Подписан цифровой подписью: Пашина Галина Сергеевна
DN: O=ТОГБПОУ «Аграрно-технологический техникум», CN=Пашина Галина Сергеевна, E=att@obraz.tambov.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026.09.21 09:51:07+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБПОУ "Аграрно-технологический
Пашина Г.С.

Примерное 14-ти дневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное 14-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся на 2026-2027 учебный год в столовой ТОГБПОУ «Аграрно-технологический техникум»

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2007, №183	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.250/10	11	15	47	358		2			247	310	74	4
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.150	1		17	69		19			24	16	13	3
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб. рец. 2010, №40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	.150	4	11	15	177		18	3		38	99	37	1
Сб. рец. 2007, № 83	Борщ из свежей капусты со сметаной	.300/8	2	8	12	131		22	2		45	60	27	1
Сб. рец. 2016, №318	Куры тушеные в соусе	.120 (60/60)	18	22	6	295		2			35	234	30	3
Сб. рец.2007, №203	Макароны отварные с маслом	.200	7	7	47	281					22	60	12	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.180			26	104					40	14	5	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.110	2	1	23	106		11			46	31	34	1
Сб. рец. 2007, №430	Булочка "Российская"	.060	4	5	38	205					17	46	7	1
Сб. рец.2007, №386	Кефир	.200	6	6	8	118		1			240	190	228	
	ужин													
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.130	3	12	11	159		9	1		53	87	45	9
Сб. рец. 2010, №257	Котлеты рыбные (паровые)	.100	17	4	9	132					53	206	23	1
Сб. рец. 2007, №127	Картофель в молоке	.230	5	8	29	220		33			108	155	47	2
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.070	5		37	163					14	45	10	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	868 (+324)	26 (+8)	30 (+12)	133 (+56)
2-й завтрак	145 (+9)	2 (-3)	0 (-5)	35 (+16)
обед	1342 (+390)	41 (+9)	49 (+17)	187 (+53)
полдник	429 (+21)	12 (-2)	12 (-2)	70 (+13)
ужин	839 (+159)	32 (+9)	25 (+2)	126 (+30)
ВСЕГО	3623 (+903)	112 (+20)	115 (+23)	551 (+168)

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2007, №173	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	.255 (250/5)	12	13	51	353		2			223	346	101	5
Сб. рец. 2007, №209	Яйцо вареное	.040 (1шт)	5	5		63					22	77	5	1
Сб. рец.2010, №3	Бутерброд с маслом и сыром	.085 (60/10/15)	8	13	31	271					164	122	16	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.150	1		13	57		90			51	34	19	
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. 2007, №70	Огурец соленый	.130	1		2	17		6			30	31	18	1
Сб. рец. 2007, №96	Рассольник ленинградский	.300	3	7	20	159		20	1		33	87	32	1
Сб рец. 2007, №268	Биточки говяжьи	.100	17	15	17	275					47	194	27	2
Сб. рец. 1982, №347	Овощи тушеные в соусе	.230	5	15	34	300		39	3		55	140	57	2
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.200			28	109		5			7	4	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.150	7	1	75	321					31	130	28	3
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.110			12	51		14			18	12	10	2
Сб.рец. 2007, №428	Булочка Школьная	.060	5	2	39	186					12	44	8	1
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
	ужин													
Сб.рец. 2007, №222	Пудинг творожный с соусом яблочным	.250/75	32	47	74	839		3			330	504	68	3
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.200			29	116					45	15	6	1
