**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 29 (МКОУ ООШ № 29)**

(Адрес юридический и фактический: 301628 Россия, Тульская область, Узловский район, д.Ракитино, д.17а; <mailto:school29.uzl@tularegion.org>, тел.: 8(487)31-9-71-30)

**Десятидневное цикличное меню**

**для обучающихся 7-11 лет**

**в МКОУ ООШ № 29 на 2022-2023 учебный год**

**Узловая**

**2022-2023 учебный год**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: без особенностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |

**Понедельник, 1 неделя Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |

**Итого за завтрак 580 16,1 14 71,6 477,7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с  макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |

**Итого за обед 760 27,5 19 108,5 714,8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за полдник** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
| **Итого за день** | **1670** | **50,8** | **38,4** | **225,9** | **1453,3** |

**Вторник 1 неделя**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | | 60 | | 0,9 | | 0,1 | | 5,2 | | 25,2 | | |
| 53-19з-2020 | | Масло сливочное (порциями) | | 10 | | 0,1 | | 7,3 | | 0,1 | | 66,1 |
| 54-1г-2020 | | Макароны отварные | | 160 | | 5,7 | | 5,2 | | 35 | | 209,9 |
| 54-13р-2020 | | Котлета рыбная любительская  (треска) | | 90 | | 11,6 | | 3,5 | | 5,5 | | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 6,6 | | 27,9 |
| Пром. | | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 |
|  | | **Итого за завтрак** | | **550** | | **20,9** | | **16,5** | | **67,1** | | **500,1** |
|  | | **Обед** | |  | |  | |  | |  | |  |
| 54-5з-2020 | | Салат из свежих помидоров и  огурцов | | 60 | | 0,6 | | 3,1 | | 1,8 | | 37,5 |
| 54-8с-2020 | | Суп гороховый | | 250 | | 8,4 | | 5,7 | | 20,3 | | 166,4 |
| 54-11г-2020 | | Картофельное пюре | | 150 | | 3,1 | | 5,3 | | 19,8 | | 139,4 |
| 54-2м-2020 | | Гуляш из говядины | | 90 | | 15,3 | | 14,9 | | 3,5 | | 208,9 |
| 54-13хн-2020 | | Напиток из шиповника | | 200 | | 0,6 | | 0,2 | | 15,1 | | 65,4 |
| Пром. | | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 |
|  | | **Итого за обед** | | **810** | | **32,4** | | **29,9** | | **87,1** | | **747,5** |
|  | | **Полдник** | |  | |  | |  | |  | |  |
| Пром. | | Напиток тыквенный | | 200 | | 0,4 | | 0 | | 20,6 | | 84 |
| Пром. | | Булочка с кунжутом | | 100 | | 7,7 | | 2,4 | | 53,4 | | 266 |
|  | | **Итого за полдник** | | **300** | | **8,1** | | **2,4** | | **74** | | **350** |
|  | | **Итого за день** | | **1660** | | **61,4** | | **48,8** | | **228,2** | | **1597,6** |
|  | | **Среда, 1 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  |
| 54-11з-2020 | | Салат из моркови и яблок | | 70 | | 0,6 | | 7,1 | | 5 | | 86,7 |
| 54-6к-2020 | | Каша вязкая молочная пшенная | | 200 | | 8,3 | | 10,1 | | 37,6 | | 274,9 |
| 54-23гн-2020 | | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,9 | | 2,9 | | 11,2 | | 86 |
| Пром. | | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 |
|  | | **Итого за завтрак** | | **500** | | **15,2** | | **20,4** | | **68,5** | | **518,8** |
|  | | **Обед** | |  | |  | |  | |  | |  |
| 54-16з-2020 | | Винегрет с растительным  маслом | | 80 | | 0,9 | | 7,2 | | 5,3 | | 89,5 |
| 54-1с-2020 | | Щи из свежей капусты со  сметаной | | 250 | | 5,8 | | 7 | | 7,1 | | 115,3 |
| 54-9г-2020 | | Рагу из овощей | | 150 | | 2,9 | | 7,5 | | 13,6 | | 133,3 |
| 54-8м-2020 | | Тефтели из говядины паровые | | 90 | | 12,3 | | 10,7 | | 7,5 | | 175,5 |
| 54-2хн-2020 | | Компот из кураги | | 200 | | 1 | | 0,1 | | 15,6 | | 66,9 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 15,8 | | 78,2 |
| Пром. | | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 |
| Пром. | | Пастила | | 25 | | 0,1 | | 0 | | 20 | | 80,5 |
|  | | **Итого за обед** | | **865** | | **28** | | **33,3** | | **99,6** | | **810,4** |
|  | | **Полдник** | |  | |  | |  | |  | |  |
| Пром. | | Ацидофилин 3.2% | | 200 | | 5,4 | | 6,4 | | 7,6 | | 109,6 |
| Пром. | | Груша | | 100 | | 0,4 | | 0,3 | | 10,3 | | 45,5 |
| Пром. | | Корж молочный | | 50 | | 3 | | 10,9 | | 26,9 | | 217,4 |
|  | | **Итого за полдник** | | **350** | | **8,8** | | **17,6** | | **44,8** | | **372,5** |
|  | | **Итого за день** | | **1715** | | **52** | | **71,3** | | **212,9** | | **1701,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с  морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **24,9** | **14,9** | **72** | **521,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой  (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **740** | **41,2** | **21,6** | **90** | **719** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 |
