

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В.Решеткова



# МЕНЮ

## 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя первая</b>						
<b>День первый</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,59	10,05	32,40	267,50
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>11,38</b>	<b>18,22</b>	<b>71,73</b>	<b>513,60</b>
<b>Обед</b>						
	Салат "Витаминный"	100	1,42	5,08	9,07	87,40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,12	3,48	19,80	123,84
	Тефтели мясные в сметанном с томатом соусе	100/60	7,78	19,63	24,54	276,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,18	59,26	337,14
	Морс из с/м вишни	200	0,18	0,04	18,20	55,33
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>27,42</b>	<b>35,06</b>	<b>155,62</b>	<b>1002,43</b>
<b>Полдник</b>						
	Булочка домашняя	100	4,37	7,07	36,80	228,20
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>4,48</b>	<b>7,07</b>	<b>51,02</b>	<b>285,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,28</b>	<b>60,35</b>	<b>278,37</b>	<b>1801,45</b>
<b>Ужин</b>						
	Филе куриное запеченное с сыром	100	22,2	7,8	3,6	174
	Картофельное пюре	180	3,74	7,90	19,66	165,60
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>30,35</b>	<b>16,35</b>	<b>62,23</b>	<b>519,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,63</b>	<b>76,70</b>	<b>340,60</b>	<b>2320,97</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В.Рещеткова

" 01 \_\_\_\_\_ (подпись)  
 \_\_\_\_\_ 2022 г.



## МЕНЮ

### 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Творожная запеканка со сгущ.молоком	140/30	19,60	16,70	43,10	475,30
	Батон	30	2,30	0,25	14,75	70,50
	Сок фруктово-ягодный в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92,00
	Какао с молоком и сахаром	200	6,20	6,20	25,34	181,18
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>29,10</b>	<b>23,35</b>	<b>103,39</b>	<b>818,98</b>
<b>Обед</b>						
	Салат свекольный	100	1,43	6,08	8,37	93,90
	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,57	9,63	9,99	137,00
	Жаркое по-домашнему из говядины	280	33,04	29,54	21,14	482,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>42,10</b>	<b>45,90</b>	<b>91,07</b>	<b>945,90</b>
<b>Полдник</b>						
	Ватрушка с повидлом	100	3,23	3,51	39,56	202,00
	Кисель фруктовый	150	5,80	5,80	13,40	52,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>9,03</b>	<b>9,31</b>	<b>52,96</b>	<b>254,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,23</b>	<b>78,56</b>	<b>247,42</b>	<b>2018,88</b>
<b>Ужин</b>						
	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,29	188,58
	Овощное рагу	180	4,32	9,11	22,68	191,08
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>23,73</b>	<b>20,47</b>	<b>70,94</b>	<b>559,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>103,96</b>	<b>99,03</b>	<b>318,36</b>	<b>2578,46</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В. Решеткова



(подпись)  
 2022 г.

# МЕНЮ

## 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,45	13,00	32,34	281,13
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>16,47</b>	<b>24,89</b>	<b>82,00</b>	<b>622,83</b>
<b>Обед</b>						
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,80	10,20	9,80	138,20
	Борщ со сметаной	300	5,28	8,97	14,67	175,50
	Минтай, запеченная под молочным соусом	110	14,30	12,59	6,11	194,80
	Рис с овощами	180	4,80	6,95	45,73	264,60
	Морс из с/м ягод	200	0,18	0,04	18,20	55,33
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>30,66</b>	<b>39,40</b>	<b>119,26</b>	<b>951,13</b>
<b>Полдник</b>						
	Яблоко печеное	100	0,40	0,40	33,87	142,67
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>3,30</b>	<b>2,80</b>	<b>48,17</b>	<b>213,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,43</b>	<b>67,09</b>	<b>249,43</b>	<b>1787,73</b>
<b>Ужин</b>						
	Салат из крабовых палочек	100	5,30	17,70	12,30	226,00
	Макароны с сыром	200/5	9,56	8,58	39,24	272,00
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,97</b>	<b>26,28</b>	<b>65,76</b>	<b>555,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,40</b>	<b>93,37</b>	<b>315,19</b>	<b>2342,95</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В.Решеткова

" 01 " Июль 2022 г. (подпись)