	Печенье	.050	4		24	119								
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.120	9	1	63	280					24	78	17	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1003 (+459)	35 (+17)	37 (+19)	139 (+62)
2-й завтрак	133 (-3)	2 (-3)	0 (-5)	31 (+12)
обед	1298 (+346)	37 (+5)	39 (+7)	204 (+70)
полдник	295 (-113)	6 (-8)	2 (-12)	67 (+10)
ужин	1354 (+674)	45 (+22)	48 (+25)	190 (+94)
ВСЕГО	4083 (+1363)	126 (+34)	126 (+34)	630 (+247)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб.рец. 2007, №221	Сырники с морковью и соусом молочным	.250/60	32	60	68	927		4	5		344	500	77	2
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	Мармелад	.030			20	74								
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.150	2	1	31	144		15			63	42	46	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. 2010, №45	Винегрет овощной	.150	2	9	12	142		14	2		38	63	30	1
Сб. рец. 2007, №103	Суп картофельный с макаронными изделиями	.300	3	4	25	152		20	1		22	77	29	1
Сб.рец.2007, №260	Гуляш из говядины	.100	16	15	4	209		2			16	167	20	2
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.230	5	7	35	225		41			66	151	52	2
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.200	2		40	163		1	1		60	54	39	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.110	1		9	42		66			37	25	14	
Сб. рец. 2007, №434	Булочка "Молочная"	.050	5	2	31	149					33	55	10	1
Сб. рец.2007, №386	Йогурт	.200	6	6	22	160		1			248	190	30	
	ужин													
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.130	3	12	11	159		9	1		53	87	45	9
Сб. рец.2007,№237	Зразы рыбные рубленные	.100	14	14	17	242		2			65	190	25	1
Сб. рец. 2004, №62	Запеканка овощная с маслом	.230/6	9	18	43	369		67	7		125	185	79	3
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.070	5		37	163					14	45	10	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1511 (+967)	47 (+29)	74 (+56)	173 (+96)
2-й завтрак	220 (+84)	3 (-2)	1 (-4)	50 (+31)
обед	1222 (+270)	36 (+4)	36 (+4)	192 (+58)
полдник	351 (-57)	12 (-2)	8 (-6)	62 (+5)
ужин	1098 (+418)	33 (+10)	44 (+21)	148 (+52)
ВСЕГО	4402 (+1682)	131 (+39)	162 (+70)	624 (+241)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец.2007, №182	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.255 (250/5)	6	8	43	261		1			161	152	26	1
Сб. рец.2010, №3	Бутерброд с маслом и сыром	.085 (60/10/15)	8	13	31	271					164	122	16	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	Печенье	.050	4		24	119								
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.150	1		17	69		19			24	16	13	3
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сборник рец.1982 №72	Салат картофельный с сельдью	.120/30	7	9	19	188		22	6		41	152	38	1
Сб.рец. 2007, №70	Огурец соленый	.130	1		2	17		6			30	31	18	1
Сборник рец.1982, №197	Щи из свежей капусты	.300	2	6	11	105		36	1		49	54	25	1
Сб. мет. рек.2012, №38	Котлета Здоровье	.100	16	16	8	244		1	1		31	186	27	3
Сб. рец.2007, №203	Макароны отварные с маслом	.200	7	7	47	281					22	60	12	1
Спр. блюд, №122	Кисель плодовоягодный	.200			22	86					2	2		
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.110	2	1	23	106		11			46	31	34	1
Сб. рец. 2007, №	Пирожки печеные с капустой	.075	5	4	33	178		14			28	53	13	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.200	6	6	8	118		1			240	190	228	
	ужин													
МР г. Москвы 2007, №11	Салат из белокочанной капусты с морковью	.150	2	11	7	134		55	2		71	50	28	1
