УТВЕРДЖАЮ
И.о. директора МАОУ
«ООШ х. Малая Скатовка»
_____ Лаврентьева Н.С.
Приказ №76/2 от 29. 08.2022 г.

Примерное десятидневное меню муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа х.Малая Скатовка муниципального образования «Город Саратов» для детей начального общего образования (7-11 лет)

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
протокол от 29. 08.2022 № 1

Сезон: осенне-зимний

День недели: Понедельник

Неделя 1, день 1

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Обед	**Суп гороховый**	250	8.35	5.75	20.35	166.42	7	0.182	0.1	121.5	0	5.95	119.8	478	33.75	36.3	100.5	1.845	20	2.5	36
		Овощное рагу	200	3.8	10.1	18.2	179	3	0.11	0.1	414.3	1.89	16.2	225	572	74	38	94	1.4	36.5	0.8	54.6
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.1	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.8	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**700**	**17.34**	**17.74**	**79.8**	**558.92**		**0.504**	**0.3**	**550.8**	**1.89**	**22.33**	**620.4**	**1128**	**204.65**	**96.6**	**262.1**	**4.895**	**56.5**	**18**	**105.6**
	Полдник	**йогурт**	95	2.5	1.2	15.5	350	27	0.045	0.2	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.12	13.5	3	30
		печенье	100	4.8	6.2	74	357	40	0.04	0	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			195	**7.3**	**7.4**	**89.5**	**707**	**67**	**0.085**	**0.3**	**20.5**	**0**	**0.9**	**240**	**283**	**200.5**	**32.5**	**187.5**	**1.17**	**13.5**	**3**	**30**
	Итого за день		**895**	**24.64**	**25.14**	**169.3**	**1265.92**	**67**	**0.589**	**0.6**	**571.3**	**1.89**	**23.23**	**860.4**	**1411**	**405.15**	**129**	**449.6**	**6.065**	**70**	**21**	**135.6**

День недели: Вторник

Неделя 1, день 2

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
									B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Белки	Жиры	Углеводы																
	Обед	Суп картофельный с клецками	250	5.77	4.1	14.25	116.75	12	0.06	0.045	126.75	0.06	4.6	72.5	277.75	13	16	45	0.67	12.75	1.182	26.5
		Гуляш из мяса кур	50	17.6	17.3	19.9	306.5	17	0.15	0.2	27.2	0.16	9.9	280	820	24	42	210	3.11	43	1.66	92
		Гречка отварная	150	150	7.9	6.8	28.6	207.7	14	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94
		Компот из сухофруктов	200	150	8.3	6.3	36	233.7	4	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**700**	**328.06**	**39.49**	**68.7**	**620.35**		**18.422**	**0.655**	**154.12**	**53.12**	**14.94**	**628.04**	**1565.75**	**360.4**	**219.2**	**449.3**	**286.34**	**60.56**	**60.602**	**138.96**
	Полдник	сок	200	0	0	11	45	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
		пряники	100	5.4	5.7	75	350	42	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	Итого за полдник		**300**	**5.4**	**5.7**	**86**	**395**	**68**	**0.19**	**0.045**	**5.5**	**0**	**3**	**174**	**235**	**25**	**16**	**55.5**	**3.15**	**1.5**	**0**	**0**
	Итого за день		**1000**	**333.46**	**45.19**	**154.7**	**1015.35**	**68**	**18.612**	**0.7**	**159.62**	**53.12**	**17.94**	**802.04**	**1800.75**	**385.4**	**235.2**	**504.8**	**289.49**	**62.06**	**60.602**	**138.96**

День недели: Среда

Неделя 1, день 3

Возрастная категория: 6-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	7.07	12.65	137.95	8	0.04	0.052	168.25	0	8.45	133.75	330.75	42	24	53.25	1.08	21.5	0.49	28.25
	Плов с мясом кур	250	34	10.1	41.5	393.4	15	0.11	0.1	183.8	9.97	3	216	479	32	135	2992	2.5	299.8	34.4	127
	Кисель	200	0	0	17.4	69.4	25	0	0	0	0	0	1.62	0	8.1	1.8	0	0.002	0	0	180.18
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
Итого за обед		**750**	**44.56**	**19.06**	**93**	**733.25**		**0.362**	**0.302**	**352.05**	**9.97**	**11.61**	**626.87**	**887.75**	**129**	**181**	**3108.55**	**5.142**	**321.3**	**49.65**	**350.43**
Полдник	**йогурт**	95	2.5	1.2	15.5	350	27	0.045	0.23	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.12	13.5	3	30
	пряники	100	5.4	5.7	75	350	42	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
		195	**7.9**	**6.9**	**90.5**	**700**	**69**	**0.085**	**0.26**	**20.5**	**0**	**0.9**	**240**	**283**	**200.5**	**32.5**	**187.5**	**1.17**	**13.5**	**3**	**30**
Итого за день		**945**	**52.46**	**25.96**	**183.5**	**1433.25**	**69**	**0.447**	**0.562**	**372.55**	**9.97**	**12.51**	**866.87**	**1170.75**	**329.5**	**213.5**	**3296.05**	**6.312**	**334.8**	**52.65**	**380.43**