## МЕНЮ

### 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Омлет натуральный паровой	150	12,90	20,10	3,45	244,65
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Пряники	50	2,90	2,30	37,50	183,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>18,19</b>	<b>30,17</b>	<b>70,48</b>	<b>626,75</b>
<b>Обед</b>						
	Салат морковный с яблоком	100	0,98	4,98	20,00	128,80
	Суп пюре из овощей	300	3,51	6,03	15,96	132,20
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,26	0,22	13,94	66,84
	Курица тушеная в соусе	90/50	21,20	20,00	5,27	280,50
	Макароны отварные	180/5	6,82	5,23	32,70	205,40
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	82,56
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>39,75</b>	<b>37,39</b>	<b>133,36</b>	<b>1019,00</b>
<b>Полдник</b>						
	Сочник с творогом	60	4,86	4,50	9,10	99,34
	Какао с молоком и сахаром	200	6,20	6,20	25,34	181,18
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>11,06</b>	<b>10,70</b>	<b>34,44</b>	<b>280,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,00</b>	<b>78,26</b>	<b>238,28</b>	<b>1926,27</b>
<b>Ужин</b>						
	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,00
	Картофель запеченный	180	2,53	10,96	0,07	148,32
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>18,37</b>	<b>27,36</b>	<b>41,55</b>	<b>525,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>87,37</b>	<b>105,62</b>	<b>279,83</b>	<b>2451,51</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В. Решеткова



№ 01 (подпись) 2022 г.

# МЕНЮ

## 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	3,86	5,10	40,11	221,25
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,43</b>	<b>21,38</b>	<b>106,17</b>	<b>675,45</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из помидоров и огурцов свежий с маслом	100	0,87	15,12	2,85	151,88
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,26	0,22	13,94	66,84
	Биточки рыбные	100	9,75	5,44	35,38	142,50
	Картофельное пюре	180	3,74	7,90	19,66	165,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>23,98</b>	<b>33,58</b>	<b>138,53</b>	<b>867,52</b>
<b>Полдник</b>						
	Коржик молочный	75	5,10	9,15	49,05	298,80
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>10,32</b>	<b>13,65</b>	<b>56,25</b>	<b>388,80</b>
<b>Итого день</b>			<b>48,73</b>	<b>68,61</b>	<b>300,95</b>	<b>1931,77</b>
<b>Ужин</b>						
	Морковная запеканка со сгущенным молоком	140/20	14,28	16,94	41,02	362,43
	Батон	30	2,30	0,25	14,75	70,50
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
	Мандарин	80	0,8	0,2	7,5	38,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>17,49</b>	<b>17,39</b>	<b>77,49</b>	<b>528,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,81</b>	<b>31,04</b>	<b>133,74</b>	<b>2459,92</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В.Решеткова

" 01 " сентября (подпись)  
 2022 г.



## МЕНЮ

### 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя вторая</b>						
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,45	13,01	32,33	281,18
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Вафли	50	1,40	1,70	38,60	175,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>16,62</b>	<b>26,09</b>	<b>99,79</b>	<b>701,88</b>
<b>Обед</b>						
	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,80	15,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,12	3,48	19,80	123,84
	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,29	188,58
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,18	59,26	337,14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	82,56
	хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>34,35</b>	<b>21,34</b>	<b>136,64</b>	<b>869,82</b>
<b>Полдник</b>						
	Шаньга с картофелем	75	7,95	7,80	41,55	267,45
	Кисель фруктовый	150	5,80	5,80	13,40	52,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>13,75</b>	<b>13,60</b>	<b>54,95</b>	<b>319,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,72</b>	<b>61,03</b>	<b>291,38</b>	<b>1891,15</b>
<b>Ужин</b>						
	Филе куриное запеченное с сыром	100	22,2	7,8	3,6	174
	Овощное рагу	180	4,32	9,11	22,68	191,08
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>30,93</b>	<b>17,56</b>	<b>65,25</b>	<b>545,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>95,65</b>	<b>78,59</b>	<b>356,63</b>	<b>2436,15</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В.Решеткова

« *Ю.В. Решеткова* » (подпись)  
 « *С.Ю. Сидорова* » 2022 г.  


# МЕНЮ

## 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Творожная запеканка со сгущ.молоком	140/30	19,60	16,70	43,10	475,30
	Батон	30	2,30	0,25	14,75	70,50
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>23,70</b>	<b>17,45</b>	<b>94,05</b>	<b>701,80</b>
<b>Обед</b>						
	Салат "Витаминный"	100	1,42	5,08	9,07	87,40
	Борщ со сметаной	300	5,28	8,97	14,67	175,50
	Картофельная запеканка с мясом	250	29,13	29,38	23,50	475,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>40,89</b>	<b>44,08</b>	<b>98,81</b>	<b>970,60</b>
<b>Полдник</b>						
	Слойка с яблоком	75	2,57	3,75	34,02	180,00
	Морс из с/м ягод	200	0,18	0,04	18,20	55,33
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>2,75</b>	<b>3,79</b>	<b>52,22</b>	<b>235,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,34</b>	<b>65,32</b>	<b>245,08</b>	<b>1907,73</b>
<b>Ужин</b>						
	Тефтели мясные в сметанном с томатом соусе	100/60	7,78	19,63	24,54	276,02
	Макароны отварные	180/5	6,82	5,23	32,70	205,40
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,71</b>	<b>24,86</b>	<b>71,46</b>	<b>538,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>82,05</b>	<b>90,18</b>	<b>316,54</b>	<b>2446,37</b>