Сб. рец. 2007, №259	Жаркое по-домашнему	.090/230	31	28	33	510		41			49	404	78	6
Сб. рец 2007,№377	Чай с лимоном	.200/15/7			15	60		3			8	10	5	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	967 (+423)	29 (+11)	29 (+11)	155 (+78)
2-й завтрак	145 (+9)	2 (-3)	0 (-5)	35 (+16)
обед	1252 (+300)	43 (+11)	39 (+7)	185 (+51)
полдник	402 (-6)	12 (-2)	11 (-3)	64 (+7)
ужин	928 (+248)	40 (+17)	39 (+16)	106 (+10)
ВСЕГО	3694 (+974)	125 (+33)	117 (+25)	546 (+163)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб.рец. 1982, №499	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.200/100	31	47	44	724		1			357	490	59	2
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.150	1		13	57		90			51	34	19	
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. бл.и к.изд. 2011, №31	Салат из свеклы с сыром	.150	7	14	9	189		5			249	158	30	1
Сб. рец. 2007, №97	Суп картофельный	.300	3	4	24	144		29	1		32	92	38	1
Сб. рец. 2007, №239	Тефтели рыбные из трески с соусом	.130 (85/45)	13	13	16	229		2			75	173	23	1
Сб. рец. 2010, №166	Рис с овощами	.205	5	5	52	254		1	2		35	78	24	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из изюма	.200	1		36	141					26	41	13	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.110			12	51		14			18	12	10	2
Сб рец. 2007, № 424	Булочка Домашняя	.050	4	8	33	209					27	49	8	1
Сб. рец.2007, №386	Ряженка	.200	6	12	8	170		1			248	184	28	
	ужин													
Сб. рец. 2007, №59	Салат из моркови с яблоками	.150	2	8	15	133		10	10		63	66	46	2
Сб. рец. 2007, №294	Котлета из птицы	.100	17	21	18	333					50	226	32	3
Орг.пит. Мет.р. 2007, №57	Рагу овощное	.230	6	10	28	230		51	5		163	183	66	2
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1234 (+690)	46 (+28)	62 (+44)	130 (+53)
2-й завтрак	133 (-3)	2 (-3)	0 (-5)	31 (+12)
обед	1311 (+359)	37 (+5)	36 (+4)	218 (+84)
полдник	430 (+22)	11 (-3)	20 (+6)	54 (-3)
ужин	1001 (+321)	32 (+9)	40 (+17)	132 (+36)
ВСЕГО	4109 (+1389)	128 (+36)	158 (+66)	564 (+181)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба" с маслом	.250/6	12	14	50	369		2			288	374	93	4
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
	Мармелад	.030			20	74								
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.150	2	1	31	144		15			63	42	46	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб. рец. 2010, №39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	.150	2	9	15	152		13	5		31	69	32	1
МУП "Школьник"	Суп по-Тамбовски	.300	4	7	25	181		25	1		38	112	39	2
Сб. рец. 1982, №690	Голубцы ленивые в соусе	.216/100	20	23	25	381		64			117	257	51	4
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.200	2		40	163		1	1		60	54	39	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.110	1		9	42		66			37	25	14	
Сб. рец.2007, №406	Пирожки печеные с яблоками	.050	3	7	26	171		2			11	30	6	1
Сб. рец.2007, №386	Йогурт	.200	6	6	22	160		1			248	190	30	
	ужин													
Сб.рец. 2007, №70	Огурец соленый	.130	1		2	17		6			30	31	18	1
Сб. рец.1982,№633	Печень тушеная в соусе	.100	14	12	6	186		25	7		26	243	17	5
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.230	5	7	35	225		41			72	151	52	2
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	951 (+407)	27 (+9)	30 (+12)	152 (+75)
2-й завтрак	220 (+84)	3 (-2)	1 (-4)	50 (+31)
обед	1231 (+279)	38 (+6)	40 (+8)	187 (+53)
полдник	373 (-35)	10 (-4)	13 (-1)	57
ужин	733 (+53)	27 (+4)	19 (-4)	114 (+18)
ВСЕГО	3508 (+788)	105 (+13)	103 (+11)	559 (+176)

