0,65
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой 200 ед.	200	2,02	2,45	12,3	79,5	0,09	9,2	161,36	1,03	16,13	56,12	29,71	1,06
80,41	Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая) 50/30 ед.	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	159,35	40,87	0,7
609	Рис припущенный 130 ед.	130	3,27	3,79	33,73	181,92	0,04		20,7	0,23	9,53	69,63	23,04	0,5
282,06	Чай шк. 200 ед.	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			16,49	16,14	68,81	487,49	0,25	18,42	634,68	5,63	76,34	313,75	107,26	2,93
Итого за день			28,14	32,98	130,07	937,19	0,31	28,42	663,17	6,51	107,68	435,77	127,2	5,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: ШК строгое Альбина

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
425,09	Горошек зеленый консервированный 45 ед.	45	1,4	0,09	2,93	18	0,05	4,5	22,5	0,09	9	27,9	9,45	0,32
96,64	Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты) 35/35 ед.	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64
136,21	Картофель отварной с маслом 150/5 ед.	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак ШК			15,19	18,14	55,54	446,21	0,28	37,55	189,8	2,67	45,56	234,17	62,75	3,48
Обед ШК 7-11														
495	Салат "Степной" 60 ед.	60	0,96	5,12	5,26	71,5	0,04	6,39	290,33	2,32	13,9	30,51	13,77	0,46
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны) 200 ед.	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89
506,23	Тефтели из говядины с рисом (для строгой диеты) 60 ед.	60	7,69	10,19	8,5	156,39	0,04	1,8		1,97	11,24	89,46	13,49	1,23
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5 ед.	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			14,92	24,91	68,48	558,6	0,28	24,07	482,38	6,75	68,19	271,99	121,47	5,18
Итого за день			30,11	43,05	124,02	1004,81	0,56	61,62	672,18	9,42	113,75	506,16	184,22	8,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК строгое Альбина

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
233,35	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе индейки) 40/40 ед.	40/40	10,85	13,18	2,49	172,28	0,04	2	65,44	0,74	13,01	113,33	13,65	0,91
58,04	Рис отварной с овощами 150 ед.	150	3,59	4,98	34,98	199,24	0,05	2,25	327,9	0,33	19,24	84,96	30,18	0,72
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак ШК			14,52	19,57	62,87	486,14	0,09	4,25	393,34	1,64	34,48	198,32	44,04	1,68
Обед ШК 7-11														
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60 ед.	60	0,85	3,66	4,5	55,18	0,04	3,26	1304	1,84	17,97	35,93	24,8	0,46
54,26	Рассольник ленинградский (без сметаны) 200 ед.	200	1,83	3,51	13,54	93,57	0,09	13,4	162,4	1,56	16,62	57,38	20,86	0,8
121,2	Оладьи из печени по-кунцевски (для строгой диеты) 40 ед.	40	7,69	7,13	8,98	131,25	0,12	12,38	195,86	2,51	11,95	133,65	9,58	2,8
138,23	Картофельное пюре (для строгой диеты) 180 ед.	180	3,13	5,18	25,17	160,15	0,19	30,78	32,97	0,22	29,78	91,15	36,17	1,5
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			13,58	20,89	77,59	554,77	0,44	59,82	1695,23	6,7	78,55	318,14	91,62	5,61
Итого за день			28,1	40,46	140,46	1040,91	0,53	64,07	1088,57	8,34	113,03	516,46	135,66	7,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: ШК строгое Альбина

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
211,44	Макаронные изделия (безбелковые), запеченные с сыром 180 ед.	180	4,23	13,61	53,55	359,79		0,1	32,61	4,28	140,31	82,39	7,73	0,12
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
401	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
11,31	Яблоко 75 ед.	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	3,75	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за Завтрак ШК		4,69	22,57	86,43	575,76	0,02	7,6	81,36	5,1	156,94	93,67	14,69	1,84
Обед ШК 7-11														
531,02	Огурцы консервированные 30 ед.	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
67	Суп с мелкошинкованными овощами (без сметаны) 250 ед.	250	1,88	4,26	11,12	90,86	0,09	21,3	206,1	1,91	25,68	51,54	21,8	0,81
131,68	Плов из мяса птицы (филе индейки)* 190 ед.	190	16,57	26,13	39,07	457,93	0,09	2,88	242,26	5,5	22,36	218,78	44,61	1,66
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
	Итого за Обед ШК 7-11		18,77	31,83	76,1	667,31	0,19	25,68	449,86	8,01	57,17	277,55	70,82	2,7
	Итого за день		23,46	54,4	162,53	1243,07	0,21	33,28	531,22	13,11	214,11	371,22	85,51	4,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК строгое Альбина

