

Согласовано:
Директор МАОУ НГО «СОШ №12»
_____ Твердохлебов А.А.



Утверждаю:
Директор ООО «Галактика»
_____ Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 11-18 лет ОВЗ
при МАОУ НГО «СОШ №12»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 11-18 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белк и г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого			695	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
Обед														
451	Котлета мясная	100	150	12,54	7,31	8,93	0,03	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	180	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	68,6	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	140	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:		964	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша «Дружба»	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16

	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
5	Бутербро с маслом и сыром	30/15	12 5	4,7	7,9	24	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			64 5	10, 2	18, 8	39,56	1,6 8	11, 9	11,0 5	2,3 5	201 ,6	207 ,94	41, 8	1,8 9
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250/2 5	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	100/5 0	33 3	13, 8	16, 4	13,1	0,3 5	0,0 72	41,6	0,5 6	17, 6	85, 6	15, 2	0,6 4
332/51 6	Макаронны отварные	180	14 7	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
884/88 5	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		96 0	26, 2	25, 4	67,1	0,6 98	0,6 72	301, 627	3,8 4	120 ,1	464 ,6	62, 4	8,0 2
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
302	Каша пшенная	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Кофейный напиток	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандарины	100	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			57 6	16, 27	26, 5	38,6	0,1 39	0 ,95	0,17	1,0 3	260 ,9	296 ,44	46, 2	2,5 9
Обед														
43	Салат Здоровье	100	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	250/1 0/25	18 4	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100/5	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
297	Греча	180	14	3,0	4,9	20,7	0,1	5,5	9	0,1	40,	84	30	10,

	отварная		0	4	6		5	5		5	5			5
Стр.5 57	Турбинк а песочная	100	22 5	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
689	Чай с сахаром	200	11 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси н свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		94 6	21, 22	25	151,8 7	0,3 03	28, 3	290	4,0 3	204	334 ,5	128 ,2	3,2 9
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркуле с»	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутербро д с сыром и маслом	15/15 /5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			67 2	11, 5	17, 8	69,1	0,1	0,9 5	0,17	2,7 5	156 ,4	287 ,14	104 ,2	1,4 9
Обед														
	Огурец порцион но	100	68	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	250/1 0/25	14 5	3,3	3,4 4	11,66								
371	Рыба припуше нная	100	19 3	13, 95	0,9	0	0,0 8	0	16	0,2 4	37, 6	144	34, 4	0,7 2
520	Пюре картофел ьное	180	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
Пром	Киселек	200	68	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный витами нный/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		87 8	23, 71	28, 51	46,71	0,5 93	72, 1	141	6,8 1	337 ,6	392 ,5	108 ,6	4,8 1
Пятница Завтрак														
332/51	Макарон	180/2	18	3,5	4,1	23,5	0,2	0	0,02	2,2	34,	160	27	3,1

6	ы отварные с сыром	0	7				25		7	5	5	,5		5
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао	200	19 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			52 7	14, 3	12, 5	101,5	0,3 3	0,4	24,0 2	3,3 8	123 .25	314	43, 2	4,0 8
Обед														
451	Котлета мясная	100	15 0	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 .5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	180	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
160	Суп молочны й	200	11 8	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/30	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		81 7	24, 72	18, 07	112,9 7	0,4 18	42, 26	57,4 8	1,8 78	232 .25	386 ,4	104 ,55	19, 31
Суббота Завтрак														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
302	Каша «Дружба »	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/30	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 3	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			60 9	7,8	5,7	30,2	0,1	40	260	1,0 7	81	226 ,5	28, 2	3,8 9
Обед														
448	Бифштек с рубленн ый	100	18 0	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	,96

297	Каша гречневая рассыпчатая	180	171	12,6	3	23,5	23,7	0,12	0	0	1,5	18	108	2,4
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
181	Суп картофельный с рыбой	250	88	1,6	3,92	11,44	13,98							
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		766	39,31	64,04	77,99	25,43	11,5	16,44	3,05	221,9	358,3	165,8	6,25
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	88	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BRON №20	Каша манная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/15	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	152	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			904	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250/25	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	100	77	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	68,6	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Груша свежая	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6

маслом

	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	12,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		57,5	26,3	19,2	132,74	0,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
Вторник Завтрак														
BRON №20	Каша пшеничная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	12,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
5	Бутерброд с маслом и сыром	15/15	12,5	4,7	7,9	24	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарин	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого			617	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
Обед														
BRON №20	Салат из разных овощ	100	174	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	250/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканка творожная	200/30	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	12,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		777	15,29	28,78	63,67	0,713	16	320	1,16	290,15	332,5	84,95	3,33
Среда														
160	Суп молочный	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	12,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	12,3	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	152	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							