Утверждаю

Директор ЧОУ Гимназии имени  
Святейшего Патриарха  
Алексия Второго  
Ю.В. Решеткова

" 01



(подпись)

## МЕНЮ

### 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша манная молочная со сливочным маслом	250	7,75	9,38	38,63	269,65
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>10,79</b>	<b>17,54</b>	<b>78,16</b>	<b>515,75</b>
<b>Обед</b>						
	Винегрет овощной	100	1,34	10,00	11,34	131,66
	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,57	9,63	9,99	137,00
	Рыба, запеченная	120	15,15	8,96	11,84	198,00
	Рис с овощами	180	4,80	6,95	45,73	264,60
	Морс из с/м ягод	200	0,18	0,04	18,20	55,33
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>28,34</b>	<b>36,23</b>	<b>121,85</b>	<b>909,29</b>
<b>Полдник</b>						
	Пудинг с фруктами	100	7,20	11,80	39,50	282,80
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>7,50</b>	<b>11,80</b>	<b>54,70</b>	<b>342,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,63</b>	<b>65,57</b>	<b>254,71</b>	<b>1767,84</b>
<b>Ужин</b>						
	Салат из крабовых палочек	100	5,30	17,70	12,30	226,00
	Картофель запеченный	180	2,53	10,96	0,07	148,32
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>12,24</b>	<b>29,31</b>	<b>51,34</b>	<b>554,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,87</b>	<b>94,88</b>	<b>306,05</b>	<b>2322,08</b>

Утверждаю



Директор ЧОУ Гимназии имени  
Святейшего Патриарха  
Алексия Второго  
Ю.В.Решеткова

" 04 " (подпись)  
2022 г.



## МЕНЮ

### 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Омлет натуральный паровой	150	12,90	20,10	3,45	244,65
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50
	Какао с молоком и сахаром	200	6,20	6,20	25,34	181,18
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>25,24</b>	<b>38,96</b>	<b>80,52</b>	<b>773,43</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из помидоров и огурцов свежий с маслом	100	0,87	15,12	2,85	151,88
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,26	0,22	13,94	66,84
	Гуляш из курицы	100/75	24,65	22,36	5,95	210,25
	Макароны отварные	180/5	6,82	5,23	32,70	205,40
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	82,56
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>41,88</b>	<b>48,11</b>	<b>116,06</b>	<b>947,63</b>
<b>Полдник</b>						
	Ватрушка с творогом	80	13,26	20,02	36,40	195,00
	Кисель фруктовый	150	5,80	5,80	13,40	52,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>19,06</b>	<b>25,82</b>	<b>49,80</b>	<b>247,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,18</b>	<b>112,89</b>	<b>246,38</b>	<b>1968,06</b>
<b>Ужин</b>						
	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,29	188,58
	Овощи припущенные	180	4,32	9,11	22,68	191,08
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>23,73</b>	<b>20,47</b>	<b>70,94</b>	<b>559,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>109,91</b>	<b>133,36</b>	<b>317,32</b>	<b>2527,64</b>

Утверждаю  
 Директор ЧОУ Гимназии имени  
 Святейшего Патриарха  
 Алексия Второго  
 Ю.В.Решеткова



" (подпись) 2022 г.

# МЕНЮ

## 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша гречневая с маслом сливочным	250	8,75	13,00	31,25	281,13
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Мандарин	80	0,8	0,2	7,5	38,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>16,32</b>	<b>24,58</b>	<b>67,61</b>	<b>564,83</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий	50	0,40	0,10	1,30	7,00
	Рассольник по-ленинградски	250	2,45	8,30	16,79	152,41
	Тефтели рыбные	100	33,90	9,73	8,06	258,13
	Картофельное пюре	180	3,74	7,90	19,66	165,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>45,55</b>	<b>26,68</b>	<b>97,38</b>	<b>815,84</b>
<b>Полдник</b>						
	Манник	80	6,87	13,15	38,51	249,20
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>6,98</b>	<b>13,15</b>	<b>52,73</b>	<b>306,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,85</b>	<b>64,41</b>	<b>217,72</b>	<b>1687,09</b>
<b>Ужин</b>						
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,80	15,00
	Макароны с сыром	250/10	11,95	10,73	49,05	340,00
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>17,79</b>	<b>15,37</b>	<b>66,37</b>	<b>475,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,64</b>	<b>79,78</b>	<b>284,09</b>	<b>2162,31</b>