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2010, №242	Рыба отварная	.100	20	1	1	89		1	1		14	6	73	1
Сб. рецептур 1982, №471	Омлет запеченый с сыром	.150	18	28	3	334		1			292	333	27	3
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.150	1		17	69		19			24	16	13	3
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб. рец. блюд 2016. №94	Салат "Мозаика"	.150	4	11	15	180		17	4		45	102	38	1
Сборник рец. 2010, №81	Суп картофельный с горохом и гренками	.300/12	8	7	35	230		14	1		51	117	45	3
Сб. рецеп., 2003, №438	Мясо тушеное	.075/100	25	23	6	326		3	1		26	264	34	4
Сб. рец.2007, №125	Картофель отварной	.230/7	5	7	39	242		47			29	139	55	2
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.200			29	116					45	15	6	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.110	2	1	23	106		11			46	31	34	1
	Вафли с фруктовой начинкой	.050	2	1	40	171					5	16	1	
Сборник рец.2010,№401	Кефир с сахаром	.200/10	6	6	18	156		1			240	190	228	
	ужин													
Сб.рец. бл.и к.изд. 2011, №28	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	.150	2	8	15	142		18	2		36	73	33	1
Сб.рец. и бл. 1997, №463	Капуста, тушеная с мясным фаршем	.280	20	18	14	297		103			129	240	56	4
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	910 (+366)	52 (+34)	43 (+25)	84 (+7)
2-й завтрак	145 (+9)	2 (-3)	0 (-5)	35 (+16)
обед	1425 (+473)	51 (+19)	48 (+16)	200 (+66)
полдник	433 (+25)	9 (-5)	8 (-6)	81 (+24)
ужин	744 (+64)	29 (+6)	27 (+4)	100 (+4)
ВСЕГО	3657 (+937)	142 (+50)	126 (+34)	500 (+117)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб.рец. 2007,№181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.256	8	9	42	271		1			164	147	30	1
Сб. рец.2010, №3	Бутерброд с маслом и сыром	.085 (60/10/15)	8	13	31	271					164	122	16	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.150	1		13	57		90			51	34	19	
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сборник рец.1982,№72	Салат картофельный с сельдью	.120/30	7	9	19	188		22	6		41	152	38	1
Сб. рец.2007,№99	Суп из овощей со сметаной	.300/10	3	9	14	148		25	1		39	69	27	1
Сб. рец. 1982,№736	Биточки из птицы паровые под белым соусом	.140	11	17	11	234		1			37	149	20	2
Сб. рец.2007, №203	Макароны отварные с маслом	.200	7	7	47	281					22	60	12	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.200			29	116					45	15	6	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.110			12	51		14			18	12	10	2
Сб рец. 2007, №425	Булочка Дорожная	.050	4	7	30	193					9	33	6	
Сборник рец.2010 №401	Бифидок с сахаром	.200	5	6	18	150		1			228	180	217	
	ужин													
Сб. рец. 2007, №55	Салат из свеклы с соленым огурцом	.150	2	9	9	123		7			31	47	23	1
Сб. рец. 2007, №241	Мясо отварное	.100	31	20	1	306		1			33	325	37	4
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.230	5	7	35	225		41			66	151	52	2
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	835 (+291)	26 (+8)	29 (+11)	124 (+47)
2-й завтрак	133 (-3)	2 (-3)	0 (-5)	31 (+12)
обед	1298 (+346)	37 (+5)	42 (+10)	195 (+61)
полдник	394 (-14)	9 (-5)	13 (-1)	60 (+3)
ужин	936 (+256)	44 (+21)	37 (+14)	110 (+14)
ВСЕГО	3596 (+876)	119 (+27)	121 (+29)	520 (+137)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2010, №242	Рыба отварная	.130	25	1	1	116		2	1		10	8	94	1
Сборник рец.1982, №467	Омлет натуральный с маслом	.110	11	18	2	217					86	183	14	2
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.150	2	1	31	144		15			63	42	46	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб. рец. блюд 2016, №94	Салат "Мозаика"	.150	4	11	15	180		17	4		52	102	38	1
