

Директор  
ГАПОУ «Специального образовательного учреждения  
«Профессиональный колледж для студентов  
«Индустриально-промышленный техникум»  
В.И. Ибраева

Директор  
ИП Смирнов И.А  
И.А. Смирнов



# МЕНЮ

«\_\_» \_\_\_\_\_

2022

Студенты ОВЗ

Понедельник

Первая

День :

Неделя:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	16,07	10,10	3,30	16,00	137,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	3,90	0,10	0,00	9,90	41,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	8,90	5,10	11,40	24,60	227,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	75	11,86	5,70	7,37	40,80	259,2
Итого за прием пищи:			552	40,73	21,00	22,07	91,30	665,68
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	14,40	0,90	0,20	17,80	78,5
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	35,00	12,00	13,40	32,90	308,7
2008		МЛЦДАРИН	100	27,20	0,80	0,20	7,50	35,9
Итого за прием пищи:			380	76,60	13,70	13,80	58,20	423,13
<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	14,00	0,80	0,10	1,70	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (	250	9,51	5,70	5,40	38,90	233,1
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	27,33	4,20	9,10	58,70	342,5
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ТУШЕННЫЕ В	100/30	36,53	21,40	16,30	21,80	328,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,00	0,00	9,70	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,00	1,30	0,20	8,50	42,0
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,40	0,40	9,80	45,5
Итого за прием пищи:			980	106,67	33,80	31,50	149,10	1 042,84
Всего за день:				224,00	68,50	67,37	298,60	2 131,65
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Директор  
ИП Смирнов И.А.  
И.А. Смирнов



**М Е Н Ю**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День : **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
<b>Завтрак</b>								
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-	100	28,55	10,60	10,90	11,40	191,6
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	7,75	6,50	5,80	41,40	250,3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1,40	0,50	2,90	2,20	38,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			550	44,50	20,50	20,10	87,00	627,68
<b>II Завтрак</b>								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	12,80	13,30	34,90	319,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,40	0,40	9,80	45,5
Итого за прием пищи:			360	37,80	13,40	13,80	59,70	428,05
<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	11,90	1,60	5,10	8,20	87,6
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	23,04	7,10	6,50	39,40	251,1
2011	244	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	240	67,53	20,30	23,10	49,20	499,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,75	2,70	0,40	17,00	84,5
2008		МАНДАРИН	100	27,20	0,80	0,20	7,50	35,9
Итого за прием пищи:			940	141,70	32,50	35,30	140,70	1 038,41
Всего за день:				224,00	66,40	69,20	287,40	2 094,14
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Директор  
ГАПОУ «Специального образования Ленинградского областного государственного профессионального аграрного техникума «Лужский агропромышленный техникум»  
В.И. Ибраева

Директор  
ИП Смирнов И.А.  
И.А. Смирнов  
(подпись)



# МЕНЮ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День :

Среда

Неделя:

Первая

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	17,14	7,20	6,20	17,20	157,7
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,50	4,80	5,10	24,40	167,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/30	25,36	8,30	10,00	24,50	227,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,80	2,30	2,90	22,30	127,8
Итого за прием пищи:			550	59,80	22,60	24,20	88,40	680,16
<b>II Завтрак</b>								
1996	701	КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	40,00	12,70	12,90	35,20	316,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		БАНАН	150	25,50	2,30	0,80	31,50	146,0
Итого за прием пищи:			450	68,30	15,20	13,80	81,70	525,63
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	11,37	1,40	6,10	8,30	96,5
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	12,40	2,20	5,20	36,40	206,6
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	42,02	22,00	14,50	26,70	334,5
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,18	3,80	5,30	25,70	170,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,04	0,20	0,00	23,10	95,5
2008		БАТОН	30	2,89	3,70	2,50	18,30	113,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			880	95,90	36,00	34,00	155,50	1 101,35
Всего за день:				224,00	73,80	72,00	325,60	2 307,14
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Директор  
ГАПОУ



«...» \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

# МЕНЮ



(подпись)

