

"Согласовано"  
 Директор МОУ "Калининская СОШ"  
 имени Ю.И.Медведева

Е.Г. Боршевская



"Утверждено"  
 Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В. Мальцев  
 2023 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
 для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы в Гусевском районе  
 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3.2.4.3990-20

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	ВН	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

**01 день понедельник (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Мясо тушеное с картофелем и булгуром 1/180	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
3	Фрукты свежие по сезону (с/п) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>															
			555	25,954	18,796	61,140	517,538	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,993	133,585	5,251

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рис с овощами 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,990	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>															
			720	23,089	29,478	96,967	745,525	0,449	44,524	1,458	10,055	135,784	325,076	150,293	5,575
<b>Всего:</b>															
				49,044	48,273	158,107	1.263,062	0,832	113,299	1,519	11,046	212,512	585,469	283,878	10,826

**02 день вторник (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с мясом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с картофелем 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>															
			505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свиная) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Капша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>															
			720	29,388	32,770	89,651	771,087	0,889	37,990	0,373	8,765	123,681	366,257	177,762	8,015
<b>Всего:</b>															
				50,201	54,273	159,227	1.326,167	1,359	77,980	1,845	14,553	196,936	615,470	315,310	12,988

03 день среда (1 неделя)

**Завтрак**



1	Омлет (без молока) с крутичей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	2,060	0,095	0,063	0,065	20,500	1,8	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,56	
4	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>585</b>	<b>26,238</b>	<b>22,427</b>	<b>56,571</b>	<b>533,082</b>	<b>0,388</b>	<b>43,083</b>	<b>0,256</b>	<b>4,159</b>	<b>147,073</b>	<b>315,844</b>	<b>88,893</b>	<b>7,019</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба протушенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	0,018				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>31,008</b>	<b>16,430</b>	<b>107,735</b>	<b>702,839</b>	<b>0,528</b>	<b>52,115</b>	<b>0,522</b>	<b>4,966</b>	<b>143,032</b>	<b>467,279</b>	<b>122,099</b>	<b>5,096</b>

**Всего:**

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Доминья запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>20,382</b>	<b>23,917</b>	<b>89,966</b>	<b>656,639</b>	<b>0,591</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>5,496</b>	<b>75,262</b>	<b>162,045</b>	<b>53,463</b>	<b>3,993</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Шниц из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с крутичей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>24,318</b>	<b>28,989</b>	<b>91,030</b>	<b>722,287</b>	<b>0,439</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>8,918</b>	<b>123,691</b>	<b>380,741</b>	<b>166,811</b>	<b>5,270</b>

**Всего:**

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каши Гречневая по-русескому с крутичей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	265,659	157,576	4,428	
2	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375	
3	Хлеб пшеничный 1/20	1666	200	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
4	Чай заварной с лимоном 1/200	-/-	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,030	7,290	71,665	283,987	180,452	6,773
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,320</b>	<b>7,290</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</b>	

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Пюре мясное с соусом 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,022	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>24,590</b>	<b>28,624</b>	<b>104,400</b>	<b>722,166</b>	<b>0,860</b>	<b>64,331</b>	<b>0,415</b>	<b>6,332</b>	<b>130,293</b>	<b>335,444</b>	<b>121,916</b>	<b>6,618</b>

**Всего:**

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
---	------------------------------------	------	----	--------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------



старший 1/150	1700	150	3.780	4.331	41.024	218.195	0.179		0.473	41.280	174.909	64.251	1.160
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082		0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0.650	0.300	8.950	41.100	0.035		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/2000/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020		0.010	14.528	6.050	5.264	0.569
Итого:		555	26.682	18.721	77.640	585.773	0.382		0.061	93.467	345.039	162.820	4.985