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
506,23	Тефтели из говядины с рисом (для строгой диеты) 60 ед.	60	7,69	10,19	8,5	156,39	0,04	1,8		1,97	11,24	89,46	13,49	1,23
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5 ед.	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
401	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр порционный 10 ед.	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак ШК			15,25	26,37	55,51	520,66	0,2	1,87	92,05	3,03	127,51	265,74	94,38	3,92
Обед ШК 7-11														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом 60 ед.	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
66,62	Суп-лапша домашняя* 250 ед.	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48
97,64	Жаркое по-домашнему* 180 ед.	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			15,53	25,88	68,67	570,22	0,24	35,44	213,5	8,1	63,63	211,76	63,46	4,14
Итого за день			30,78	52,25	124,18	1090,88	0,44	37,31	305,55	11,13	191,14	477,5	157,84	8,06

Рацион: ШК строгое Альбина

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
675,2	Мясо отварное 40 ед.	40	12,05	10,37		141,26	0,04			0,26	9,51	121,82	14,48	1,78
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом 150/5 ед.	150/5	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак ШК			15,72	15,92	55,85	429,31	0,1		36,62	1,18	24,44	170	27,71	3,02
Обед ШК 7-11														
54,31	Рассольник домашний (без сметаны) 250 ед.	250	2,25	5,36	14,93	117,85	0,11	26,25	203,6	2,37	33,71	64,7	28,19	1,09
676,03	Мясо отварное 60 ед.	60	17,99	15,47		210,81	0,06			0,39	12,38	181,8	21,49	2,64
594,03	Каша перловая вязкая с маслом 150/5 ед.	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			23,46	26,23	62,67	581,23	0,21	26,25	226,1	3,75	65,12	355,59	63,39	4,41
Итого за день			39,18	42,15	118,52	1010,54	0,31	26,25	262,72	4,93	89,56	525,59	91,1	7,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: ШК строгое Альбина

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
591,02	Рыба припущенная (филе минтая) 50 ед.	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51
139,13	Картофель тушеный (растительное масло) 150 ед.	150	3,25	12,56	24,47	224,82	0,18	30,27	314,63	5,55	27,9	98,81	40,36	1,55
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак ШК			13,11	17,02	49,87	406,2	0,25	30,58	320,78	7,4	56,57	246,49	74,51	2,11
Обед ШК 7-11														
495	Салат "Степной" 60 ед.	60	0,96	5,12	5,26	71,5	0,04	6,39	290,33	2,32	13,9	30,51	13,77	0,46
67,11	Свекольник (без сметаны) 200 ед.	200	1,73	3,41	12,88	89,41	0,06	13,74	165,06	1,55	31,89	52,25	24,21	1,21
96,65	Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты) 40/40 ед.	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,2	160	2,06	16,22	127,94	18,42	1,87
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4 ед.	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21
283	Чай с сахаром шк. 200 ед.	200			9,98	39,9					0,3			0,03
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			18,87	28,04	63,36	581,89	0,29	21,33	634,04	6,8	74,28	308,78	121,76	5,8
Итого за день			31,98	45,06	113,23	988,09	0,54	51,91	954,82	14,2	130,85	555,27	196,27	7,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК строгое Альбина

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ШК														
425,04	Горошек зеленый консервированный 30 ед.	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
675,2	Мясо отварное 40 ед.	40	12,05	10,37		141,26	0,04			0,26	9,51	121,82	14,48	1,78
470,13	Каша пшенная вязкая с маслом 150/5 ед.	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
282,06	Чай шк. 200 ед.	200												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Завтрак ШК			17,41	16,7	42,37	389,28	0,23	3	38,63	1,05	31,71	229,33	52,29	3,06
Обед ШК 7-11														
34,01	Салат "Здоровье" 60 ед.	60	1,01	5,06	4,37	67,36	0,03	4,64	460,46	2,34	18,14	29,92	16,27	0,57
129,2	Суп картофельный с горохом 250 ед.	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки) 40 ед.	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,8	109,8	10,56	0,79
150,03	Рагу из овощей 130 ед.	130	2,28	5,5	14,28	116,68	0,1	25,63	352,46	2,52	30,33	58,25	27,08	0,99
294,01	Компот из свежих плодов 200 ед.	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
667,18	Хлеб из безбелковой смеси 30 ед.	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
Итого за Обед ШК 7-11			20,15	28,76	72,45	631,84	0,42	45,92	082,31	7,65	102,82	289,63	93,6	5,38
Итого за день			37,56	45,46	114,82	1021,12	0,65	48,92	120,94	8,7	134,53	518,96	145,89	8,44