

Согласовано:

МАОУ " Гамовская средняя школа "



Г.М. Микова

Утверждаю:

ИП Притуляк Д.С.



Д.С. Притуляк

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь, 2013г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно - профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день										
завтрак										
268	Каша рисовая молочная	250	6,92	10,78	40,50	286,75	0,08	1,92	179,25	0,55
461(2018г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:			17,42	20,69	89,00	613,25	0,17	2,12	374,75	1,63
обед										
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,20	8,67	19,00	0,90
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,40	221,00	0,07	1,33	30,60	2,13
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,19	31,10	187,20	0,07	3,83	23,60	1,45
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			32,04	32,55	125,91	928,30	1,59	24,83	159,08	10,96
Полдник										
566	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,40	0,08	0,12	36,00	0,60
518	Сок	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	36,00	0,60
Итого полдник:			7,16	1,52	33,92	290,40	0,16	8,12	72,00	1,20
ИТОГО:			56,62	54,76	248,83	1831,95	1,92	35,07	605,83	13,79

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
завтрак										
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	1,92	196,00	1,55
95	Бутерброд с повидлом	45	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	7,50	0,52
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	117,50	0,06	0,00	10,00	0,55
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
Итого завтрак:			17,23	18,07	100,85	614,00	0,32	3,37	339,50	2,72
обед										
106	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,02	25,00	14,00	0,90
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	63,75	1,25
369	Жаркое по-домашнему	200	21,27	21,08	15,08	344,54	0,16	7,60	35,50	3,40
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	20,10	0,68
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			39,53	29,71	96,42	825,89	1,51	40,70	164,23	9,21
Полдник										
590	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	14,50	1,05
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	11,00	0,30
Итого полдник:			3,85	4,90	52,20	268,50	0,04	0,00	25,50	1,35
ИТОГО:			60,61	52,68	249,47	1708,39	1,86	44,07	529,23	13,28

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
завтрак										
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	0,04	0,00	10,60	0,67
226(2018г)	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,32	282,75	0,10	1,65	158,25	0,70
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	111,30	0,65
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	117,50	0,06	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:			17,18	19,28	104,42	660,25	0,23	2,35	290,15	2,57
обед										
107	Овощи соленые	100	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	18,40	0,48
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,00	3,00	20,73	124,00	0,12	16,30	13,50	0,83
372 (2018 г)	Биточки из кур	100	15,42	9,55	8,85	182,77	0,06	0,85	41,27	1,40
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	30,60	109,80	1,80
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78,00	0,01	80,00	11,90	0,60
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			33,75	20,51	97,55	715,67	1,49	131,75	225,75	8,09
Полдник										
589	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	5,50	0,40
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	1,00	0,10
Итого полдник:			4,35	2,35	66,50	305,00	0,04	0,00	305,00	0,04
ИТОГО:			55,28	42,14	268,47	1680,92	1,76	134,10	820,90	10,70

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
завтрак										
262	Каша манная	250	7,75	9,32	38,58	269,25	0,09	1,72	166,00	0,55
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	7,90	0,87
111	Батон нарезной	45	3,38	1,30	23,13	117,90	0,04	0,00	8,55	0,54
Итого завтрак:			18,13	20,22	81,11	580,15	0,16	2,82	367,45	2,36
обед										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,41	89,00	0,02	5,70	33,00	1,30
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,90	0,00	2,35	15,50
479	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,10	0,00	0,04	4,40	0,01
310(2018)	Шницель рыбный натуральный	100	15,36	1,32	9,85	113,24	0,15	2,77	67,50	1,25
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	6,91	11,79	208,26	0,16	0,00	16,94	3,60
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	19,10	0,92
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			35,34	21,03	103,49	813,95	2,47	17,61	174,17	25,56
Полдник										
574	Булочка школьная	70	5,60	2,33	39,08	199,50	0,07	0,00	10,50	0,58
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	14,00	2,80
Итого полдник:			6,60	2,53	39,28	291,50	0,09	4,00	24,5	3,38
ИТОГО:			60,07	43,78	223,88	1685,60	2,72	24,43	566,12	31,30

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
завтрак										
255	Каша ячневая	250	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	208,75	1,15
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	6,40	0,60
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	117,50	0,06	0,00	10,00	0,55
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
Итого завтрак:			13,12	16,07	109,42	634,50	0,22	1,78	230,25	3,12
обед										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	2,70	3,76	47,84	0,06	1,42	13,62	0,44
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,10	37,75	1,52
479	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,10	0,00	0,04	4,40	0,01
377	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	4,00	25,00	3,50
453	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,71
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			37,47	33,82	98,56	845,72	1,57	19,03	127,00	11,96
Полдник										
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	8,00	0,75
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	12,00	1,50
Итого полдник:			2,10	1,95	61,45	272,00	0,02	70,00	20,00	2,25
ИТОГО:			52,69	51,84	269,43	1752,22	1,81	90,81	377,25	17,33

