

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ И ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ на зимне-весенний и летне-осенний период ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Разработано Уральский региональный центр питания г. Пермь

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### к 10 - дневному меню для детей в возрасте от 7 до 11 и с 12 до 18 лет на зимне-весенний и летне-осенний сезоны года

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей и подростков, обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Карагайская средняя общеобразовательная школа №2». Возрастные группы детей от 7 - 11 и от 12 - 18 лет.

В процессе разработке меню использованы следующие официальные документы:

- 1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендацин № 2.3.1.2432-08. – М., 2008.
- 2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- 3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;
  - циализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, спепрофилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021.
    - 5. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф.И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002.

Основой для разработки примерного 10 - дневного меню стал среднесуточный набор пищевой продукции, рекомендованный СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №7, таблица 2.

Примерное меню (**Приложение 1**) составлено на две недели (10 дней). Учитывается сезонность (зимневесенний и летне-осенний периоды года). Режим питания двухразовый – завтрак, обед.

В рационах не используются пищевые продукты и блюда, не рекомендуемые для детского питания.

Обращаем внимание, что согласно договору, меню является примерным, что позволяет Заказчику вносить изменения, при объективной необходимости, в ассортимент салатов, блюд, кондитерских изделий, овощных подгарнировок. При этом энергетическая ценность рационов, их химический состав должен соответствовать утвержденному рациону.

Как свидетельствуют данные по химическому составу рационов питания (Приложение 1) предлагаемые меню позволяют выполнить главную функцию нищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами не противоречат действующему документу «Нормы физиологических потребностей в энергии и нищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» № 2.3.1.2432-08. - М., 2008.

Фактический расход продуктов в меню соответствует требованиям СанПиН. (Приложение 2).

Одним из основных иринципов рационального питания является распределение калорийности по отдельным приемам пищи. Данные представленные в Приложении 3 свидетельствуют, что калорийность отдельных приемов пищи для различных возрастиых групп соответствует рекомендуемым величинам (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.2.3. и таблица №3 приложения №10).

Для профилактики дисбактериозов у детей рекомендуется потребление кисломолочиых продуктов, содержащих пробиотические факторы.

Руководствуясь п. 8.1.6 СанПиН в целях профилактики гиповитаминозов в рацион включены инстантные (гоотовые к приготовлению) поливитаминные напитки напитки «Витошка».

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений . Под ред. проф. А.Я. При составлении меню был использован «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных Перевалова Пермь, 2021г.» Рецептуры всех блюд сбориика соответствуют принципам щадящего питания. В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецеитур из даниого сборника. При увеличении выхода блюда, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нормы закладки продуктов, соответственио увеличиваются.

#### Разработанное примерное меню включает:

- 1. Пояснительную записку;
- 2. План-меню для детей и подростков;
- 3. Приложение 1/ Примерное меню и химический состав рациона;
- 4. Приложение 2/ Рекомендуемый продуктовый набор продуктов;
- 5. Приложение 3/ Распределение калорийности рациона по приемам пищи;
- Технологические карты в бумажном варианте на все использованные в меню блюда.
- 7. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021г.»

## Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

Иватименование блюда           1 неделя - ПН           Завтрак           Каша пшеничная молочная           252 жидкая           267 Яйцо вареное           573 Хлеб пшеничный формовой           465 Кофейный напиток с молоком           82 Фрукты свежие           Итое           Салат из капусты           1 белокочанной (масло)           Суп с рыбными консервами           1222 (сайра)	да блюда	500mi	-		The same in the								
1 неделя - ПН Завтрак Каша пшеничная молочна 2 жидкая 7 Яйцо вареное 3 Хлеб пшеничный формов; 5 Кофейный напиток с моло 2 Фрукты свежие Итое Салат из капусты 6 белокочанной(масло) Суп с рыбными консервам (сайра)		-	Жиры	Углеводы	nadoun	18	U	4	Ē	Ca	٥	Ma	3
Завтрак Каша пшеничная молочна 2 жидкая 7 Яйцо вареное 3 Хлеб пшеничный формов 6 Кофейный напиток с моло 2 Фрукты свежие 7 Итое 7 Обед Салат из капусты 6 белокочанной(масло) Суп с рыбными консервам (сайра)					ouron.							a l	
Каша пшеничная молочна жидкая 7 Яйцо вареное 3 Хлеб пшеничный формов Кофейный напиток с моло фрукты свежие Мтое Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервами (сайра)													
2 жидкая 2 Яйцо вареное 3 Хлеб пшеничный формов; 5 Кофейный напиток с моло 2 Фрукты свежие итое Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)	8												
Яйцо вареное З Хлеб пшеничный формов; Кофейный напиток с моло фрукты свежие Итог Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)	200	10	9.6	30 5	284.4	C	,						
з Хлеб пшеничный формовс к Кофейный напиток с моло фрукты свежие итог Обед Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервами (сайра)	40	7	70	0,00		7'0	1,9		0,75	241	264	49	1,9
Кофейный напиток с моло фрукты свежие Итог Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)		1,0	4,0	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	2	
Фрукты свежие  Итог  Обед  Салат из капусты  белокочанной(масло)  Суп с рыбными консервамі (сайра)	+	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0.33	4	20		
Орукты свежие  Итог Обед Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)	ком 200	3	3,4	20,8	125.7	C	0.7	-		200	27	ŧ ,	5,0
Итог Обед Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)	100	0.4	0.4	80	AAE	9	100		0	108	9	13	0,1
Обед Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)		20.8	10.7	0,10	C(++		PT	- 3 1	0,2	16	11	6	2,2
Обед Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)		20,0	707	7'09	288,1	0,2	12,6	176,21	1,52	393	448	80	5,5
Салат из капусты белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)									4				
белокочанной(масло) Суп с рыбными консервамі (сайра)									ą.				
Суп с рыбными консервамі (сайра)	80	1.2	49	6.7	7. 7.	(	,						
(сайра)			2	0,0	7'61	>	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
	200	7.4	9.1		144.1	,							
337 Кнели из говядины	06	13.6	110	100	1447	1,0	4,0	17	0,18	24	117	25	8,0
377 Пюре картофельное	300		0/17	o'c	1/5,2	0	0,3	25,695	0,39	25	124	17	1.6
573 Хлеб пшеничный формосой		7,0	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	20	86	31	-
X And		3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	2	100
лог изгоржано-пшеничный	+	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0.3	0.42	14	7	7	0,0
495 помнот из смеси сухофруктов	os 200	9'0	0,1	20,1	83,5	0	0.0	C	0 43	1 6	1	CT ;	7,7
Итог		33.6	34.8	84.1	783.0		200	1	0,42	707	TA	14	0,7
				*/**	oʻrov	*'0	73,5	11,895	4,37	201	457	121	6,3
Итог день		54,4	53	169,3	1371,9	9'0	36.1	254.11	5.89	204	906		200

No	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	18	v	A	u	8	٩	Mg	9
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	279 Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	86 Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	6'0
573	573 Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
457	457 Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	8'0
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		30,4	14,5	71,3	537,7	0,1	10,5	93,901	1,6	303	413	95	4,9
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной 26 (масло)	80	1,1	4,9	6,1	72,6	0	6,1	0	2,19	28	31	16	1
20	Суп с макаронными изделиями и	200	2.4	,	101	68.1	0	3.3	17	13	23	ğ	02	7
998	366 Птица отварная (кура)	06	14,6	10,8	0,3		0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
988	386 Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,5	181,2	0	0	25,65	0,28	9	63	19	0,1
103	Соус молочный к блюдам (1-й 403 вариант)	20	7,0	1,4	1,3	20,1	,	0,1	9′2	0,03	22	16	m	0
173	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	-	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6,0	0,42	14	47	15	1,2
184	Кисель из концентрата 484 плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	582 Печенье	15	1,1	1,5	11,2		0	0	1,5	0,53	4	14	3	6,0
	Итог		28,9	26,8	109,1	792,1	0,2	8'6	73,158	5,54	126	367	94	4,9
	Итог день		59,3	41,3	180,4	1329,8	0,3	20,3	167,06	7,14	429	780	150	8'6