**Обед**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035		2.880	1.152	1.814	17.769	32.130	22.020	0.422
2 Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061		15.066	0.178	1.970	39.534	41.794	17.748	0.823
3 Рыбу овощное с маслом 1/200	1731	200	16.486	21.187	24.301	353.828	0.560		45.442	0.480	3.881	63.242	178.723	53.802	2.303
4 Компот из яблок 1/180	1201	180	0.392	0.081	22.410	91.935	0.027		18.900	0.460	6.600	18.900	17.420	7.380	0.448
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.082	0.025	0.038	0.026	8.200	0.720	
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.082	0.025	0.038	0.026	8.200	0.720	
Итого:		680	24.172	32.889	79.936	712.434	0.804		63.388	1.810	8.164	146.070	308.893	120.550	5.615
Весов:			50.854	51.610	157.576	1.298.207	1.186		102.164	1.871	9.425	239.537	653.932	281.370	10.601

**07 день вторник (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
Биточек крутиный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с квасулом 1/30															
1	1432	120	12.805	14.764	15.275	245.198	0.064		11.545	0.108	3.887	29.121	99.748	46.954	1.090
2	1448	150	2.772	7.126	18.881	150.744	0.122		32.919	0.540	3.255	46.901	77.622	35.691	1.286
3	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020		2.060	0.000	0.010	14.528	6.050	5.264	0.569
4	653	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123		0.057	0.038	0.057	0.038	0.039	12.300	1.080
Итого:		505	17.543	22.225	64.947	529.987	0.329		46.524	0.688	7.210	90.588	183.459	100.209	4.025

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0.888	3.662	4.518	54.586	0.020		15.600	0.240	1.680	23.673	21.615	12.336	0.508
2 Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078		10.274	0.178	2.280	34.610	68.650	22.356	1.087
3 Шницель мясной с крутичей с томатным соусом 1/90	783	90	16.555	16.885	6.687	244.927	0.186		0.797	0.019	2.135	20.407	119.501	43.891	1.068
4 Макароны отварные 1/150	1669	150	6.901	4.531	45.971	252.263	0.112		0.021	1.435	19.292	59.990	10.887	1.108	
5 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0.216	0.018	14.785	60.169	0.000		0.036	0.000	9.947	2.972	3.308	0.338	
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.460	0.038	0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082		0.038	0.025	0.038	0.025	8.200	0.720	
Итого:		720	31.578	32.575	107.681	850.212	0.518		26.707	0.488	8.029	114.553	311.553	112.378	5.727
Весов:			49.120	54.800	172.628	1.390.199	0.847		73.231	1.106	15.239	205.140	495.011	212.587	9.752

**08 день среда (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
Омлет без молока 1/200															
1	1706	200	16.260	20.644	2.438	260.588	0.084		0.442	0.307	5.040	115.960	262.501	20.000	3.092
2 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035		2.880	1.152	1.814	17.769	32.130	22.020	0.422
3 Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0.650	0.300	8.950	41.100	0.035		35.000	0.200	25.000	17.000	11.000	1.250	
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082		0.038	0.025	0.038	0.025	8.200	0.720	
5 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/2000/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020		2.060	0.000	0.010	14.528	6.050	5.264	0.569
Итого:		585	19.024	24.834	41.254	464.613	0.256		40.382	1.489	7.102	173.282	317.707	66.484	6.053

**Обед**

1 Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1682	60	0.854	4.852	5.009	67.118	0.011		5.692	2.169	23.267	24.924	12.654	0.814	
2 Шницель свежий капуста с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054		23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3 Картофель тушеный с печеньями 1/200	1598	200	16.891	12.168	31.110	301.516	0.211		51.810	0.736	4.245	38.768	226.884	55.120	5.340
4 Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0.065	28.548	114.451	48.200	0.082		7.582	0.005	1.620	0.033	8.200	0.720	
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.038	0.025	0.038	0.025	8.200	0.720	
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.038	0.025	0.038	0.025	8.200	0.720	
Итого:		680	24.307	24.371	93.747	691.561	0.399		80.755	0.908	8.907	122.456	380.672	108.702	8.726
Весов:			43.331	49.205	135.001	1.156.174	0.655		121.137	2.367	16.010	295.738	698.379	175.186	14.779

