



Утверждаю:

Приказ №12200Д от 30.09.2012 г.

Директор ГБОУ СОШ №5

"ОЦ "Лидер" г.о. Кинель

В.С. Тепаев

Меню приготавливаемых блюд (САД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,0	44,4	249,4	209	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	3,1	15,4	101,8	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	89,8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008
Итого за прием пищи:	425	14,0	17,2	84,0	547,9	
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,0	2,9	35,2	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,0	7,6	12,0	137,6	2008
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	12,7	17,1	27,8	317,5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	10,1	40,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008
Итого за прием пищи:	630	23,2	27,3	84,9	683,7	
Полдник/ужин						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,7	8,6	23,7	201,3	2012
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	65	9,4	9,4	56,6	348,8	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	2008
Итого за прием пищи:	445	23,0	20,4	98,2	674,5	
Всего за день:		60,2	64,9	267,1	1 906,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г					
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	1,6	5,3	37,9	41	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	8,4	23,2	196,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	3,1	14,7	99,0	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,2	6,7	10,3	115,2	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	475	15,1	19,9	63,5	496,3		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2		2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,6	97,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,8	1,9	4,2	38,1	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	8,4	9,0	15,7	178,0	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	21,1	145,0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12,3	5,8	4,7	138,0	256	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	180	0,5	0,2	16,3	77,3	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	710	30,0	22,8	94,1	729,0		
Полдник/ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	31,0	21,0	36,6	465,5	224	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
Итого за прием пищи:	500	33,9	22,1	77,0	650,9		
Всего за день:		84,2	69,3	242,2	1 973,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6,9	9,3	22,2	202,0	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	14,5	102,5	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,1	6,7	10,3	115,5	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	435	17,3	21,7	57,1	498,1		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	2,5	8,0	57,9	50	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	8,1	10,1	12,4	178,0	74	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,8	16,1	12,5	251,5	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	640	27,7	29,3	74,7	678,7		
Полдник/ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,7	147,9	333	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	14,6	5,6	3,2	120,6	246	2012
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,4	4,4	33,5	187,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
Итого за прием пищи:	595	23,6	15,3	99,0	630,0		
Всего за день:		68,6	66,3	230,8	1 806,8		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	г				
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	6,7	8,5	26,8	212,6	328	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	3,1	15,4	101,8	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,2	6,7	10,3	115,2		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	415	14,4	18,4	62,5	477,0		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,8	2,4	5,7	48,0	41	2008
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	8,8	10,1	14,2	187,1	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,8	19,4	14,2	291,2	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,0	8,2	33,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	620	28,9	32,4	70,1	691,5		
Полдник/ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	20,8	15,7	20,7	312,8	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,9	2,3	8,8	65,6	354	2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	530	28,6	23,5	57,7	579,5		
Всего за день:		71,9	74,3	190,3	1 748,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	1,6	5,3	37,9	41	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	14,3	2,0	179,3	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	3,1	14,7	99,0	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,1	6,7	10,3	115,5	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	405	19,1	25,8	42,3	479,1		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2		2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,6	97,2		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	2,1	5,2	43,3	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И КЛЕЦКАМИ	180	4,7	6,8	17,6	150,8	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	150	12,8	16,5	13,8	257,9	336	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	180	0,5	0,2	16,3	77,3	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	640	23,8	26,2	85,0	681,9		
Полдник/ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,4	6,4	13,4	128,4	349	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	20,0	8,4	12,7	205,6	245	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
ВАФЛИ	45	1,3	1,5	34,8	159,3		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	615	26,4	17,1	99,0	667,1		
Всего за день:		74,5	73,6	233,9	1 925,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	8,3	24,3	199,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	89,8		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	3,1	15,4	101,8	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	405	12,5	16,2	60,0	438,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,0	2,9	35,2		2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И КРУПОЙ	180	3,7	6,2	14,8	131,5	94	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,9	6,0	35,6	228,6	323	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	11,1	11,5	4,1	167,8	301	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	180	0,5	0,2	16,3	77,3	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	710	29,5	26,5	105,8	793,0		
Полдник/ужин							
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	5,2	6,8	24,5	181,3	124	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	14,5	8,9	41,6	304,6	479	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	435	2008
Итого за прием пищи:	425	26,4	17,7	82,2	598,7		
Всего за день:		68,4	60,4	248,0	1 830,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	213	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	5,6	8,5	19,2	177,9	113	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,1	6,6	10,3	114,4	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	3,1	14,7	99,0	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	435	15,7	20,5	54,3	469,4		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,6	97,2		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	1,9	5,0	41,5	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И БОБОВЫМИ	180	10,3	9,1	15,1	184,7	99	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	39,1	212,2	315	2012
ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	70	12,3	11,8	5,6	177,5	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	710	32,1	27,9	106,6	807,2		
Полдник/ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,4	143,7	318	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	80	18,9	8,5	10,5	194,7	243	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,4	4,4	33,5	187,7		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
Итого за прием пищи:	605	29,7	18,2	120,9	769,3		
Всего за день:		82,7	71,1	289,4	2 143,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,4	8,4	22,7	193,8	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,1	6,7	10,3	115,5		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	14,5	102,5	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	415	14,3	18,6	57,5	459,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2		2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,6	97,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,5	2,0	3,1	36,5		2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	8,2	10,3	12,4	180,2	74	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	14,9	17,9	11,7	269,9	336	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	10,1	40,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	630	29,7	30,8	69,4	680,0		
Полдник/ужин							
СУП ПШЕННЫЙ С РЫБОЙ	180	11,9	5,0	19,0	169,5	110	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (ВИТАМИН С)	180	0,1	0,0	11,8	49,1	436	2008
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	7,8	7,5	41,5	263,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
Итого за прием пищи:	540	22,6	13,2	101,8	618,8		
Всего за день:		71,8	67,1	236,3	1 855,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	1,6	5,4	38,5	41	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	14,3	2,0	179,3	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,1	6,6	10,3	114,4	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	3,1	15,4	101,8	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	405	19,1	25,7	43,1	481,4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	2,0	5,2	42,8	45	2012
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	8,5	10,3	13,1	183,7	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,6	146,4	321	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,5	8,8	214,0	278	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	180	0,5	0,2	16,3	77,3	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	710	32,1	31,8	97,1	816,8		
Полдник/ужин							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6,9	9,3	22,2	202,0	184	2008
КРЕНДЕЛЬ "САХАРНЫЙ"	60	9,4	11,0	52,7	346,3	460	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	435	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	540	23,4	25,8	102,6	744,9		
Всего за день:		75,6	83,5	262,6	2 129,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	1,3	1,2	0,1	15,4	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	6,2	8,1	22,8	189,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	35	3,1	6,7	10,3	115,5	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	3,1	14,7	99,0	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	415	15,1	19,2	57,9	467,0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,6	97,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	2,0	4,8	41,7	35	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,3	7,8	13,8	147,9	66	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,9	13,5	14,5	225,0	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	К/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	640	21,1	23,9	74,9	605,9		
Полдник/ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	180	21,7	16,8	45,0	422,5	212	2012
КИСЕЛЬ	180	0,0	0,0	19,3	77,3	411	2008
ВАФЛИ	45	1,1	1,3	31,3	143,4		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	525	24,7	19,1	115,7	742,6		
Всего за день:		66,1	66,7	256,1	1 912,7		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	724,0	697,2	2 456,6	19 229,9
Среднее значение за период	72,4	69,7	245,7	1 923,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	32,6	52,3	