Итого			68 8	14, 3	12, 1	72,82	0,9 8	20, 35	19,1 7	5,1	190 ,4	237 ,14	56, 2	3,1 3
Обед														
500	Биточек из кури	100	19 4	14, 5	13, 4	7,1	0,0 64	0,6 4	32	1,4 4	46, 4	86, 4	24	1,4 4
520	Пюре картофельное	180	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	,15	40, 5	84	30	1,0 5
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
132	Рассольник	250/25	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
693	Кофейный напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		89 5	32, 89	27, 87	100,1 3	0,9 42	6,5 9	50	3,2 7	140 ,4	309 ,65	71, 7	3,2 4
Четверг														
43	Салат «Здоровье»	100	17 4	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	250	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			68 3	8,5 9	23, 38	28,07	36, 05	36, 05	294	1,4 5	253 ,4	169 ,14	62, 2	3,0 7
Обед														
451	Биточек мясной	100	16 8	9,6 3	8,8 6	6,74	0,0 56	0,4	0,04 8	0,2 4	20, 72	99, 12	18, 08	0,5 6
332/516	Макаронны отварные	180	14 7	3,5	4,1	23,5	0,2 55	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
110	Борщ	250/10/25	14 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

	ИТОГО:		67 4	18, 23	13, 36	75,34	5,4 7	47, 1	16	3,0 47	110	321 ,7	72, 66	6,5 2
Пятница														
413	Сосиска отварная	100/5	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
520	Пюре картофельное	180	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бутерброд с маслом	15/15 /5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого			65 9	18, 67	29, 86	63,2	0,3 26	7,9	9,17	1,2 8	242 ,4	337 ,44	68, 2	15, 49
Обед														
	Огурец порционный	100	88	0,4 8	0,0 6	1,56	0,0 18	6	0,03 6	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
	Суфле «Рыбка»	200	34 6	11, 7	9,5 7	0,9								
124	Щи	250/1 0/25	19 5	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/88 5	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Сыр	20	80	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		90 6	15, 29	19, 38	22,75	0,1 27	8,3 4	57,7 6	1,8 1	306 ,54	317 ,44	37, 23	3,9 4
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	250	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожная»	70	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			63 2	12, 6	12, 1	68,82	0,0 89	20, 35	2,17	2,7 5	196 ,6	239 ,14	65, 9	3,7 3
Обед														
366	Запеканк	200/3	30	10,	11,	25,6	0,6	0,3	28,7	1,1	141	229	28,	0,6

	а со сгуш мол	0	8	3	7		3	8	5	3	,25		75	
107	Бульон куриный	250/2 5	14 0	5,2	2,0 8	0,15	0,4 5							
3	Бутербро д с сыром	15/15 /5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
693	Какао с молоком	200	20 4,8	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/30	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
639	Компот из сухофру ктов	200	62	0,3	-	15,3	0,0 06	20	2	0	6,2	2	9,7	0,6
	ИТОГО:		95 1	23	25, 7	80,2	0,6 4	2,3 3	29	2,2 6	483 ,65	541	73, 75	2,9 3

НОРМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12-18 лет ОВЗ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	всего
овощи	305	352,3	529,1	242,8	139,4	266	398	530,6	280	477,4	204	404,6	315,7	208	193	426,5	236,3	250,1	320
молоко	395	423	125	459,6	260	505	384	448	294	333	641,7	335,6	229	261	125	329,3	279	324	342
творог	106,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	20,3	-	-	-	10
сметана	-	10	25	12,5	-	-	10	-	-	25	-	22,5	-	-	26,5	-	10	22,5	9
сыр	-	-	18	5,56	-	-	-	15	15	15	15	-	15	-	15	-	-	15	7
мясо	54	159	223,3	-	227	54	98	183,3	183,3	69,3	92	210	98	54	123,3	92	134	182,8	125
рыба	111	-	-	83,6	-	105	-	30	-	76	-	-	135	105,6	30	76	30	-	43
яйцо	6	10	-	88,8	46,4	4	-	-	-	-	-	88,8	2	47,2	5	88,8	-	-	22
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Хлеб пшен.	120	120	120	120	138	134,7	120	120	120	120	134,6	120	120	134,7	120	134,6	134,7	120	125
Мука пшен.	19	-	8,4	4,0	-	-	-	-	-	8,4	-	1,1	-	10	6,6	1,8	-	1,1	3,4
Крупа бобвые	76,1	37,5	75,7	20	112,3	43,5	44	38,5	127,8	39,3	58,8	-	9	2	121	-	91	-	50
сахар	56,1	43,8	34,5	18,5	40	35	37,5	45	41,3	38,8	38,8	30,5	33	30,9	27,3	44,5	40,9	15	36
Масло сливочное	19,8	22	44,1	31,9	25	23,6	29,7	32	27	32,1	24,9	17,1	34,7	29,8	19,8	32,2	20	29,1	28
Масло растительное	12	26	10	15	12	18	17	12	14	10	17,3	17,7	17	12	14	14,1	13	7	14
картофель	68	197,6	40	169,6	184	269,6	197,6	325,6	68	150	169,6	92,5	379,6	325,6	84	150	144	234,1	181
Фрукты	120	195,4	150	150	245	150	150	198	150	120	198	150	120	120	150	150	158	150	157
Сухофрукты	25	-	25	-	25	25	-	25	25	-	-	25	25	-	-	25	25	-	14
чай	-	-	2	2	2	-	-	-	2	2	-	2	2	-	2	-	2	-	1
кофе	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	1