День недели: Черверг

Неделя 1, день 4

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
									B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Белки	Жиры	Углеводы																
3	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.77	7.02	7.15	115.25	9	0.027	0.04	131.25	0	13.45	123.25	230	4.5	16.5	38.75	0.59	19	0.42	18.5
		Рыбная котлета	100	14.1	2.8	8.6	115	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	566
		Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	6	0.03	0.06	125	0.09	31.9	116	506	82	32	63	1.23	25	0.7	29
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**750**	**28.76**	**16.11**	**71.6**	**557.25**		**0.349**	**0.34**	**293.25**	**3.53**	**45.69**	**734.85**	**1115.2**	**219.4**	**111.8**	**357.35**	**4.37**	**182**	**29.68**	**628.5**
	Полдник	сок	200			11	45	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
		вафли	100	4.5	2.4	66	500	38	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			300	**4.5**	**2.4**	**77**	**545**	**64**	**0.19**	**0.045**	**5.5**	**0**	**3**	**174**	**235**	**25**	**16**	**55.5**	**3.15**	**1.5**	**0**	**0**
	Итого за день		**1050**	**33.26**	**18.51**	**148.6**	**1102.25**	**64**	**0.539**	**0.385**	**298.75**	**3.53**	**48.69**	**908.85**	**1350.2**	**244.4**	**127.8**	**412.85**	**7.52**	**183.5**	**29.68**	**628.5**

День недели: Пятница

Неделя 1, день 5

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Обед	Суп на м/б с макаронными изделиями	250	6.45	3.45	23.12	149.5	10	0.1	0.065	122	0	8.6	116.25	513	17.25	26	68.25	1.08	21	0.29	41
3		Плов из мяса кур	75	14.4	3.2	10.1	126.4	19	0.05	0.06	4.72	0	0.47	158	172	22	48	108	1.03	13	13.8	77
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**575**	**26.04**	**8.54**	**74.47**	**489.4**		**0.362**	**0.275**	**141.72**	**0**	**9.25**	**549.85**	**763.2**	**136.15**	**96.3**	**243.85**	**3.76**	**34**	**28.85**	**133**
	Полдник	йогурт	95	2.5	1.2	15.5	350	27	0.045	0.23	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.12	13.5	3	30
		пряник	100	5.4	5.7	75	350	42	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			195	**7.9**	**6.9**	**90.5**	**700**	**69**	**0.085**	**0.26**	**20.5**	**0**	**0.9**	**240**	**283**	**200.5**	**32.5**	**187.5**	**1.17**	**13.5**	**3**	**30**
	Итого за день		**770**	**33.94**	**15.44**	**164.97**	**1189.4**	**69**	**0.447**	**0.535**	**162.22**	**0**	**10.15**	**789.85**	**1046.2**	**336.65**	**128.8**	**431.35**	**4.93**	**47.5**	**31.85**	**163**

День недели: Понедельник

Неделя 2, день 6

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Обед	Суп картофельный с клецками	250	5.77	4.1	14.25	116.75	12	0.06	0.045	126.75	0.06	4.6	72.5	277.75	13	16	45	0.67	12.75	1.182	26.5
		Овощное рагу	200	10.5	9.6	38.2	280.9	2	0.08	0.07	51.1	1.44	0.06	321	76	168	15	133	1	27.6	2.6	13.3
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	итого за обед		**700**	**21.46**	**15.59**	**93.7**	**611.15**		**0.352**	**0.265**	**192.85**	**1.5**	**4.84**	**669.1**	**431.95**	**277.9**	**53.3**	**245.6**	**3.32**	**40.35**	**18.542**	**54.8**
	полдник	сок	200	0	0	11	45	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
		печенье	100	5.7	5.9	78	365	40	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			300	**5.7**	**5.9**	**89**	**410**	**66**	**0.19**	**0.045**	**5.5**	**0**	**3**	**174**	**235**	**25**	**16**	**55.5**	**3.15**	**1.5**	**0**	**0**
	Итого за день		**1000**	**27.16**	**21.49**	**182.7**	**1021.15**	**66**	**0.542**	**0.31**	**198.35**	**1.5**	**7.84**	**843.1**	**666.95**	**302.9**	**69.3**	**301.1**	**6.47**	**41.85**	**18.542**	**54.8**