<b>09 день четверг (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
Салат Овощный 1/60															
1	665	60	0.709	3.682	4.693	54.743	0.033		4.003	0.720	1.755	17.095	25.349	16.167	0.533



2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,738	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	1,115
3	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,006	1,435	19,292	59,990	10,887	1,115
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,005	0,025	0,026	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>649,808</b>	<b>0,546</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>6,070</b>	<b>63,929</b>	<b>168,614</b>	<b>53,166</b>	<b>3,716</b>

**Обед**

1	Салат мясной 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-пюре по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Каша гречневая с куршшей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод у/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,005	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>28,694</b>	<b>28,674</b>	<b>96,143</b>	<b>757,411</b>	<b>0,546</b>	<b>19,759</b>	<b>0,573</b>	<b>11,355</b>	<b>96,396</b>	<b>409,611</b>	<b>221,545</b>	<b>7,628</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,701</b>	<b>52,275</b>	<b>188,486</b>	<b>1.407,219</b>	<b>1,091</b>	<b>24,702</b>	<b>1,362</b>	<b>17,424</b>	<b>160,355</b>	<b>578,225</b>	<b>274,712</b>	<b>11,344</b>

**10 день питания (2 недели)**

**Завтрак**

1	Макаронные с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (у/м)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,005	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>21,695</b>	<b>21,106</b>	<b>75,441</b>	<b>578,493</b>	<b>0,264</b>	<b>38,041</b>	<b>0,160</b>	<b>6,506</b>	<b>71,300</b>	<b>180,104</b>	<b>87,142</b>	<b>4,341</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	0,922
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,005	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>28,356</b>	<b>29,827</b>	<b>90,832</b>	<b>745,192</b>	<b>1,361</b>	<b>71,626</b>	<b>0,364</b>	<b>5,503</b>	<b>119,457</b>	<b>378,719</b>	<b>120,025</b>	<b>6,065</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,051</b>	<b>50,933</b>	<b>166,272</b>	<b>1.332,685</b>	<b>1,625</b>	<b>109,667</b>	<b>0,524</b>	<b>12,009</b>	<b>190,757</b>	<b>558,823</b>	<b>207,167</b>	<b>10,406</b>

**11 день питания (3 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,335	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фруктовая крушина 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,340	297,548	0,121	2,080	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
4	Рыб. из окуней 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	0,030	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,005	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,001</b>	<b>35,600</b>	<b>100,793</b>	<b>847,576</b>	<b>0,597</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>11,137</b>	<b>150,956</b>	<b>352,698</b>	<b>167,509</b>	<b>10,850</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,828</b>	<b>59,523</b>	<b>179,194</b>	<b>1.455,791</b>	<b>1,315</b>	<b>57,121</b>	<b>1,911</b>	<b>19,081</b>	<b>217,460</b>	<b>619,253</b>	<b>325,658</b>	<b>17,250</b>

**12 день питания (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с яблоком 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Творог с куршшей 1/200	1443	200	16,904	16,701	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,000	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440

**Обед**



Валт из свежей капусты с курицей и морковью 1/60		1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200		1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Мясо тушеное (свинина) 1/90		123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	3,573
Капша гречневая с мясом 1/150		1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	0,021	22,005	159,153	106,401	3,573	3,573
Напиток из шиповника 1/200		656	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
Хлеб ржаной-пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
Итого:			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Всего:				49,675	53,557	173,977	1,376,616	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495

**13 день среда (3 недели)**

Завтрак															
1 Омлет бел. молока с курицей 1/150/20		17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2 Хлеб пшеничный 1/40		-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,050	0,052	0,052	16,400	1,440	1,440
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4 Фрукты свежие по сезону (у)1/100		-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
Итого:			515	15,810	16,219	48,970	405,087	0,286	38,352	0,230	4,066	134,948	228,178	50,264	5,579

