

	норма на	норма на																		
	1	5																		
Завтрак			Разы	17.апр.	18.апр.	19.апр.	20.апр.	21.апр.	22.апр.	23.апр.	24.апр.	25.апр.			Сумма	№ чеда	масса пр-ов		Итог	
Геркулес	50	250	2	250					250						500		500		Муж 1	
Рис	60	300	2		300					300					600		600		Муж 2	
Гречка	60	300	2			300					300				600		600		Жен 1	
Пшено	60	300	2				300					300			600		600		Жен 2	
Вермишель	60	300	1					300							300		300		Жен 3	
Молоко для каши	30	150	7	"-----Сразу в крупу-----"												1050		1050		
Сливочное масло	15	75	2			75		75			75				225		225			
Изюм	10	50	5	50					50						100		100			
Курага	10	50	4		50		50			50		50			200		200			
Колбаса	40	200	5	200	200			200	200						800		800			
Сыр	40	200	4			200	200			200	200	200			1000		1000			
Халва	25	125	3 (по 1 шт)	125			125			125					375		375			
Батончики рот фронт	25	125	3 (по 2 шт)		125			125			125				375		375			
Красная шапочка	25	125	3 (по 2 шт)			125			125			125			375		375			
<b>Обед</b>																				
<b>Перекус 1</b>																				
Сухари	40	200	6	200	200		200	200			200	200			1200		1200			
Колбаса	40	200	3				200				200	200			600		600			
Сыр	40	200	2	200				200							400		400			
Кальмар	40	200	2		200				200						400		400			
Грудинка	40	200	2			200				200					400		400			
Сникерс	25	125	9	125	125	125	125	125	125	125	125	125			1125		1125			
<b>Обед</b>																				
<b>Перекус 2</b>																				
Сухари	40	200	3		200			200			200				600		600			
Суп	33	165	3		165			165			165				495		495			
Мясо в суп (кронидов)	90	450	3		450			450			450				1350		1350			
Орехи + сухофрукты	60	300	6	300		300	300		300	300		300			1800		1800			
Конфеты	20	100	9		100			100			100				300		300			
Шоколад	25	125	9	125		125	125		125	125		125			750		750			
<b>Ужин</b>																				
Рис	80	400	2			400				400					800		800			
Гречка	80	400	3		400			400				400			1200		1200			
Спагетти	90	450	2	450					450						900		900			

Булгур	80	400	2				400				400				800		800
Мясо в кашу (говядина)	100	500	5	500		500			500	500		500			2500		2500
Мясо в кашу (свинина)	100	500	2		500			500							1000		1000
Мясо в кашу (курица)	100	500	2			500					500				1000		1000
Халва сливочная	50	250	3	250					250	250					750		750
Халва узбекская	50	250	2		250	250									500		500
Халва рот фронт	50	250	2								250	250			500		500
Халва кунжутная	50	250	2				250	250							500		500
Прочее																	
Соль	7	35	9												315		315
Сахар	70	350	9												3150		3150
Чай	7	35	9												315		315
Перец (специи)	1	5	9												45		45
Хмели-сунели	1	5	9												45		45
Аджика	3	15	9												135		135
Лимоны в сахаре	15	75	9												675		675
Кофе	4	20	9												180		180
Сливки в кофе	4	20	9												180		180
Спирт	10,5	52,5	9												472,5		472,5
															32482,5		