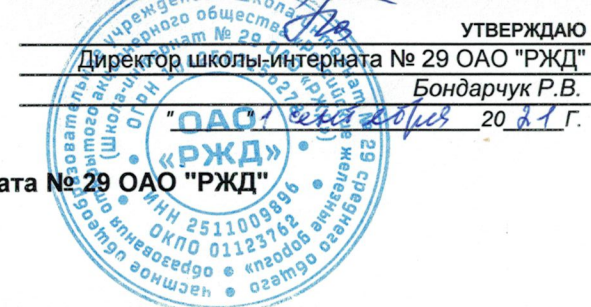




Меню приготавливаемых блюд в столовой Школы-интерната № 29 ОАО "РЖД"

Возрастная категория: Дети 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	1,83	34,75	254,5	267
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16,55	23,13	60,05	574,5	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,20	22,00	92	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	22,00	92	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	14,50	5,75	39,00	250	156
	Шницели припущенные	100	12,00	8,57	7,43	250,86	412
	Рис отварной	200	3,69	6,38	21,34	204,6	414
	Груша	100	0,40	0,00	10,30	47	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,35	31,30	130,32	985,16	
ПОЛДНИК	Чай сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка молочная	50	4,80	1,30	28,10	142	566
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,90	1,30	43,10	202	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	6,10	9,60	36	4
	Картофельное пюре	200	3,15	6,60	16,35	138	429
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	184,5	590
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		730	26,46	31,70	108,00	735	
УЖИН 2	Молоко кипяченое "Деревенское", 3,2%	200	5,80	5,00	15,00	130	515
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2820	90,00	92,63	378,00	2719	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	250	8,50	3,00	51,75	277,5	627
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,00	27,00	86,75	671	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	200	1,00	0,18	30,00	110	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,18	30,00	110	
ОБЕД	Салат "Весна"	100	1,80	5,80	2,10	68	33
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,70	5,10	13,83	169	129
	Птица отварная	120	18,86	13,03	20,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	200	5,65	0,67	25,89	144,9	291
	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32,4	448
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	34,94	27,22	105,00	792	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка "Веснушка"	60	4,80	3,80	31,40	179	648
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,90	3,80	46,40	239	
УЖИН	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	113	398
	Картофельное пюре	200	3,15	6,80	16,35	138	429
	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239	579
ИТОГО ЗА УЖИН		630	30,00	29,00	108,00	809	
УЖИН 2	Йогурт "Фруктово-ягодный", 2,5%	200	0,58	5,00	8,0	135	516
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2775	89,37	92,00	384,15	2756	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	16,00	16,80	39,73	183,33	313
	Соус сметанный	50	0,77	5,32	11,69	57,65	442
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	21,90	42,40	77,32	517	
ЗАВТРАК 2	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	16,20	120	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,40	0,20	16,20	120	
ОБЕД	Огурцы свежие	100	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,37	5,07	36,40	320,75	158
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,80	8,00	350	372
	Мандарин	100	0,80	0,00	7,50	38	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	25,17	22,50	104,43	945,65	
ПОЛДНИК	Чай сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Сдоба обыкновенная	60	5,10	3,00	35,30	287	570
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,20	3,00	50,30	347	
УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	18,30	7,20	6,30	143	343
	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	138,7	590
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		650	31,00	19,00	117,00	669	
УЖИН 2	Молоко кипяченое "Деревенское", 3,2%	200	5,80	5,00	15,00	130	515
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2710	90,47	92,00	380,00	2728,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные	50	5,20	10,45	13,11	115	395
	Макаронные изделия отварные	250	5,65	0,67	55,93	144,9	291
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	20,00	34,44	94,94	588	
ЗАВТРАК 2	Сок морковный	200	2,20	0,20	25,20	112	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,20	0,20	25,20	112	
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	256,25	132
	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227	363
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	8,05	37,08	253,05	237
	Яблоко	100	0,80	0,00	7,50	38	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,38	31,25	111,46	1007	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка школьная	60	4,80	2,00	33,50	171	574
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,90	2,00	48,50	231	
УЖИН	Птица отварная	100	12,00	7,03	0,46	194,29	404
	Капуста тушеная	200	2,40	7,20	7,80	126	423
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	141	542
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		620	22,36	18,03	85,00	645	
УЖИН 2	Йогурт "Ананасовый", 2,5%	200	10,00	6,40	17,00	137	517
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2745	90,84	92,52	382,10	2720	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	200	15,74	7,34	25,60	248,35	318
	Соус сметанный	50	0,77	5,32	31,69	57,65	442
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	26,41	37,00	83,49	645	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,20	22,00	92	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	22,00	92	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой)	250	1,60	5,07	17,05	220,25	155
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	20,29	7,40	36,30	299,85	343
	Картофельное пюре	200	3,15	6,60	26,35	138	429
	Огурцы соленые	100	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Компот из свежих ягод (брусника)	200	0,50	0,00	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	28,44	19,70	111,75	880	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Пряники	50	2,95	2,55	37,50	183	589
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,05	2,35	52,50	243	
УЖИН	Тефтели из говядины с рисом	200	9,50	12,05	11,40	221	390
	Соус томатный с овощами	50	6,20	4,10	4,60	33	454
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,10	2,50	69	36
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		660	25,30	27,75	96,00	714	
УЖИН 2	Молоко кипяченое "Деревенское", 3,2%	200	5,80	5,00	15,00	130	515
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2790	90,00	92,00	380,74	2704	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Биточки манные	220	9,86	1,04	26,88	72,2	290
	Кисель из свежей ягоды (вишня)	100	0,10	0,00	38,30	104	504