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60		1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200		1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3 Рыба припущенная с овощами 1/90		1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4 Картофельное пюре 1/150		1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Соус фруктовый разливной в ассортименте 1/200		116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,020	0,025	0,026	0,720	0,720
6 Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
7 Хлеб ржаной-пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,534	5,129	151,068	498,915	129,367	5,354
Итого:			740	31,108	17,048	111,871	725,345	0,546	55,337	0,534	8,129	151,068	498,915	129,367	5,354
Всего:				46,918	33,266	160,841	1,150,432	0,853	93,678	0,765	9,195	286,016	727,092	179,631	10,933

**14 день четверг (3 недели)**

Завтрак															
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60		1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90		671	90	11,233	16,698	14,121	241,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Макароны отварные 1/150		1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	2,060	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5 Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,038	0,025	0,026	0,720	0,720
Итого:			525	20,480	25,117	89,868	667,447	0,392	24,833	0,213	6,014	79,303	159,948	51,948	3,886

**Обед**

1 Винегрет овощной 1/60		462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Мясо тушеное запеченное в соусе 1/90		1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,366	147,873	74,565	1,306
4 Рис отварной 1/150		1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,473	0,021	41,280	174,909	64,251	1,160	1,160
5 Компот из ягод з/м 1/200		1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	0,147
6 Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
7 Хлеб ржаной-пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,469	24,897	127,677	433,181	191,557	5,578
Итого:			740	32,180	31,245	94,063	786,179	0,469	24,897	0,434	8,872	127,677	433,181	191,557	5,578
Всего:				52,660	56,363	183,931	1,453,626	1,061	49,730	0,646	11,886	206,979	593,129	243,505	9,464

**15 день пятница (3 недели)**

Завтрак															
1 Макароны с мясом шт-мя 1/200		1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2 Хлеб пшеничный 1/40		-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,050	0,076	0,050	16,400	1,440	1,440
3 Фрукты свежие по сезону (у)1/100		-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250



4 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	5,1
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,895</b>	<b>21,306</b>	<b>85,841</b>	<b>626,693</b>	<b>0,346</b>	<b>38,041</b>	<b>0,160</b>	<b>6,544</b>	<b>71,325</b>	<b>180,129</b>	<b>96,342</b>	<b>5,1</b>

**Обед**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2 Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3 Тертая мякоть в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4 Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6 Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,330</b>	<b>109,230</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>	
<b>Всего:</b>	<b>16 день понедельник (4 недели)</b>	<b>45,244</b>	<b>51,786</b>	<b>180,170</b>	<b>1,367,734</b>	<b>1,116</b>	<b>83,402</b>	<b>1,554</b>	<b>13,874</b>	<b>180,555</b>	<b>491,640</b>	<b>213,928</b>	<b>10,926</b>	

**Завтрак**

1 Плов с крупшей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,720
3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,930	4,664	0,539
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,874</b>	<b>17,235</b>	<b>76,367</b>	<b>536,077</b>	<b>0,341</b>	<b>38,396</b>	<b>0,320</b>	<b>4,358</b>	<b>82,853</b>	<b>294,479</b>	<b>136,344</b>	<b>4,587</b>	

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Ше из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,034	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750	0,021	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4 Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	232,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
5 Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	0,038	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>	<b>0,397</b>	<b>40,604</b>	<b>0,433</b>	<b>6,921</b>	<b>128,950</b>	<b>305,706</b>	<b>133,418</b>	<b>5,766</b>	
<b>Всего:</b>	<b>17 день вторник (4 недели)</b>	<b>51,182</b>	<b>46,308</b>	<b>183,747</b>	<b>1,356,484</b>	<b>0,739</b>	<b>79,000</b>	<b>0,753</b>	<b>11,279</b>	<b>211,803</b>	<b>600,185</b>	<b>269,762</b>	<b>10,353</b>	

**Завтрак**

1 Колбаса куринная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>	<b>0,471</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,079</b>	<b>62,916</b>	<b>256,059</b>	<b>174,495</b>	<b>6,618</b>	