День недели: Вторник

Неделя 2, день 7

Возрастная категория:7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.77	7.02	7.15	115.25	9	0.027	0.04	131.25	0	13.45	123.25	230	4.5	16.5	38.75	0.59	19	0.42	18.5
		Жаркое по-домашнему	250	20.03	20.12	21.5	346.8	16	0.17	0.23	44	10.3	11.9	350	946	29	48	240	4	51	0.6	80
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**750**	**30.99**	**29.03**	**69.9**	**675.55**		**0.409**	**0.42**	**190.25**	**10.3**	**25.53**	**748.85**	**1254.2**	**130.4**	**86.8**	**346.35**	**6.24**	**70**	**15.78**	**113.5**
	Полдник	йогурт	95	2.5	1.2	15.5	350	27	0.045	0.23	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.12	13.5	3	30
		вафли	100	4.5	2.4	66	500	38	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			195	**7**	**3.6**	**81.5**	**850**	**65**	**0.085**	**0.26**	**20.5**	**0**	**0.9**	**240**	**283**	**200.5**	**32.5**	**187.5**	**1.17**	**13.5**	**3**	**30**
	Итого за день		**945**	**37.99**	**32.63**	**151.4**	**1525.55**	**65**	**0.494**	**0.68**	**210.75**	**10.3**	**26.43**	**988.85**	**1537.2**	**330.9**	**119.3**	**533.85**	**7.41**	**83.5**	**18.78**	**143.5**

День недели: Среда

Неделя 2, день 8

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Обед	Рассольник Ленинградский	250	5.92	7.25	17.02	156.9	11	0.08	0.065	130	0	6.92	246	418.7	26.25	24.75	64.25	0.88	20.75	0.94	35.25
		Гуляш из мяса кур	150	7.9	6.8	28.6	207.7	14	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94	10
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	4	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**800**	**27.31**	**22.24**	**122.87**	**811.8**		**0.552**	**0.385**	**197.9**	**0.28**	**7.14**	**911.6**	**773.4**	**264.15**	**178.05**	**412.85**	**7.34**	**63.75**	**21.16**	**76.25**
	Полдник	сок	200	0	0	11	45	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
		пряники	100	5.4	5.7	75	350	42	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			300	**5.4**	**5.7**	**86**	**395**	**68**	**0.19**	**0.045**	**5.5**	**0**	**3**	**174**	**235**	**25**	**16**	**55.5**	**3.15**	**1.5**	**0**	**0**
	Итого за день		**1100**	**32.71**	**27.94**	**208.87**	**1206.8**	**68**	**0.742**	**0.43**	**203.4**	**0.28**	**10.14**	**1085.6**	**1008.4**	**289.15**	**194.05**	**468.35**	**10.49**	**65.25**	**21.16**	**76.25**

День недели: Четверг

Неделя 2, день 9

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	7.07	12.65	137.95	8	0.04	0.052	168.25	0	8.45	133.75	330.75	42	24	53.25	1.08	21.5	0.49	28.25
		Рыбная котлета	100	14.1	2.8	8.6	115	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	566
		Макароны отварные	200	19.3	1.8	45	273.1	5	0.58	0.12	1.2	5.2	0	221	725	103	93.2	287	5.94	31.8	11.55	30
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**800**	**44.46**	**13.56**	**107.5**	**739.55**		**0.912**	**0.412**	**206.45**	**8.64**	**8.79**	**850.35**	**1434.95**	**277.9**	**180.5**	**595.85**	**9.57**	**191.3**	**40.6**	**639.25**
	Полдник	йогурт	95	2.5	1.2	15.5	350	27	0.045	0.23	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.12	13.5	3	30
		вафли	100	4.5	2.4	66	500	38	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			195	**7**	**3.6**	**81.5**	**850**	**65**	**0.085**	**0.26**	**20.5**	**0**	**0.9**	**240**	**283**	**200.5**	**32.5**	**187.5**	**1.17**	**13.5**	**3**	**30**
	Итого за день		**995**	**51.46**	**17.16**	**189**	**1589.55**	**65**	**0.997**	**0.672**	**226.95**	**8.64**	**9.69**	**1090.35**	**1717.95**	**478.4**	**213**	**783.35**	**10.74**	**204.8**	**43.6**	**669.25**

День недели: Пятница

Неделя 2, день 10

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Обед	Суп на м/б с макаронными изделиями	250	6.45	3.45	23.12	149.5	10	0.1	0.065	122	0	8.6	116.25	513	17.25	26	68.25	1.08	21	0.29	41
		Ленивые голубцы с мясом кур	100	8.4	7.9	6.4	130.7	18	0.03	0.07	12.8	2.5	11	98	210	30	13	74	1.1	14	0.9	29
		Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	369.3	1	0.08	0.03	35.5	1.59	0	198	71	14	10	53	1	27.7	0.1	14
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**800**	**27.14**	**20.64**	**114.47**	**863**		**0.422**	**0.315**	**185.3**	**4.09**	**19.78**	**687.85**	**872.2**	**158.15**	**71.3**	**262.85**	**4.83**	**62.7**	**16.05**	**99**
	Полдник	сок	200	0	0	11	45	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
		пряники	100	5.4	5.7	75	350	42	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			300	**5.4**	**5.7**	**86**	**395**	**68**	**0.19**	**0.045**	**5.5**	**0**	**3**	**174**	**235**	**25**	**16**	**55.5**	**3.15**	**1.5**	**0**	**0**
	Итого за день		**1100**	**32.54**	**26.34**	**200.47**	**1258**	**68**	**0.612**	**0.36**	**190.8**	**4.09**	**22.78**	**861.85**	**1107.2**	**183.15**	**87.3**	**318.35**	**7.98**	**64.2**	**16.05**	**99**