|  | **Итого за полдник** | **380** | **9,5** | **8,2** | **42,5** | **281,6** |
|  | **Итого за день** | **1620** | **75,6** | **44,7** | **204,5** | **1522,3** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | **26,7** | **12** | **75,6** | **517,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой  (треска) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за обед** | **860** | **38** | **22,7** | **104,9** | **775,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Слойка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **13,8** | **19** | **64,4** | **483,8** |
|  | **Итого за день** | **1700** | **78,5** | **53,7** | **244,9** | **1776,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **600** | **23,7** | **26** | **39,4** | **487,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты  с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-12г-2020 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **860** | **48,2** | **24,8** | **99,1** | **811,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | | | | | | |
| 54-4в-2020 | Кекс "Столичный" | 100 | 5,4 | 16,7 | 47,9 | 363,6 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **11,2** | **23,1** | **57,3** | **482** |
|  | **Итого за день** | **1760** | **83,1** | **73,9** | **195,8** | **1780,4** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1к-  2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **13,4** | **23,4** | **67,3** | **532,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным  маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со  сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1р-2020 | Котлета рыбная (треска) | 90 | 12,7 | 2,2 | 7,7 | 101,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **860** | **30,2** | **24,5** | **94,1** | **718,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 40 | 3,4 | 1,2 | 22,7 | 115,1 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **10,8** | **7,4** | **35,3** | **250,5** |
|  | **Итого за день** | **1720** | **54,4** | **55,3** | **196,7** | **1501,8** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **320** | **34** | **13,2** | **58,1** | **487,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 75 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13,2 | 7,3 | 199,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **825** | **35,1** | **27,2** | **102,6** | **794,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | | | | | | |
| Пром. | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за полдник** | **370** | **9,4** | **5,9** | **46,7** | **276,9** |
|  | **Итого за день** | **1515** | **78,5** | **46,3** | **207,4** | **1558,9** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **14,5** | **15,3** | **77,5** | **506,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и  огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой  (треска) | 200 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **40,8** | **32,7** | **84,4** | **794,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 120 | 7,7 | 8,5 | 3,8 | 122,8 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **15,9** | **13,8** | **26,9** | **295,8** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **71,2** | **61,8** | **188,8** | **1597** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **23,4** | **19,9** | **52,6** | **483,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за обед** | **810** | **30,6** | **23,1** | **104,9** | **749,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | | | | | | |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 |
| Пром. | Сок ананасовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **9,2** | **10,8** | **48,9** | **329,8** |
|  | **Итого за день** | **1710** | **63,2** | **53,8** | **206,4** | **1562,5** |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **Средние показатели за Завтрак** | **529,58** | **20,51** | **18,02** | **64,18** | **501,02** |
| **Средние показатели за Обед** | **821,67** | **34,65** | **26,08** | **99,38** | **770,64** |
| **Средние показатели за Полдник** | **331,67** | **10,47** | **12,06** | **49,48** | **348,21** |
| **Средние показатели за**  **период** | **1682,9** | **65,6** | **56,2** | **213** | **1619,9** |