

состав:

группа МБОУ СОШ № 23



Составитель: Д.А. Дуболямова



Утверждено: Д.А. Дуболямова 2023г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года

для обучающихся общеобразовательных организаций Георгиевского городского округа Ставропольского края

в возрасте от 7 до 11 лет с ОВЗ

ЗАВТРАК И ОБЕД

Table with columns: м лица, Наименование блюда, Выход 7-11 лет, Б, Ж, У, к-во Ккал, Витамины (B1, B2, PP, C), Минералы (Ca, Mg, P, Fe), № рецептуры. Includes sub-sections for ЗАВТРАК and ОБЕД.

Table with columns: м лица, Наименование блюда, Выход 7-11 лет, Б, Ж, У, к-во Ккал, Витамины (B1, B2, PP, C), Минералы (Ca, Mg, P, Fe), № рецептуры. Includes sub-section for ВТРАК.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
							<b>3 ДЕНЬ</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сушееным молоком	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дели принт 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	515	36,06	15,80	101,44	689,80	0,22	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Дели принт 2005-82
ОБЕД	Комплетта рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дели принт 2005-295
	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	Дели принт 2005-199
	Компот из лимонв	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	Здобное А.И. — 864
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	705	32,11	32,39	118,71	893,90	0,74	0,31	6,76	39,95	100,43	95,55	318,82	8,83	
	Итого день	1220	68,17	48,19	220,15	1583,70	0,96	0,95	8,11	161,90	541,60	176,18	804,83	10,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
							<b>4 ДЕНЬ</b>								
ЗАВТРАК	Горошек овощной отварной с маслом	60/5	1,86	2,64	3,9	46,8	0,06	0,03	0,4	6,6	12,87	12,48	35,97	0,41	Дели принт 2005-131
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дели принт 2005-229
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дели принт 2005-312
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	605	21,57	15,00	81,29	563,00	0,36	0,26	3,33	28,51	109,48	92,16	333,72	4,25	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,09	0,05	0,94	6,60	19,68	21,60	53,32	0,86	Дели принт 2005-103
	Птица, тушеная в соусе	90/30	18,9	23,94	5,32	312,2	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дели принт 2005-290
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	Дели принт 2005-302
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дели принт 2005-377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	802	33,77	31,88	107,01	842,40	0,38	0,28	6,01	24,44	131,76	105,96	410,48	7,12	
	Итого день	1407	55,34	46,88	188,30	1405,40	0,74	0,54	9,34	52,95	241,24	198,12	744,20	11,37	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
	<b>5 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Дели принт 2005-182		
	Булочка «Домашняя»	1/50	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	33,00	0,65	Дели принт 2005-424		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376		
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.		
	Итого	595	10,94	17,89	89,18	641,33	2,14	0,07	1,84	0,03	19,34	37,77	109,65	1,78			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Дели принт 2005-102		
	Клеши из кур. бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дели принт 2005-301		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дели принт 2005-203		
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дели принт 2005-352		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124			
Итого	700	27,75	32,94	116,12	871,50	0,34	0,23	6,78	6,91	93,60	91,65	323,35	5,71				
	Итого день	1295	38,69	50,83	205,30	1512,83	2,48	0,30	8,62	6,94	112,94	129,42	433,00	7,49			

Прим пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
															В1	В2	
	<b>6 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71		
	Плов из птицы	90/150	23,36	27,04	38,24	489,60	0,07	0,14	4,64	1,15	51,54	54,29	227,77	2,50	Дели принт 2005-291		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124		
Итого	550	28,53	27,70	87,66	713,40	0,22	0,23	5,70	20,15	91,64	92,26	319,20	7,10				
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200/5	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	Дели принт 2005-96		
	Биточки рубленные из птицы	90/5	16,06	3,29	7,95	173	0,06	0,04	6,19	0	10,65	22,05	116,85	1,24	Дели принт 2012-306		
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Дели принт 2005-321		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124			
Итого	715	24,64	11,92	82,55	707,25	0,26	0,19	8,71	30,62	134,32	93,06	294,93	4,72				
	Итого день	1265	53,17	39,62	170,21	1420,65	0,48	0,42	14,41	50,77	225,96	185,32	614,13	11,82			



Принем пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры		
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
							<b>7 ДЕНЬ</b>										
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дели принт 2005-181		
	Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Дели принт 2005-15		
	Булочка с изюмом	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	проем.		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14	90	0,13	Дели принт 2005-379		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338		
	Итого	620	16,61	10,66	123,74	673,80	0,18	0,29	1,32	121,42	336,03	59,10	259,60	1,60			
	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42	0,73	Дели принт 2005-75		
	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Дели принт 2005-101		
	Толуццы ленные	90	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Дели принт 2012-298		
	Соус сметанный с томатам	30	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Дели принт 2012-331		
Каша рассычатая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дели принт 2012-166			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	87,60	71,00	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124			
Итого	780	14,27	17,21	127,25	720,00	0,32	0,24	3,67	16,76	156,76	139,81	353,58	6,39				
Итого день	1400	30,88	27,87	250,99	1393,80	0,50	0,53	4,99	138,18	492,79	198,91	613,18	7,99				

