

МКОУ - Кирзинская СОШ

Примерное перспективное меню

Категория обучающихся

дети ОВЗ 12-18 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Т.В.Снегурова

26 августа 2026 года

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м	67,92
			конд.изд.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4	пром	5,52
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	54-4г	5,34
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	пром	58,8
			сладкое								
			хлеб	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	пром	2
			итого		615	28,9	10	85,5	546,5		144,78
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,9	5,4	5,3	80,7	54-1с	26,5
			2 блюдо	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,3	13,2	3,4	209,6	54-12р	42,7
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	13,4
			напиток	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн	13,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			фрукты	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром	25,5
			итого		890	32,3	24,4	93,4	721,6		128,15
1	1	Итого за день:			1505	61,2	34,4	178,9	1268,1		272,93
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4	54-3с	43,35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	54-2гн	2,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			фрукты	Банан	110	1,7	0,6	23,1	104	пром	68
			кисломол.	Йогурт 2,5%	75	2,6	1,9	4,1	43,6	пром	28,1
			конд.изд.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	пром	7,8
			итого		715	14,3	13,6	96	563,4		155,15
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з	20,59
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м	34,78
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	4,9
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн	18,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-4соус	3,8
			кисломол.	Снежок 2,5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	пром	43
			итого		770	36	38	111,9	933,2		132,09
1	2	Итого за день:			1485	50,3	51,6	207,9	1496,6		287,24
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г	36,9
			2 блюдо	Курица отварная	200	64,3	4,9	2,2	309,6	54-21м	67,94
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,2
			итого		615	71,2	11,6	63	639,8		115,24
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	6,3	3,2	18,2	127	54-25с	23,95
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	54-10гн	9,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2
			хлеб черн.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6	пром	1,75
			конд.изд.	Вафли с фруктовыми начинками	75	2,1	2,5	58	262,6	пром	16
				Омлет с сыром	200	25,4	33,7	4	421	54-4о	22,3
			итого		800	39,6	40,8	121,1	1010,3		78,9
1	3	Итого за день:			1415	110,8	52,4	184,1	1650,1		194,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	54-24к	45
			выпечка	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8	54-1в	64,95
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			фрукты								
			кисломол.								

			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	12,13
			сладкое								
			итого		550	24,3	25,5	100,4	727,1		127,68
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9	113,5	54-24с	22,5
			2 блюдо	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-4м	34
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	54-5г	10,67
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	35	2,4	0,5	13,9	69,3	пром	1,75
			соус	Соус красный основной	50	0,8	1,8	2	27,3	54-3соус	9,33
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19
			итого		955	38	32	124,9	939,4		122,35
1	4	Итого за день:			1505	62,3	57,5	225,3	1666,5		250,03
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г	35,8
			2 блюдо	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8	54-23м	69,96
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	54-21гн	17,42
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты								
			напиток								
			сладкое								
			соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-4соус	3,8
			кисломол.	Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	пром	6
			итого		665	38,5	23	88,1	713,4		138,18
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн	18,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.								
			гор.блюдо	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	21,8	162,3	54-18к	20,62
			выпечка	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	15,7	314,5	54-4т	30,48
			кисломол.	Снежок 2,5%	250	6,8	6,3	27	191,3	пром	63
			итого		940	46,5	26,7	99	822,6		138,68
1	5	Итого за день:			1605	85	49,7	187,1	1536		276,86
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3	54-21к	43,28
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром	69,4
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	19
			итого		685	14,6	12,5	96,2	555,5		136,88
2	1	Обед	закуска	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з	25,72
			1 блюдо								
			2 блюдо	Голубцы ленивые	120	10,1	9,2	7,7	154	54-3м	41,9
			гарнир	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г	5,8
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	54-3гн	4,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром	2
			фрукты	Банан	250	3,8	1,3	52,5	236,3	пром	36
			итого		930	27,2	17,5	141,9	833,3		121,52
2	1	Итого за день:			1615	41,6	30	238,1	1388,8		258,4
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп крестьянский с крупой(круп перловая)	250	4	6,8	12,9	129,2	54-10с	50,96
			гор.напиток	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	54-10гн	9,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			фрукты	Персик	35	0,3	0	3,3	14,9	пром	9,6
			кисломол.	Йогурт 3,2%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	пром	12,6
			сладкое								
			конд.изд.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6	пром	31,03
			хлеб	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	пром	2
			итого		715	14,1	10,9	97,2	543,6		121,49
2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з	10,22
			1 блюдо								
			2 блюдо	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-7м	48,2
			гарнир	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	54-21г	9,6
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			кисломол.	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	50,1	пром	9,3
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19