Ne	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	U	A	3	8	•	Mg	ē
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
230	230 Каша манная молочная жидкая	200	9	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
75	75 Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	90'0	150	90	8	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	20,3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
462	462 Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	8'0
*1111	Соки овощные, фруктовые и ппп* ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	9'98	0	4	0	0,2	14	14	∞	2,8
	Итог		16,8	1	83,6	537,3	0,1	5,3	89,635	1,1	413	332	64	4,4
	ф 2990													
	Салат картофельный с зеленым							1		à	;	;	,	Č
42	42 горошком (масло)	80	2	5	9'9	80	0,1	7	0	2,22	12	41	14	9,0
101	101 Рассольник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	9'9	0	1,88	18	44	18	0,7
433	433 Сметана	2	0,1	8'0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	٥
339	339 Котлеты из говядины	96	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
380	380 Капуста тушеная	200	4,1	6,8	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
419	419 Соус томатный	30	6'0	1	1,4	15,6	0	0,3	9	90'0	2	4	2	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
700	Компот из апельсинов с	200	50	0.2	20.3	85	0	9.1	0	0,15	19	12	00	6'0
3	Итов		30,3		99,4	788,2	6'0	46,7	49,012	6,95	236	416	126	8,1
	45													
	Итог день		47,1	45,1	183	1325,6	9'0	52	138,65	8,05	649	748	190	12,5

\*ППП- продукт промышленного производства

	The second secon	The second secon												
N	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	c	٧		8	٩	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ						N 100							
	Завтрак													
26	268 Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	7,262	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
7	79 Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
57	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	6'0
45	459 Чай с лимоном	200	6,0	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	6	5	6'0
80	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		18,6	31,9	42,7	531,9	0,1	11,4	383,9	2,07	171	312	40	6,3
	06ед													
vetete.	2 Салат витаминный (масло)	8	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
	Суп крестьянский с крупой на								Ť					
118/	мясном бульоне с мясом													
318	отварным	200/20	7,3	7,9	6,9	127,9	0,1	3,5	0	2,11	56	94	26	1,4
43	433 Сметана	2	0,1	8′0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Рыба, тушенная в сметанном								7					
29	298 соусе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
37	377 Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	. 0,2	4,8	39,9	0,25	20	86	31	1,1
57	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	52	9	0,5
57	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6'0	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из плодов или ягод						7.0						K	
49	494 сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	9'0
W.	Итог		37,1	29,9	79,7	735,4	0,5	21,2	88,929	8,22	206	471	145	6,2
	-19													
	Итог день		55,7	61,8	122,4	1267,4	9'0	32,6	472,83	10,29	377	783	185	12,5

Ne	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	C	A	. 3	g	٨	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак		27											
25	259 Макароны отварные с сыром	180	11	6	31,8	252,1	0,1	0,1	66,35	0,94	202	162	20	1,3
Ē	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
5.	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	6,0
46	460 Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	6,0	9,5	0	59	46	10	6'0
~	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		21,6	15,3	83,1	556,1	0,2	10,4	125,91	1,47	581	467	78	5
	Обед													
14	149 Огурцы соленые (порциями)	80	9'0	0,1	1,4	8,8	0	2	0	80'0	19	19	11	0,5
	Щи из свежей капусты с													
7	104 картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
4	433 Сметана	5	0,1	8,0	0,2	6'2	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
35	356 Печень говяжья по-строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,4	2,31	27	274	18	6,5
20	202 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
57	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0 .	0	0	9'0	6	59	9	0,5
57	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6'0	0,42	14	47	15	1,2
45	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9'0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		36	21,2	104	749,8	0,4	12,9	4932,5	6,21	131	622	212	14,4
7.	Итог день		57,6	36,5	187,1	1305,9	9'0	23,3	5058,4	2,68	712	1089	290	19,4

