

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 14.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	280	11,6	14,2	52,7	384,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>15,6</b>	<b>113,7</b>	<b>666,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,2	10,5	77,2	
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
410	Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
54-2хн	Компот из кураги	220	1,1	0,1	17,2	73,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>38,4</b>	<b>27,8</b>	<b>128,3</b>	<b>916,6</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	14,3	66	
	<b>Полдник</b>					
545	Сдоба обыкновенная	100	8	5,5	52,7	292,2
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>5,8</b>	<b>78</b>	<b>400,5</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	306,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10	6,2	83,9	
	<b>Ужин</b>					
367	Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
461	Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,8</b>	<b>14,1</b>	<b>105,3</b>	<b>652,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	9,7	72,5	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2775</b>	<b>102,6</b>	<b>70,3</b>	<b>433</b>	<b>2774,2</b>

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 15.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,9</b>	<b>24,4</b>	<b>92,7</b>	<b>660,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	
<b>Обед</b>						
54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-4хн	Компот из изюма	220	0,5	0,1	20,2	83,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>137,5</b>	<b>985,5</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	15	66,3	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
<b>Ужин</b>						
333	огурец соленый	50	0,4	0	0,8	5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,4</b>	<b>24,7</b>	<b>63,6</b>	<b>607</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	20,5	52,7	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2665</b>	<b>104,8</b>	<b>97,8</b>	<b>404,3</b>	<b>2913,5</b>

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.  
И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 16.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса			Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
		г	Белки г	Жиры г		
	Среда, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21,2</b>	<b>18,6</b>	<b>101,2</b>	<b>657,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15	13,2	71,8	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25,9	25,5	29,1	449,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	220	0,3	0,2	12,1	51,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>45,1</b>	<b>31,2</b>	<b>114,6</b>	<b>918,8</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1159,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		23,6	16,3	60,1	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	14,6	8,2	32,9	263,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,4</b>	<b>8,2</b>	<b>74,2</b>	<b>431,6</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,7	8,4	75,9	
	<b>Ужин</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
459	чай с лимоном без сахаром	200	0,2	0,1	0,3	2,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>31,9</b>	<b>15,6</b>	<b>92,2</b>	<b>636,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	11,1	66	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	23,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2655</b>	<b>120,3</b>	<b>81</b>	<b>393</b>	<b>2780</b>

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь

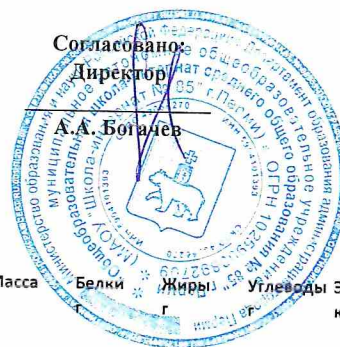
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

ОКТАБРЬ 17.10.2024



Согласовано:

Директор

А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Четверг, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
54-21гн	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,8</b>	<b>12,8</b>	<b>113,3</b>	<b>643</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
	<b>Обед</b>					
54-24с	367 Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
54-7г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
	Рис припущенный	220	5,1	7	51,3	288,7
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	220	0,7	0	36,3	147,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>34,8</b>	<b>17,4</b>	<b>159,9</b>	<b>935,8</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,4	8,2	75,4	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	<b>Ужин</b>					
54-5г	2 Салат витаминный	100	1,3	5,4	6,3	79,6
54-24м	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
	Шницель из курицы	70	13,4	3	9,4	118
Пром.	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>26,6</b>	<b>15,9</b>	<b>99,4</b>	<b>647,9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	11,3	70	
	<b>Второй ужин</b>					
	470 Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	25,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2740</b>	<b>100</b>	<b>63,2</b>	<b>480</b>	<b>2889</b>

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
 ИП Кондрьяненко И.И.  
 И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
 Директор

А.А. Богачев



ОКТАБРЬ 18.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Пятница, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8,2	33,6	236,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>790</b>	<b>18,3</b>	<b>20,7</b>	<b>105,6</b>	<b>681,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14,3	73,1	
<b>Обед</b>						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>54</b>	<b>19,4</b>	<b>130,4</b>	<b>911,3</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,5	9,5	64	
<b>Полдник</b>						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
542	булочка домашняя	100	6,9	11,3	48,6	323,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>11,3</b>	<b>89,9</b>	<b>491,6</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	22,6	
<b>Ужин</b>						
54-6э	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огур	100	2,3	11	3,6	122,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>22,4</b>	<b>21,1</b>	<b>68,1</b>	<b>551,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	18,9	61,1	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2920</b>	<b>109,1</b>	<b>79,9</b>	<b>404,8</b>	<b>2771,9</b>

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 19.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
	Суббота, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	270	7,2	7,8	34,1	235,2
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>20,4</b>	<b>25,2</b>	<b>85,9</b>	<b>650,9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,5	19,1	65,5	
	<b>Обед</b>					
132	Суп пюре из картофеля	300	5,9	7,3	26,7	195,9
322	Рагу из овощей и мяса	230	16,3	16,8	20,6	299,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>32,7</b>	<b>25,5</b>	<b>138,1</b>	<b>913,1</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,7	13	70,3	
	<b>Полдник</b>					
54-22хн	Кисель из вишни	250	0,2	0,1	16,2	66,1
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>90,6</b>	<b>481,9</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	9,1	83,7	
	<b>Ужин</b>					
54-10э	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>27,3</b>	<b>16</b>	<b>83,3</b>	<b>587,2</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	12,7	65,8	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2685</b>	<b>94,8</b>	<b>84</b>	<b>408,7</b>	<b>2769,3</b>

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Согласовано:

Директор

А.А. Богачев



Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

ОКТАБРЬ 20.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Воскресенье, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	220	22,8	13,4	38,5	366
Пром.	461 Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,1</b>	<b>16,7</b>	<b>109,9</b>	<b>714,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	19,6	69,6	
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0,4	0	21,8	88,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>40,6</b>	<b>27,8</b>	<b>123,6</b>	<b>906</b>
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	14,5	64,4	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	24,1	
<b>Ужин</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	220	0,3	0,1	7,5	31,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,7</b>	<b>13,8</b>	<b>96</b>	<b>639,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-652.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	9,7	67,4	
<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Йогурт 3.2%	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	25,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2660</b>	<b>124,2</b>	<b>75,4</b>	<b>436,9</b>	<b>2921,9</b>