

МКОУ - Кирзинская СОШ

Примерное перспективное меню

Категория обучающихся

дети ОВЗ 7-11 лет

дата



УТВЕРЖДАЮ

Директор
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	27,92
			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	28,8
			сладкое								
			хлеб	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	пром	2
			итого		615	28,9	10	85,5	546,5		74,78
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		202,93
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник ленинградский	175	2,7	4,8	11,6	100,4	54-3с	23,35
			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	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	пром	18
			кисломол.	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	пром	38,1
			конд.изд.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	пром	7,8
			итого		650	13,5	12	87,9	513,6		94,75
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:			1420	49,5	50	199,8	1446,8		226,84
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	26,9
			2 блюдо	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8	54-21м	47,94
			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		505	44,9	8,5	58,1	488,2		85,24
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	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6	пром	1,75
			конд.изд.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140	пром	16
				Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	54-4о	22,3
			итого		710	31,9	31,2	90,5	770,7		78,9
1	3	Итого за день:			1215	76,8	39,7	148,6	1258,9		164,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	39,15
			выпечка	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8	54-1в	22,99
			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		500	22,2	22,9	90,9	658,4		79,87
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	1,9	15,1	90,8	54-24с	22,5
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-4м	34
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	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	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	35	2,4	0,5	13,9	69,3	пром	1,75
			соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7	54-3соус	9,33
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19
			итого		860	34,5	28,1	113,2	842,4		121,95
1	4	Итого за день:			1360	56,7	51	204,1	1500,8		201,82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	5,8
			2 блюдо	Биточек из курицы	90	17,2	3,3	121	146,5	54-23м	45,96
			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		625	35,5	21,7	189,1	657,7		84,18
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	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			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%	200	5,4	5	21,6	153	пром	63
			итого		885	44,8	25,4	91,1	772,5		138,28
1	5	Итого за день:			1510	80,3	47,1	280,2	1430,2		222,46
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к	23,28
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	пром	27,2
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	19
			итого		595	12,3	10,1	84,5	478,1		74,68
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	150	5,3	4,9	32,8	196,8	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	200	3	1	42	189	пром	36
			итого		850	25,3	16,2	124,8	746,6		121,52
2	1	Итого за день:			1445	37,6	26,3	209,3	1224,7		196,2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	150	2,4	4,1	7,7	77,5	54-10с	20,96
			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	80	0,7	0,1	7,6	34	пром	9,6
			кисломол	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	пром	12,6
			сладкое								
			конд.изд.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9	пром	11,03
			хлеб	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	пром	2
			итого		650	12,9	8,3	89,9	485,3		71,49
2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	10,22
			1 блюдо								
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-7м	48,2
			гарнир	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	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	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
			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 свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	54-14з	13,2
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточек из говядины	120	21,9	20,9	19,7	354,3	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		700	40,3	36,2	127,4	996,7		80,88
3	1	Итого за день:			1310	60	58,2	213,5	1618,2		177,72
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,5	6,8	33,9	218,8	54-3ж	17,19
			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		615	16,3	11,7	110,2	610,7		64,39
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	10,7	12,4	11	198,1	54-16м	40,35
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	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	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	16,9
			кисломол.	Снежок 2,5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	пром	32,3
			итого		775	28,1	29,2	86,4	719,2		138,66
3	2	Итого за день:			1390	44,4	40,9	196,6	1329,9		203,25
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	70	3,8	15,2	34,5	290,3	пром	31,36
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
			итого		540	12,2	17,8	83,5	543,9		63,11
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	54-18с	17,46
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)	120	16,9	3,2	10,3	137,2	54-3р	32,51
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	13,4
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	12,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	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	40	9,3	11,8	0	143,3	54-1з	29,8
			итого		780	37,6	24,9	104,1	789,7		112,25
3	3	Итого за день:			1320	49,8	42,7	187,6	1333,6		175,36
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м	36,2
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты								
			закуска	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	54-3з	16,72
			закуска	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	54-2з	10,22
			напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	пром	19
			итого		515	24,5	19,2	62,3	519,7		87,34
3	4	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з	5,6
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с	16,64
			выпечка	Круассан	100	6,7	2	55,9	267,8	пром	37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	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		780	35,1	19,4	136,9	861,7		120,61
3	4	Итого за день:			1295	59,6	38,6	199,2	1381,4		207,95

3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	17,4	19,8	306,5	54-26м	33,73
			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		535	25,7	21,6	48,5	490		107,13
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	35	2,3	0,4	13,9	68,5	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		875	34	30,9	121,6	901,2		146,76
3	5	Итого за день:				1410	59,7	52,5	170,1	1391,2	253,89
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	40	9,3	11,8	0	143,3	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	18,6
			итого		805	28	29,6	105,5	799,8		118,3
4	1	Итого за день:				1375	64,6	40,1	187,3	1366,3	221,8
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	4,9
			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								
			2 блюдо	Биточек из курицы	120	22,9	4,3	16,1	195,3	54-23гм	33,96
			итого		505	38,5	14,4	78,1	596,9		61,48
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7	54-9м	78,5
			гарнир								
			напиток	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8	54-12хн	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.								
			хлеб бел.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95	пром	2
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19
			кисломол.	Бифидок 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	пром	35
			конд.изд.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6	пром	13,79
			итого		745	32,1	24,2	110	786,6		171,49
4	2	Итого за день:				1250	70,6	38,6	188,1	1383,5	232,97
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	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			2 блюдо	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-4м	44
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6,4
			итого		535	25,6	25	75,1	628,4		72,5
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7,1	5,8	13,5	134,8	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	35	2,7	0,3	17,2	82	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		750	24,6	22,2	149,9	896,8		100,03
4	3	Итого за день:			1285	50,2	47,2	225	1525,2		172,53
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	5,8
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9	54-5з	28,56
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты								
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м	41,26
			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	19
			итого		605	22,5	22,2	94,6	667,9		105,32
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	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	150	4,5	4,4	26,6	164,2	54-10г	23,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлебцы ржаные	40	4,4	1,2	25,6	130,8	пром	2
			напиток	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн	6,67
			итого		780	62,2	13,9	85,9	718,3		106,17
4	4	Итого за день:			1385	84,7	36,1	180,5	1386,2		211,49
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	100	1,5	0,5	21,январь	94,5	пром	28
			итого		535	13	9,6	89,2	494,4		76,03
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)	120	16,9	3,2	10,3	137,2	54-3р	32,51
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	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	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	пром	38
			итого		805	30,1	20,6	101,6	712,5		103,32
4	5	Итого за день:			1340	43,1	30,2	190,8	1206,9		179,35
		Среднее значение за период:			1371,75	60,14	40,88	197,97	1377,86		203,63