Сб. рец. 2007, №117	Суп с крупой и рыбными фрикадельками	.250/50	10	4	13	122		2	1		24	57	47	1
Сб. рецептур 1982, №637	Азу из говядины с картофелем	.075/75/ 200	27	28	33	497		38			51	363	73	5
Сб.рец. бл.и к.изд. 2011, №374	Компот из апельсинов	.200			34	133		30			18	11	6	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.150	7	1	75	321					31	130	28	3
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.110	1		9	42		66			37	25	14	
Сб. рец. 2007, №429	Булочка "Веснушка"	.050	4	4	31	166					11	40	7	1
Сборник рец.2010,№401	Кефир с сахаром	.200/10	6	6	18	156		1			240	190	228	
	ужин													
Сб.рец. 2007, №219	Сырники с джемом	.220/35	35	54	50	823		1			346	528	60	2
Сб. рец. 2004 №643	Кисель из плодов сушеных	.200	1		38	152		1	1		36	36	21	1
	Печенье	.050	4		24	119								
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.120	9	1	63	280					24	78	17	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	843 (+299)	51 (+33)	34 (+16)	89 (+12)
2-й завтрак	220 (+84)	3 (-2)	1 (-4)	50 (+31)
обед	1253 (+301)	49 (+17)	44 (+12)	170 (+36)
полдник	364 (-44)	11 (-3)	10 (-4)	59 (+2)
ужин	1374 (+694)	49 (+26)	55 (+32)	175 (+79)
ВСЕГО	4054 (+1334)	163 (+71)	144 (+52)	542 (+159)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба" с маслом	.250/6	12	14	50	369		2			288	374	93	4
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	Мармелад	.030			20	74								
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.150	1		17	69		19			24	16	13	3
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. 2007, №70	Огурец соленый	.130	1		2	17		6			30	31	18	1
Сб. рец.2007, №83	Борщ (без капусты)	.300	2	6	18	137		18	1		27	68	30	1
Сб. рец.2007, №254	Печень жареная	.090	24	15	4	248		42	12		20	408	25	9
Сб. рец. 1982, №347	Овощи тушеные в соусе	.200/50	5	17	37	323		42	3		49	151	62	2
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.200			28	109		5			7	4	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.110	2	1	23	106		11			46	31	34	1
Сб. рец. 2007, №433	Булочка "Осенняя"	.060	4	6	35	204					12	41	8	1
Сб. рец.2007, №386	Ряженка	.200	6	12	8	170		1			248	184	28	
	ужин													
МР г. Москвы 2007, №11	Салат из белокочанной капусты с морковью	.150	2	11	7	134		55	2		71	50	28	1
Сб. рец. 2010, №257	Шницель рыбный (паровой)	.120	20	4	10	158					53	247	27	1
Сб. рец. 2003, №521	Макароны отварные с овощами	.200	6	13	41	308		7	3		50	81	27	1
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	974 (+430)	28 (+10)	30 (+12)	157 (+80)
2-й завтрак	145 (+9)	2 (-3)	0 (-5)	35 (+16)
обед	1165 (+213)	41 (+9)	39 (+7)	166 (+32)
полдник	480 (+72)	12 (-2)	19 (+5)	66 (+9)
ужин	882 (+202)	35 (+12)	29 (+6)	125 (+29)
ВСЕГО	3646 (+926)	117 (+25)	116 (+24)	549 (+166)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец.2007, №177	Каша геркулесовая (вязкая) с изюмом и маслом	.255 (250/5)	12	13	51	362		2			269	369	101	4
Сб. рец. 2007, №209	Яйцо вареное	.040 (1шт)	5	5		63					22	77	5	1
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2007, №378	Чай с молоком и сахаром	.200/15	3	3	20	116		1			125	99	18	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.150	1		13	57		90			51	34	19	
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.130	3	12	11	159		9	1		53	87	45	9
Сб. рец.2007, №95	Рассольник домашний	.300	3	5	18	134		31	1		36	79	33	1
Сб. рец. 2007, №250	Бефстроганов	.100	16	24	6	301		2			42	187	23	2