[illegible]

3	1	Обед	закуска	Салат из свежесытых с курагой и изюмом	170	3	9,2	28,3	207,9	54-14з	13,2
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточек из говядины	150	27,4	26,1	24,6	442,9	54-6м	34,78
			гарнир	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	54-3г	20,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2
			итого		800	47	45,2	144	1170,9		80,88
3	1	Итого за день:				1410	66,7	67,2	230,1	1792,4	177,72
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,4	9,1	45,2	291,7	54-3к	47,19
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	54-3гн	4,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром	25,5
			выпечка	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	43,9	239,8	пром	12
			итого		665	18,2	14	121,5	683,6		94,39
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	11,9	13,7	12,2	220,1	54-16м	40,35
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	54-8г	24,61
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г	16,9
			кисломол.	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром	32,3
			итого		900	32,2	33,7	102,4	841,7		138,86
3	2	Итого за день:				1565	50,4	47,7	223,9	1525,3	233,25
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	1,9	15,1	90,8	54-24с	22,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	54-2гн	2,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты								
			конд.изд.	Печенье шоколадное	80	4,3	17,4	39,4	331,8	пром	51,36
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
			итого		550	12,7	20	88,4	585,4		83,11
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с	17,46
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3	54-3р	32,51
			гарнир	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	54-6г	13,4
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	12,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
				Сыр твердых сортов в нарезке	100	23,2	29,5	0	358,3	54-1з	29,8
			итого		905	50	44,1	114,9	1056,4		112,25
3	3	Итого за день:				1455	62,7	64,1	203,3	1641,8	195,36
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	54-9м	96,2
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты								
			закуска	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з	55,93
			закуска	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з	46,22
			напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	пром	34
			итого		685	30,7	24	70,4	620,5		239,55
3	4	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7	54-27з	5,6
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	54-17с	16,64
			выпечка	Круассан	100	6,7	2	55,9	267,8	пром	37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
			кисломол.	Творожок детский	150	16,5	7,5	28,8	248,7	пром	37
			напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	54-21гн	17,42
			итого		875	36,4	21,6	144,2	916,4		120,61
3	4	Итого за день:				1560	67,1	45,6	214,6	1536,9	360,16