**Обед**

1 Салат Осекави 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3 Рыбное филе с маслом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4 Паплеток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
6 Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,025	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>	
<b>Всего:</b>	<b>18 день среда (4 недели)</b>	<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1,290,647</b>	<b>1,250</b>	<b>71,455</b>	<b>1,525</b>	<b>15,333</b>	<b>187,505</b>	<b>539,274</b>	<b>282,829</b>	<b>12,279</b>	

**Завтрак**

1 Омлет без молока с крупицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,035	0,200	0,063	0,065	20,500	1,800	
4 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,496</b>	<b>16,973</b>	<b>53,187</b>	<b>447,492</b>	<b>0,345</b>	<b>38,770</b>	<b>0,554</b>	<b>3,250</b>	<b>123,231</b>	<b>241,847</b>	<b>78,467</b>	<b>6,129</b>	



Картофельный с зеленым горошком 1/60														
порт со свежей капустой с картофелем на бульоне														
1/200	1817	60	1.118	3.770	7.571	68.684	0.060	10.025	0.005	1.646	8.551	31.742	12.221	0.503
3	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	0.049	14.854	0.172	2.000	46.194	44.034	21.988	1.193
4	1714	90	19,542	6.818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	1448	150	2.772	7.126	18.881	150.744	0.122	32.919	0.540	3.245	46.901	77.622	35.691	1.286
5	1670	200	0.072		31.720	127.168				8.424	0.005	0.005	1.800	0.037
6	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
7	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:	740		29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707
Всего:			50,467	42,030	154,311	1.197,385	1,654	120,009	1,840	11,559	269,926	682,802	187,161	15,836

**19 день четверг (4 недели)**

Заправка														
1	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.880	1.152	1.814	17.769	32.130	22.020	0.422
2	1789	200	18.988	21.182	37.535	416.727	0.616	2.400	0.320	6.941	31.024	248.588	119.172	4.306
3	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020	2.060	0.000	0.010	14.528	6.050	5.264	0.569
4	-/-	40	2.400	0.400	20.800	96.400	0.164			0.076	0.050	0.052	16.400	1.440
Итого:	505		22,302	25,271	77,801	627,852	0,835	7,340	1,472	8,841	63,371	286,820	162,856	6,737

**Обед**

1	664	60	0.946	3.661	4.248	53.722	0.014	7.068		1.658	21.114	20.967	10.590	4.004
2	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.280	34.610	68.650	22.356	1.087
3	1750	90	12.088	12.399	12.905	211.569	0.091	1.642	0.048	2.634	12.502	80.677	44.914	1.211
4	1720	150	3.404	4.904	22.940	149.511	0.161	27.053	0.026	0.186	47.160	100.554	34.275	1.281
5	1658	200	0.160	0.060	16.920	68.860	0.012	2.000		0.120	13.000	4.606	3.700	0.147
6	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
7	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:	740		23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего:			45,918	53,775	170,535	1.349,782	1,313	55,377	1,724	16,218	198,382	600,499	298,291	16,086

**20 день пятница (4 недели)**

Заправка														
1	1115	200	20.749	18.019	36.990	393.129	0.272	3.401	0.320	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
2	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
3	-/-	100	0.650	0.300	8.950	41.100	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
4	1666	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000		11.052	3.302	3.676	0.375
Итого:	520		22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	71,665	283,987	180,452	6,773

**Обед**

1	1672	60	0.981	3.653	4.185	53.545	0.020	22.050	0.180	1.668	27.687	20.280	11.232	0.369
2	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061	15.066	0.178	1.970	39.534	41.794	17.748	0.823
3	1728	200	16.619	21.444	29.910	379.110	0.623	34.650	0.320	3.777	39.692	199.453	57.132	2.457
4	1690	200	0.080	0.080	16.960	68.880	0.006	2.000		0.040	12.200	2.206	3.700	0.487
5	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
6	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:	700		24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:			47,064	51,584	152,774	1.264,509	1,220	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,530