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	19,00	25,00	101,00	569	
ЗАВТРАК 2	Сок сливовый	200	0,60	0,10	19,00	136	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,10	19,00	136	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	14,83	5,00	35,65	295	128
	Гуляш из отварной говядины	120	14,90	22,00	4,20	297	367
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,49	0,96	38,52	142,7	243
	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	42,08	28,76	133,00	991,4	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Кекс "Столичный"	75	3,00	5,00	40,00	205	583
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	3,10	5,00	55,00	265	
УЖИН	Мясо тушеное	100	15,20	22,40	2,30	227	363
	Рагу из овощей	200	4,00	5,70	17,00	210	195
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		560	20,00	28,70	59,00	620	
УЖИН 2	Молоко кипяченое "Деревенское", 3,2%	200	5,80	5,00	15,00	130	515
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2740	90,58	92,56	383,15	2711,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Молочная каша (в ассортименте)	250	12,10	0,10	34,00	275	295
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	23,00	25,00	70,00	679	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	200	1,00	0,18	30,00	110	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,18	30,00	110	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138	2
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,70	4,10	192	405
	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	104,6	414
	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	23,10	96	507
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	33,88	38,21	133,44	915,55	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	588
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,50	1,65	53,65	235	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	250	12,94	10,24	15,10	173,75	369
	Кабачки отварные	100	2,80	7,60	7,40	110	422
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	17,30	187	570
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		590	25,20	21,24	79,78	654,75	
УЖИН 2	Молоко кипяченое "Деревенское", 3,2%	200	5,80	5,00	15,00	130	515
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2800	90,38	91,28	382,00	2724	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога/сметанный соус	150/50	7,75	1,33	46,25	200	265
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	17,00	24,65	73,00	528	
ЗАВТРАК 2	Сок томатный	200	2,00	0,60	9,86	136	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,60	9,86	136	
ОБЕД	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,30	2,10	102	18
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Плов из отварной говядины	200	18,90	8,80	49,20	340	370
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Апельсин	100	0,90	0,00	8,10	43	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,66	23,95	126,31	825,7	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60	4,00	10,60	30,90	235	569
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,10	10,60	45,90	295	
УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	48
	Отварные макаронные изделия	200	8,55	7,85	27,48	153,05	237
	Птица отварная	100	9,86	3,03	0,46	133,29	404
	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	58	448
	Кисель из свежих ягод (смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,60	24,20	137	647
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		760	29,39	26,30	104,36	800,04	
УЖИН 2	"Бифилюкс с шиповником", 2,5%	180	10,00	6,40	17,00	135	517
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2815	90,15	92,50	376,43	2719,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Отварная сосиска/отварные макароны	50/200	8,50	10,00	55,70	277,5	627
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,00	33,32	81,60	605	
ЗАВТРАК 2	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	16,20	120	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,40	0,20	16,20	120	
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	5,25	12,02	200	131
	Шницели припущенные	100	22,00	8,57	7,43	288	412
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,85	37,08	153,05	237
	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	37,89	22,27	114,21	906,75	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	"Крендель сахарный"	75	5,40	10,30	45,90	299	640
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,50	10,30	60,90	359	
УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143	343
	Картофельное пюре	200	3,15	6,60	16,35	138	429
	Огурцы соленые	100	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Булочка "Осенняя"	60	4,20	6,20	31,80	130,4	561
ИТОГО ЗА УЖИН		760	26,00	21,00	95,00	598	
УЖИН 2	Молоко кипяченое "Деревенское", 3,2%	200	5,80	5,00	15,00	130	515
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2850	93,79	92,09	383,00	2718,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	160	16,00	2,33	32,67	157,33	321
	Соус сметанный	50	0,77	5,32	21,69	57,65	442
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	27,07	33,00	89,66	619	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	200	1,00	0,18	30,00	138,61	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,18	30,00	138,61	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225/25	2,20	3,25	14,70	259,25	149
	Запеченная рыба (кета) с овощами	100/50	20,60	22,00	4,20	197	367
	Картофельное пюре	200	3,15	6,60	16,35	178	429
	Огурцы свежие	100	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Компот из свежих ягод(вишня и смородина)	200	0,50	0,00	23,10	96	507
	Персик	100	0,90	0,00	9,50	45	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	31,85	32,48	93,38	902,15	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка школьная	60	4,80	2,00	33,50	171	574
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,90	2,00	48,50	231	
УЖИН	Птица отварная	100	9,76	13,03	0,46	194,29	404
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Макаронные изделия отварные	200	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Коржик молочный	50	4,10	3,30	39,30	139	579
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		660	24,60	18,81	113,42	694,24	
УЖИН 2	"Снежок", 2,5%	200	0,58	5,00	8,00	135	516
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2840	90,00	91,29	383,00	2720	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		27885	905,58	920,87	3812,57	27221,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2788,5	90,560	92,087	381,257	2722,16	