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6,01	6,82	28,40	199,10	0,11	1,30	133,80	1,35
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	111,30	0,65
111	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	2,85	0,18
Итого завтрак:			17,13	19,66	59,81	485,40	0,19	2,10	432,95	2,58
обед										
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,20	8,67	19,00	0,90
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,08	0,00	39,00	2,80
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,60	213,59	0,05	2,04	23,04	0,55
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78,00	0,01	80,00	11,90	0,60
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			34,58	36,96	134,31	1011,69	1,57	97,71	164,82	8,53
Полдник										
589	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	5,50	0,40
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	1,00	0,10
Итого полдник:			4,35	2,35	66,50	305,00	0,04	0,00	305,00	0,04
ИТОГО:			56,06	58,97	260,62	2177,74	1,80	99,81	902,77	11,15

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
завтрак										
268	Каша рисовая молочная	250	6,92	10,78	40,50	286,75	0,08	1,92	179,25	0,55
590	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	11,60	0,84
461(2018г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	117,50	0,06	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:			13,72	15,11	108,76	627,05	0,18	2,02	201,35	2,07
обед										
106	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,02	25,00	14,00	0,90
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	63,75	1,25
407	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,40	0,14	11,88	28,57	2,06
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,00	0,60	3,40	0,44
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			33,53	25,08	90,51	726,75	1,47	45,38	140,60	7,63
Полдник										
590	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	14,50	1,05
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	11,00	0,30
Итого полдник:			3,85	4,90	52,20	268,50	0,04	0,00	25,50	1,35
ИТОГО:			51,10	45,09	251,47	1622,30	1,69	47,40	367,45	11,05

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
завтрак										
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	1,92	196,00	1,55
94	Бутерброд с маслом	45	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	7,50	0,30
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	7,90	0,87
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	117,50	0,06	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:			14,85	31,00	81,25	663,50	0,30	2,92	221,40	3,27
обед										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	2,70	3,76	47,84	0,06	1,42	13,62	0,44
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,05	18,50	34,00	8,00
479	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,10	0,00	0,04	4,40	0,01
337(2018г)	Кнели из говядины с молочным соусом	100/50	15,79	15,26	9,94	241,28	0,06	0,72	103,80	2,07
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	6,08	15,67	27,50	275,58	0,13	1,80	25,20	3,26
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			35,29	40,66	110,77	948,90	1,53	26,48	225,90	19,56
Полдник										
566	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,40	0,08	0,12	36,00	0,60
518	Сок	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	36,00	0,60
Итого полдник:			7,16	1,52	33,92	290,40	0,16	8,12	72,00	1,20
ИТОГО:			42,45	42,18	144,69	1902,80	1,69	34,60	297,90	20,76

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
завтрак										
255	Каша ячневая	250	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	208,75	1,15
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
111	Батон нарезной	55	4,13	1,60	28,27	144,10	0,04	0,00	10,45	0,66
Итого завтрак:			22,03	28,05	98,77	715,10	0,26	3,18	530,20	2,31
обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,25	8,41	7,08	109,16	0,01	4,58	30,83	1,16
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,90	0,00	2,35	15,50
479	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,10	0,00	0,04	4,40	0,01
345	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	35,00	0,60
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,20	10,98	122,40	0,14	4,50	45,50	1,04
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	20,10	0,68
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	1,17	0,00	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого обед:			29,41	24,91	105,60	765,01	2,35	9,72	169,06	21,97
Полдник										
574	Булочка школьная	70	5,60	2,33	39,08	199,50	0,07	0,00	10,50	0,58
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	14,00	2,80
Итого полдник:			6,60	2,53	39,28	291,50	0,09	4,00	24,5	3,38
ИТОГО:			36,01	27,44	144,88	1056,51	2,44	13,72	193,56	25,35

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
завтрак										
564	Булочка домашняя	70	5,25	9,10	42,20	271,80	0,07	0,00	10,50	0,58
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	250	6,00	6,86	28,54	199,80	0,14	1,18	119,74	0,90
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:			14,49	16,38	99,72	603,60	0,25	1,18	143,34	2,74
обед										
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,025	2,5	14	0,03	10	23	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,06	2,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,81	34,84	173,88	0,05	0,018	6,84	0,93
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
82(2018г)	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,1	1,17	0	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			33,38	20,035	126,13	833,78	1,508	36,798	161,68	10,46
Полдник										
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	8,00	0,75
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	12,00	1,50
Итого полдник:			2,10	1,95	61,45	272,00	0,02	70,00	20,00	2,25
ИТОГО:			35,48	21,99	187,58	1105,78	1,53	106,80	181,68	12,71

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
завтрак										
564	Булочка домашняя	70	5,25	9,10	42,20	271,80	0,07	0,00	10,50	0,58
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	250	6,00	6,86	28,54	199,80	0,14	1,18	119,74	0,90
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:			14,49	16,38	99,72	603,60	0,25	1,18	143,34	2,74
обед										
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,025	2,5	14	0,03	10	23	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,06	2,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,81	34,84	173,88	0,05	0,018	6,84	0,93
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
82(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,1	1,17	0	22,88	2,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			33,38	20,035	126,13	833,78	1,508	36,798	161,68	10,46
Полдник										
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	8,00	0,75
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	12,00	1,50
Итого полдник:			2,10	1,95	61,45	272,00	0,02	70,00	20,00	2,25
ИТОГО:			35,48	21,99	187,58	1105,78	1,53	106,80	181,68	12,71