День : \_\_\_\_\_

Неделя : \_\_\_\_\_

Четверг

Первая

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	45,13	22,40	22,90	50,10	510,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		ЯБЛОКО	150	22,50	0,60	0,60	14,70	68,3
Итого за прием пищи:			550	70,43	23,20	23,60	79,80	641,78
<b>II Завтрак</b>								
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	10,60	12,50	25,40	263,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	14,40	0,90	0,20	17,80	78,5
2008		БАНАН	150	25,50	2,30	0,80	31,50	146,0
Итого за прием пищи:			395	64,90	13,80	13,50	74,70	488,40
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	13,21	3,60	10,20	7,80	141,6
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250	13,78	2,00	5,80	12,70	114,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	31,59	12,50	8,60	23,60	228,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	180/5	14,44	10,20	6,70	45,90	292,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,15	0,10	0,10	26,40	109,6
2008		БАТОН	50	5,50	6,30	4,00	30,60	188,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			930	88,67	37,40	35,80	164,00	1 158,68
Всего за день:				224,00	74,40	72,90	318,50	2 288,86
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Директор  
ГАПОУ «Ленинградский профессиональный колледж  
«Промышленный техникум»  
В.И. Ибраева

Директор  
ИП Смирнов И.А.  
И.А. Смирнов



# МЕНЮ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День :

Пятница

Неделя:

Первая

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	18,74	13,40	13,80	87,20	540,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	10,25	4,30	4,40	20,10	141,0
2008		ЯБЛОКО	140	21,00	0,60	0,60	13,70	64,2
Итого за прием пищи:			550	49,99	18,30	18,80	121,00	745,97
<b>II Завтрак</b>								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	35,00	12,00	13,40	32,90	308,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	16,00	1,00	0,20	19,80	87,1
2008		МАНДАРИН	100	27,20	0,80	0,20	7,50	35,9
Итого за прием пищи:			400	78,20	13,80	13,80	60,20	431,74
<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	11,90	1,60	5,10	8,20	87,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ СВЕЖЕЙ	250	18,30	5,30	3,70	39,40	217,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	45,53	18,00	21,20	14,90	332,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	180	8,98	6,10	3,60	45,20	243,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,68	0,00	0,00	8,70	35,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	5,42	3,70	0,55	23,40	116,2
Итого за прием пищи:			855	95,81	34,70	34,15	139,80	1 033,05
Всего за день:				224,00	66,80	66,75	321,00	2 210,76
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Директор  
ГАПОУ



(по)

«Ижевский аграрно-технический техникум»  
И. Ибраева

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов



# МЕНЮ

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День :

Понедельник

Неделя:

Вторая

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
<b>Завтрак</b>								
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-	100	28,55	10,60	10,90	11,40	191,6
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	7,75	6,50	5,80	41,40	250,3
2008	354	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,34	0,90	4,90	3,60	64,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,40	0,30	0,10	15,20	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			577	47,04	21,00	22,10	88,60	654,89
<b>II Завтрак</b>								
1996	701	КОТЛета ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	40,00	12,70	12,90	35,20	316,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	16,00	1,00	0,20	19,80	87,1
2008		ЯБЛОКО	180	28,16	0,72	0,72	17,60	81,8
Итого за прием пищи:			480	84,16	14,42	13,82	72,60	485,31
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	13,21	3,60	10,20	7,80	141,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИС)	250	10,55	14,60	2,90	28,70	204,5
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	28,05	5,60	12,20	0,20	137,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	200	26,45	5,10	5,70	33,60	211,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,04	0,20	0,00	23,10	95,5
2008		БАТОН	50	5,50	6,30	4,00	30,60	188,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			870	92,80	38,10	35,40	141,00	1 063,53
Всего за день:				224,00	73,52	71,32	302,20	2 203,73
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Директор

ГАПОУ ДПО «Специализированный техникум»  
В.И. Ибраева



Директор

ИП Смирнов И.А.  
И.А. Смирнов



# МЕНЮ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День :

Вторник

Неделя:

Вторая

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	120	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	23,31	5,70	2,90	38,20	207,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,00	7,70	6,20	0,40	90,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	8,35	4,50	11,00	21,50	208,9
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/15	6,40	1,50	1,20	17,10	87,4
Итого за прием пищи:			550	50,06	19,40	21,30	77,20	594,15
<b>II Завтрак</b>								
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	10,60	12,50	25,40	263,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	16,00	1,00	0,20	19,80	87,1
2008		ЯБЛОКО	200	28,99	0,80	0,80	19,60	91,1
Итого за прием пищи:			465	69,99	12,40	13,50	64,80	442,07
<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	8,40	0,50	0,10	1,00	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ	250	33,80	14,10	13,60	42,60	359,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	51,60	11,70	15,69	28,60	311,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,15	0,10	0,10	26,40	109,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			800	103,95	29,10	29,89	115,60	871,25
Всего за день:				224,00	60,90	64,69	257,60	1 907,47
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Директор  
ГАПОУ «Специализированный техникум»  
В.И. Ибраева