Сб. рец.2007, №125	Картофель отварной	.230/7	5	7	39	242		47			29	139	55	2
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.200	2		40	163		1	1		60	54	39	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.110			12	51		14			18	12	10	2
Сб. рец. 2007, №434	Булочка "Молочная"	.050	5	2	31	149					33	55	10	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
	ужин													
Сб. рец.2016, №12	Салат из кукурузы консервированной	.150	3	7	25	156		8	5		6	72	18	1
Сб. рец. 2007, №294	Котлеты рубленные из птицы	.100	17	21	18	334					55	226	32	3
Сб. рец. 2004, №62	Запеканка овощная с маслом	.230/6	9	18	43	370		67	7		123	183	79	3
Сб. рец 2007,№377	Чай с лимоном	.200/15/7			15	60		3			8	10	5	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	896 (+352)	29 (+11)	30 (+12)	134 (+57)
2-й завтрак	133 (-3)	2 (-3)	0 (-5)	31 (+12)
обед	1353 (+401)	38 (+6)	49 (+17)	195 (+61)
полдник	376 (-32)	11 (-3)	8 (-6)	68 (+11)
ужин	1167 (+487)	37 (+14)	47 (+24)	158 (+62)
ВСЕГО	3925 (+1205)	117 (+25)	134 (+42)	585 (+202)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2007, №218	Вареники "ленивые" с соусом молочным	.200/100	27	35	43	592		1			312	429	49	1
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.150	2	1	31	144		15			63	42	46	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. 2010, №45	Винегрет овощной	.150	2	9	12	142		14	2		34	63	29	1
Сб. рец. 2007, №103	Суп картофельный с макаронными изделиями	.300	3	4	25	152		20	1		22	77	29	1
Сб. рец. 2007, №230	Рыба жареная	.120	24	13	5	233					1	6	83	1
Сб. рец. 2007, №305	Рис припущенный	.200	5	6	54	278					26	69	15	1
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.110	1		9	42		66			37	25	14	
	Печенье	.050	4		24	119								
Сборник рец.2010 №401	Кефир с сахаром	.200/10	6	6	18	156		1			240	190	228	
	ужин													
Сб. рец. 2010, №40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	.150	4	11	15	177		18	3		38	99	37	1
Сб рец. 2010, №289	Биточки говяжьи паровые	.100	16	13	11	222					37	178	21	2
Сб. рец. 2007, №139	Капуста тушеная	.230	5	9	23	198		122	1		140	98	49	2
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.200			29	116					45	15	6	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1102 (+558)	42 (+24)	49 (+31)	129 (+52)
2-й завтрак	220 (+84)	3 (-2)	1 (-4)	50 (+31)
обед	1217 (+265)	43 (+11)	33 (+1)	193 (+59)
полдник	317 (-91)	10 (-4)	7 (-7)	52 (-5)
ужин	960 (+280)	33 (+10)	34 (+11)	135 (+39)
ВСЕГО	3816 (+1096)	132 (+40)	124 (+32)	558 (+175)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 2007, №182	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	.255 (250/5)	12	12	49	356		2			270	309	71	2
Сб. рец.2010, №3	Бутерброд с маслом и сыром	.085 (60/10/15)	8	13	31	271					164	122	16	1
Сб. рец.2003, №725	Какао на молоке	.200	6	6	25	176		2			217	195	29	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.150	1		17	69		19			24	16	13	3
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. бл.и к.изд. 2011. №31	Салат из свеклы с сыром	.150	7	14	9	189		5			254	158	31	1
Сборник рец.1982, №197	Щи из свежей капусты	.300	2	6	11	108		36	1		45	53	24	1
Сб. рец.2007,№278	Тефтели из говядины с красным соусом	.080/75	12	15	17	247		4	1		22	138	21	2
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.230	5	7	35	225		41			66	151	52	2
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.200	2		40	163		1	1		60	54	39	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.050	4		26	117					10	32	7	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.110	2	1	23	106		11			46	31	34	1