Принем пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры		
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
							<b>8 ДЕНЬ</b>										
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	90	10,69	15,53	15,91	245,63	0,1	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дели принт 2005-279		
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,50	0,01	0,01	0,07	0,40	8,77	4,74	8,81	0,12	Дели принт 2012-331		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,40	6,30	36,60	223,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дели принт 2005-203		
	Касель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дели принт 2005-352		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Итого	525	20,44	23,94	108,02	728,53	0,26	0,22	4,40	3,11	97,69	72,74	250,01	5,30			
	Суп картофельный с бобовыми (сорох)	200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	0,06	0,92	4,65	30,46	28,84	69,74	1,62	Дели принт 2005-102		
	Комлеты или биточки рыбные	90/5	13,32	16,92	10,44	124,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дели принт 2005-234		
	Каша рассычатая пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237	0,12	0,05	0,7	0	24,04	34,22	158,97	2,69	Дели принт 2005-302		
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Дели принт 2005-302			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Дели принт 2005-376			
Итого	710	27,75	26,80	108,91	664,06	0,45	0,21	3,89	4,95	96,26	108,10	435,89	6,54	Перевалов А.Я. 2012-124			
Итого день	1235	48,19	50,74	216,93	1392,59	0,71	0,43	8,29	8,06	193,95	180,84	685,90	11,84				

Выход

Витамины, мг

Минералы, мг

Лица	Наименование блюда		В.	Ж.	У.	к-во Ккал	9 ДЕНЬ						№ рецептуры			
	7-11 лет	Б.					Ж.	У.	В1	В2	РР	С		Са	Mg	P
ЗАВТРАК	Кашиш пшеничная молочная жидкая		7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	0,61	1,45	144,73	32,93	94,4	1,21	Перевалов А.Я. 2012-282	
	Чай с лимоном		2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дели принт 2005-377	
	Хлеб пшеничный		2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122	
	Йогурт 2,5% жирности		1/125	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.	
	Итого		582	17,06	87,61	642,89	2,29	0,23	1,68	4,28	169,25	52,57	148,94	2,67	Дели принт 2005-70/71	
ОБЕД	Овощи натуральные соевые или свежие		60	0,48	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Здобнов А.И.-218/1066	
	Суп-лапша домашняя		200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,01	0,33	0,4	15,76	8,36	23,44	0,47	Дели принт 2005-288
	Птица отварная		90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	0,03	0,12	4,32	0	35,1	18	128,7	1,62	Дели принт 2005-199
	Пюре из бобовых с маслом		150/5	13,20	7,50	43,05	292,50	0,51	0,11	1,36	18,16	7,95	27,75	86,59	4,96	Дели принт 2005-342
	Компот из свежих плодов		200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-124
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	
	Итого		760	38,56	29,31	107,87	865,90	0,71	0,31	6,96	35,28	99,39	87,68	320,56	9,79	
	Итого день		1342	55,62	45,70	195,48	1598,79	3,00	0,54	8,64	39,56	268,64	140,25	469,50	12,46	

Лица	Наименование блюда		В.	Ж.	У.	к-во Ккал	10 ДЕНЬ						№ рецептуры			
	7-11 лет	Б.					Ж.	У.	В1	В2	РР	С		Са	Mg	P
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная с маслом		60/5	1,32	1,88	43,99	0,06	0,03	0,39	5,58	11,19	11,72	34,67	0,39	Дели принт 2005-133	
	Комлета рубленая из бройлер-цыплят		90/5	13,68	20,34	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дели принт 2005-295	
	Рис отварной		150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,33	Дели принт 2005-304
	Компот из смеси сухофруктов		200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого		565	22,54	28,87	105,04	770,24	0,25	0,22	6,05	6,64	77,83	74,35	289,16	4,85	
	Среднее значение за 10 дней завтрак		576	22,75	21,04	104,62	728,48	0,86	0,29	3,47	45,02	196,62	75,33	287,28	3,92	
	Суп картофельный соевые или свежие		60	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005-70/71
	Суп картофельный с клецками		200	4,18	5,02	23,2	154,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дели принт 2005-108/109
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами		90/50	12,74	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дели принт 2005-229	
	Пюре картофельное		150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дели принт 2005-312
	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	8,6	40,4	0,03	0,02	0,14	0	10,8	9,4	31,6	0,66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого		815	24,31	17,50	88,51	608,20	0,39	0,28	3,72	39,82	106,22	102,69	353,74	4,29	
	Среднее значение за 10 дней обед		1380	46,85	46,37	193,55	1378,44	0,64	0,50	9,77	46,46	184,05	177,04	642,90	9,14	
	Среднее значение за 10 дней		751	29,58	28,42	119,13	843,70	0,48	0,28	6,35	24,52	123,23	122,87	397,36	7,27	
	Итого		1327	48,37	44,93	204,48	1430,87	1,08	0,53	9,05	68,44	293,14	185,52	640,83	10,44	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Мозильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Дели принт Москва 2012 г. М.П.Мозильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов  
Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4