Директор  
ИП Смирнов ИА

И.А. Смирнов

# МЕНЮ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

Студенты ОВЗ

Среда  
Вторая



День :  
Неделя:

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	35,79	18,00	17,40	23,60	332,4
2008		БАТОН	50	5,50	6,30	4,00	30,60	188,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		МАНДАРИН	100	27,20	0,80	0,20	7,50	35,9
Итого за прием пищи:			550	71,29	25,30	21,70	76,70	620,01
<b>II Завтрак</b>								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	15,00	12,60	12,40	36,10	315,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	16,00	1,00	0,20	19,80	87,1
2008		ЯБЛОКО	180	27,88	0,72	0,72	17,60	81,8
Итого за прием пищи:			440	58,88	14,52	13,32	73,50	484,76
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	11,37	1,40	6,10	8,30	96,5
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,51	5,70	5,40	38,90	233,1
2008	265	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ ИЗ СВИНИНЫ	220	61,67	21,30	21,35	47,60	481,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,00	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			810	93,83	31,10	33,25	131,20	974,66
Всего за день:				224,00	70,92	68,27	281,40	2 079,42
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Директор

ГАПОУ ЛО «Профессиональный колледж «Индустриальный техникум»  
В.И. Ибраева



Директор

И.А. Смирнов  
И.А. Смирнов



# МЕНЮ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День 11 :

Четверг

Неделя:

Вторая

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	20,56	9,70	7,20	21,70	195,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	14,88	9,30	8,10	24,50	213,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ						
Итого за прием пищи:			45	7,20	3,40	4,40	33,50	192,2
<b>II Завтрак</b>			550	45,44	22,60	19,80	94,70	665,07
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	10,60	12,50	25,40	263,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	16,00	1,00	0,20	19,80	87,1
2008		ЙОГУРТ	110	32,00	2,20	1,70	3,30	38,36
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,40	0,40	9,80	45,5
Итого за прием пищи:			382	88,00	14,20	14,80	58,30	434,89
<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,20	0,20	0,00	0,50	2,9
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	19,12	15,30	12,20	53,90	397,2
2011	267	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ОТЕИВНОЙ	100	38,78	9,50	13,20	9,00	198,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,18	3,80	5,30	25,70	170,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	5,60	0,20	0,00	25,70	106,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,68	2,70	0,40	17,00	84,5
Итого за прием пищи:			800	90,56	31,70	31,10	131,80	959,58
Всего за день:				224,00	68,50	65,70	284,80	2 059,54
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Директор  
ГАПО РО «Государственный профессиональный аграрный техникум»  
В.И. Ибраева

Директор  
ИП Смирнов И.А.  
И.А. Смирнов



# МЕНЮ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022  
Студенты ОВЗ

День : Пятница  
Неделя: Вторая

Вторая

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,20	12,60	8,30	45,30	314,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	21,86	5,10	9,90	8,40	147,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,80	0,20	0,10	15,00	63,3
2008		ЯБЛОКО	200	30,00	0,80	0,80	19,60	91,1
Итого за прием пищи:			565	66,86	18,70	19,10	88,30	616,33
<b>II Завтрак</b>								
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	10,60	12,50	25,40	263,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	14,40	0,90	0,20	17,80	78,5
2008		ЙОГУРТ	110	32,00	2,20	1,70	3,30	38,36
2008		БАНАН	150	25,50	2,30	0,80	31,50	146,0
Итого за прием пищи:			505	96,90	16,00	15,20	78,00	526,76
<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,20	0,20	0,00	0,50	2,9
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	11,32	1,80	5,10	10,80	99,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,75	6,50	5,80	41,40	250,3
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/5	30,18	19,90	20,10	41,10	437,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	160	5,04	0,20	0,00	23,10	95,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,75	1,35	0,20	8,50	42,2
Итого за прием пищи:			685	60,24	29,95	31,20	125,40	927,10
Всего за день:				224,00	64,65	65,50	291,70	2 070,19
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	