	Вафли с фруктовой начинкой	.050	2	1	40	171					5	16	1	
Сб. рец.2007, №386	Ряженка с сахаром	.200/10	6	12	18	208		1			248	184	28	
	ужин													
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.130	3	12	11	159		9	1		53	87	45	9
Сб. рец. 1982,№721	Котлеты из филе птицы панированные жареные	.100	20	30	11	392					32	245	30	3
Сб. рец.2007, №203	Макароны отварные с маслом	.200	7	7	47	281					22	60	12	1
Сб. рец 2007,№377	Чай с лимоном	.200/15/7			15	60		3			8	10	5	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	943 (+399)	30 (+12)	32 (+14)	137 (+60)
2-й завтрак	145 (+9)	2 (-3)	0 (-5)	35 (+16)
обед	1263 (+311)	36 (+4)	43 (+11)	187 (+53)
полдник	485 (+77)	9 (-5)	14	81 (+24)
ужин	1139 (+459)	37 (+14)	49 (+26)	141 (+45)
ВСЕГО	3975 (+1255)	114 (+22)	138 (+46)	582 (+199)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
Сб. рец. 1982, №508	Рыба припущенная	.130	25	1	1	116		2	1		5	7	92	1
Сб. рецептур 1982, №471	Омлет запеченый с сыром	.170 (165/5)	21	31	3	376		1			333	379	30	3
Сб. рец.2010, №1	Бутерброд с маслом	.070 (60/10)	5	9	31	215					14	41	9	1
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.200	5	6	23	155		2			192	146	22	
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
	2й завтрак													
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.150	1		13	57		90			51	34	19	
Сборник рец. 2010, №399	Сок в ассортименте	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	обед													
Сб.рец. 2007, №70	Огурец соленый	.130	1		2	17		6			30	31	18	1
Сб.рец. 2007, №102	Суп картофельный с горохом	.300	7	7	26	190		15	1		43	106	42	2
Сб рец. 2007, №273	Котлеты, запеченные с молочным соусом	.070/30	10	16	11	226		1			91	139	18	1
Сб. рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.230	4	11	24	217		42	3		61	102	46	2
Сб. рец. 2007, №348	Компот из изюма	.200	1		36	141					26	41	13	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.100	5	1	50	214					21	87	19	2
	полдник													
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.110			12	51		14			18	12	10	2
Сб. рец. 2007, №	Пирожки печеные с капустой	.075	5	4	33	178		14			28	53	13	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.200	6	6	8	118		1			240	190	228	
	ужин													
Сб. рец. 2007, №59	Салат из моркови с яблоками	.150	2	8	15	133		10	10		63	66	46	2
Сб. рец. 1982, №508	Рыба припущенная	.130	25	1	1	116		2	1		5	7	92	1
Сб.рец. 1982, №680	Запеканка картофельная с печенью	.243/50	19	17	46	420	1	73	7		59	396	74	8
Сб. рец 2007,№376	Чай с сахаром	.200/15			15	58					5	8	4	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб пшеничный	.060	5		31	140					12	39	8	1
Сб.тех.норм., 2011, №1	Хлеб ржаной	.050	2		25	107					10	43	9	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1002 (+458)	61 (+43)	47 (+29)	90 (+13)
2-й завтрак	133 (-3)	2 (-3)	0 (-5)	31 (+12)
обед	1145 (+193)	32	35 (+3)	181 (+47)
полдник	347 (-61)	11 (-3)	10 (-4)	54 (-3)
ужин	974 (+294)	53 (+30)	26 (+3)	134 (+38)
ВСЕГО	3601 (+881)	159 (+67)	118 (+26)	489 (+106)

Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1002.79 (+458.79)	38 (+20)	40 (+22)	130 (+53)
2-й завтрак	162.14 (+26.14)	2 (-3)	0 (-5)	38 (+19)
обед	1269.64 (+317.64)	40 (+8)	41 (+9)	190 (+56)
полдник	391.14 (-16.86)	10 (-4)	11 (-3)	64 (+7)
ужин	1009.21 (+329.21)	38 (+15)	37 (+14)	135 (+39)
ВСЕГО	3834.93 (+1114.93)	128 (+36)	129 (+37)	557 (+174)