3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	54-26м	93,73	
			гор.напиток	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	54-10гн	9,7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2	
			фрукты									
			кисломол.	Йогурт 2,5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	пром	58,5	
			итого		585	31,6	27,4	55,2	592,1		167,13	
3	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6,4	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром	1,75	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,3	9,1	40,5	277,2	54-15к	25,19	
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром	34	
			выпечка	Ватрушка творожная	90	14,8	18,5	27	334,2	54-1в	20,92	
			кисломол.	Йогурт 2,5%	150	6,2	2,3	8,9	80,3	пром	58,5	
итого		880	34,3	31	123,5	910,9		146,76				
3	5	Итого за день:				1465	65,9	58,4	178,7	1503		313,89
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4	54-12м	48,05	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	29	
			сладкое									
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75	
			итого		570	36,6	10,5	81,8	566,7		103,5	
			4	1	Обед	закуска						
1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250				3,8	6,9	16,5	143,4	54-3с	25,35	
2 блюдо												
гарнир												
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200				0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,2	
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40				3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6	
хлеб бел.	Батон простой	35				2,8	0,4	17,2	83,1	пром	1,75	
	Сыр твердых сортов в нарезке	100				23,2	29,5	0	358,3	54-1з	29,8	
конд.изд.	Батончик злаковый	40				2,8	5,2	24,3	154,8	пром	32	
кисломол.	Кефир 2,5%	200				5,8	5	8	100,2	пром	18,8	
итого		865				41,9	47,3	105,5	1014,6		118,3	
4	1	Итого за день:				1435	78,5	57,8	187,3	1581,3		221,8
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	54-4г	20,9	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	54-21гн	17,42	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6	
			фрукты									
			2 блюдо	Биточек из курицы	130	24,8	4,7	17,5	211,6	54-23гм	73,96	
			итого		550	42,4	16,1	89,2	671,7		117,88	
4	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м	78,5	
			гарнир									
			напиток	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8	54-12хн	18	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2	
			хлеб черн.									
			хлеб бел.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95	пром	2	
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	пром	19	
			кисломол.	Бифидок 2,5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	пром	35	
			конд.изд.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6	пром	13,79	
итого		880	32,5	24,1	123,4	840,1		171,49				
4	2	Итого за день:				1430	74,9	40,2	212,6	1511,8		289,37
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г	16,9	
			закуска									
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6	
			2 блюдо	Котлета из говядины	110	20,1	19,1	18,1	324,8	54-4м	74	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6,4	
			итого		550	27,8	26,7	79,3	669,8		102,9	
4	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8,8	7,3	16,9	168,5	54-5с	31,18	
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	54-3гн	4,5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2	
			хлеб черн.	Хлебцы ржаные	35	3,9	1,1	22,4	114,5	пром	1,75	
			выпечка	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	пром	25	
			фрукты	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1	пром	32,4	

				итого		805	26,6	23,7	155,8	942,3		100,03
4	3	Итого за день:				1355	54,4	50,4	235,1	1612,1		202,93
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные		180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г	35,8
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1	5,1	3,1	62,4	54-5з	58,95
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный		35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты									
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые		100	13,6	11,9	8,3	195	54-8м	81,26
			соус	Соус белый основной		50	0,8	1,8	2	27,3	54-2соус	5,5
			напиток	Сок виноградный		200	0,6	0,4	32,6	136,4	пром	34
		итого			665	25,1	25,4	102,6	739,3		220,71	
4	4	Обед	закуска	Сыр твердых сортов в нарезке		100	23,2	29,5	0	358,3	54-1з	
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)		250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с	27,46
			2 блюдо	Курица отварная		150	48,2	3,6	1,6	232,2	54-21м	40,84
			гарнир	Картофель отварной в молоке		180	5,4	5,3	31,9	197,1	54-10г	23,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.									
			напиток	Чай с грушей и апельсином		200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн	6,67
					итого			920	82,3	44,1	68,3	1000,8
4	4	Итого за день:				1585	107,4	69,5	170,9	1740,1		324,88
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая		200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к	29,81
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным		200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	13,02
			хлеб	Хлеб пшеничный		35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты	Банан		200	3	1	42	189	пром	88
					итого			635	14,5	10,1	110,2	588,9
4	5	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом		100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з	6,05
			1 блюдо									
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)		100	14	2,7	8,6	114,3	54-3р	32,51
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,9	7,6	43,1	280,4	54-4г	4,9
			напиток	Кисель из облепихи		200	0,3	1,1	11,9	58,9	54-24хн	16,66
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,2
			хлеб черн.									
			фрукты	Яблоко		250	1	1	24,5	111	пром	38
			соус	Соус сметанный натуральный		50	0,7	4,1	1,6	46,5	54-1соус	0,33
		итого			920	30,1	25,7	116,1	816,8		103,65	
4	5	Итого за день:				1555	44,6	35,8	226,3	1405,7		239,68
Среднее значение за период:						1504,00	68,52	48,72	208,44	1546,62		255,76