

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ-СОШ № 3 г. Маркса



Хорина О.В.

**Примерное десятидневное меню**  
для обучающихся с сахарным диабетом

2022 год

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01			
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			23,09	23,24	30,96	431,17	0,18	15,70	361,72	2,17	351,11	394,62	50,66	7,27	3,00		
<b>Обед</b>																	
503,01	Оррды свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25			
96,35	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,46			
138,01	Картофельное пюре	130	2,86	4,4	19,15	128,33	0,14	22,51	28,6	0,2	46,02	84,33	29,00	1,10			
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			16,07	21,99	45,35	444,64	0,30	35,25	853,09	4,61	98,67	239,52	92,47	4,83	4,5		
<b>Итого за День</b>			39,16	45,23	76,31	875,81	0,48	50,95	1214,81	6,78	449,78	634,14	143,13	12,10	7,50		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21			
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,90		5	
<b>Обед</b>																	
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33			
65,40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,0	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69			
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4			
465,03	Каша полтавская вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0,1		18	0,63	16,54	86,03	19,65	1,46			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			26,59	30,65	46,29	568,20	0,30	29,57	396,00	2,55	95,58	125,80	74,49	4,75		4,0	
<b>Итого за день</b>			45,48	47,59	97,92	1010,02	0,59	45,24	586,35	3,51	383,72	404,03	185,12	12,65		9,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16	0,07	0,5	41,25	1,79	170,06	236,5	25,65	0,68			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,9	17,0	41,3	425,8	0,2	15,5	48,8	2,1	201,9	253,0	45,2	4,9	4,0		
<b>Обед</b>																	
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45			
56,51	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,89	6,63	6,64	94,92	0,05	21,36	549,8	2,39	47,18	37,22	22,56	0,73			
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,11	3,02			44,57		55,61	0,93			
470,13	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05			
282,08	Чай	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0		5,4		6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			22,36	16,79	49,03	440,61	0,38	36,88	639,93	2,90	118,42	139,10	125,47	4,03	4		
<b>Итого за День</b>			47,26	33,75	90,29	866,37	0,53	52,38	688,68	4,99	320,28	392,10	170,62	8,90	8,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: четверг  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81	0,12	0,81	31,73	0,59	91,42	147,06	28,39	1,62					
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34			38,7		14,07	0,83					
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54							
3,3	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
			18,23	25,86	43,19	478,53	0,21	6,14	31,87	0,60	137,92	148,60	48,46	3,34	4,00				
<b>Обед</b>																			
503,01	Овурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15					
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,82	22,6	167,79	0,33	4,2	600,74	2,14	66,38	138,31	55,21	3					
96,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61	0,06	2,31	205,4	2,57	20,63	155,34	23,92	2,38					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18					
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
421,01	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02				3,6		4	0,58					
<b>Итого за Обед</b>																			
			32,43	27,67	69,43	657,10	0,69	8,61	826,28	5,28	111,65	488,61	211,48	10,29	5,00				
<b>Итого за День</b>																			
			50,66	53,53	112,62	1135,63	0,90	14,75	858,15	5,88	249,57	637,21	259,94	13,63	9,00				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: пятница  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3			
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35			
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94			
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,3	24,2	47,4	510,6	0,3	3,0	225,3	1,0	490,5	457,1	116,2	4,7	4,70		
<b>Обед</b>																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25			
110,25	Судле из цыплат-бройлеров	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09			
140,34	Капуста тушеная	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			33,27	35,07	36,61	596,65	0,31	79,21	879,76	4,56	171,62	357,85	105,19	5,45	3,30		
<b>Итого за День</b>			57,57	59,31	84,02	1107,20	0,63	82,16	1105,08	5,51	662,14	814,97	221,42	10,12	8,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42			
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01			
<b>Итого за Завтрак</b>			21,00			20,32	42,23	437,36	0,22	0,33	69,42	2,09	242,16	326,72	96,54	4,64	
<b>Обед</b>																	
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45			
65,4	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	0	0	42,83	0	20,91	0,69			
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55			29,03		23,79	2,39			
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			22,7			24,3	46,8	499,7	0,2	33,1	84,5	0,7	98,8	107,9	72,5	5,0	
<b>Итого за день</b>			43,70			44,58	89,07	937,06	0,43	33,40	153,92	2,80	340,98	434,59	168,99	9,59	8,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: вторник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
227,37	Запеканка творожная	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,27	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,5	0,05	6,6	1,5	6	0,88			
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			1,9		14	0,1			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			25,94	16,48	41,71	430,55	0,15	16,08	90,68	0,51	308,69	231,88	55,64	4,73	4,00		
<b>Обед</b>																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
54,34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21			
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91			
136,19	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	3	17,43	101,99	0,13	21,34	17	0,14	12,23	62,79	24,65	0,98			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>																	
			19,87	24,25	58,45	533,82	0,30	31,27	888,38	5,38	83,12	321,26	87,58	5,12	5,00		
<b>Итого за день</b>																	
			45,8	40,7	100,2	964,4	0,5	47,4	979,1	5,9	391,8	553,1	143,2	9,9	9,0		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			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			
<b>Завтрак</b>																	
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	0	0	250,68		23,98	2,32			
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			25,38	25,44	39,88	499,51	0,23	17,44	29,62	0,31	524,20	132,70	88,48	7,57	4,0		
<b>Обед</b>																	
13,03	Салат из свежих помидоров	50	0,57	2,59	2,37	36,12	0,03	10,13			10,69		8,96	0,43			
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25			
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4			
140,35	Калюста тушеная	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0	0	5,4		6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,50	108,15	105,64	5,20	3,7		
<b>Итого за день</b>			51,96	55,00	77,15	1024,26	0,52	115,20	829,63	3,44	685,70	240,85	194,12	12,77	7,70		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Сахарный диабет

Неделя: 2

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96			
11,29	Рблики	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	17,5	42,6	424,9	0,1	15,5	128,6	0,7	269,9	275,7	48,6	5,1	4,0		
<b>Обед</b>																	
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33			
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72			
80,39	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88	0	0	57,36	0	71,5	1,2			
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
11,29	Рблики	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Обед</b>			27,16	22,44	60,27	558,38	0,45	47,12	575,20	3,02	150,77	163,92	195,90	8,97	5,0		
<b>Итого за день</b>			49,41	39,89	102,82	983,23	0,59	62,58	703,78	3,76	420,62	439,57	244,53	14,04	9,0		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
570,12	Каша кукурузная молочная вязкая с	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01	0,08	0,9	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26			
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0				
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	0	0	205,4	0	17	1,01			
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
Итого за завтрак			15,60	15,18	51,72	410,08	0,14	5,63	52,01	0,36	420,26	112,06	53,72	2,37	5,0		
Обед																	
14,05	Салат из свежих огурцов	50	0,39	2,55	1,38	30,01	0,02	3,59	0	0	11,05	0	6,83	0,28			
53,23	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	0	0	48,48	0	20,67	0,7			
564,02	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84	0	0	18,76	0	17,84	1,24			
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4		6	0,87			
Итого за Обед			25,16	32,63	46,73	581,84	0,28	35,45	22,50	0,73	102,83	99,38	74,02	4,77	4,5		
Итого за День			40,76	47,81	98,45	991,92	0,42	41,08	74,51	1,09	523,09	211,44	127,74	7,14	9,50		
Итого за период			471,77	467,42	928,81	9895,87	5,54	545,09	7193,97	43,65	4427,69	4762,04	1858,83	110,79	84,70		