\*ППП- продукт промышленного производства

No	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	U	٨	ч	8	۹.	Mg	
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	227 Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	9'0	36,702	2'0	140	222	(6)	34
267	267 Яйцо вареное	40	. 5,1	4,6	6'0	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77		5
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20		4
462	462 Какао с молоком	200	3,6	3'6	18,6	120,7	0	0,5	20	10,0	121	102	2	25
*	Соки овощные, фруктовые и ппп* ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	9'98	0	4	0	0,2	14	14		00
	Итог		19	15,8	85,8	5	0,1	5,1	157,33	1,48	303	435	7	26
	ф ф													
1	Салат из капусты 1 белокочанной(масло)	8	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	+	13
433	433 Сметана	2	0,1	8'0	0,2	6'1	0	0	4,75	10,0	4	m		0
100	Рассольник ленинградский на 100 курином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	9'88	0,1	6,2	0	1,89	22	67	7	26
433	433 Сметана	2	0,1	8'0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3		0
367	367 Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	20	13	3
256	256 Макаронные изделия отварные	150	5,5	2	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45		6
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	59		9
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6′0	0,42	14	47	15	In
486	Компот из свежих плодов и ягод 486 (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	9′0	0	0,04	3	2		7
582	582 Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14		m
	Итог		25,1	29	105,9	782,6	6'0	20,8	95,527	88'9	121	283	87	F-9E
	Итоз дош		199	VVV	1917	1343.3	0.4	25.9	257 86	92 8	PCP	718	163	-

\*ППП- продукт промышленного производства

2	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	U	×	щ	8	٩	Mg	ñ
7	2 неделя - ВТ													
3	Завтрак		1 X 5				100	0.4						
포	229 Каша "Дружба"	200	. 5	7,2	26,6	191,6	0,1	9'0	37,444	0,14	114	124	29	0,4
2	542 Булочка домашняя	09	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	9	0,4
×	573 Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
×	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	7,0	19	0	108	92	13	0,1
0	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
Z	Итог		13,7	17,8	92,4	585,8	0,1	11,3	95,288	1,29	251	252	59	3,3
10	Ched													
10	21 Салат из моркови	80	6'0	4,9	8,9	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
D	Борщ с картофелем на мясном									3 /-				
9	бульоне с мясом отварным	200/20	7,4	7,5	8,1	130	0,1	7,2	0	2,08	33	104	61	1,9
O	433 Сметана	5	0,1	8′0	0,2	6'2	0	0	4,75	100	4	3	0	0
X	307 Котлеты или биточки рыбные (ми	100	12,9	1,8	10,3	108,9	0,1	6'0	18,339	1,08	64	196	44	0,8
드	377 Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	20	86	31	1,1
C	419 Соус томатный	30	6'0	1	1,4	15,6	0	6'0	9	90'0	2	4	2	0,1
×	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
×	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6′0	0,42	14	47	15	1,2
X O	Компот из плодов или ягод 494 сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	9'0
Z	Итог		33,4	25	93'6	732,7	0,5	15,4	69,289	6'2	227	549	177	6,7
Z	Итог день		47,1	42,8	186	1318,5	9'0	26,7	164,58	9,19	478	801	236	10

8	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	U	4	E	S	d	Mg	Fe
		риюда				ность								
	2 неделя - СР					100000						1		
	Завтрак				The second second			100						
268	268 Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
75	75 Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	90'0	150	06	8	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
457	457 Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	2	8	4	8′0
8	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		22,3	28,7	42,4	516,3	0,1	10,5	375,35	2,01	316	398	47	6,3
	Обед													
	Салат из свёклы и моркови	6	,	0.5	6 2	71.3	c	8	c	2.26	26	34	20	0.0
7	27 (Mac/lo)	200	1,1		5,1		0	5,8	0	1.87	18	36	15	9,0
43	тто Сун из обощей	2	0,1		0,2		0	0	4,75	10,0	4	3	0	0
	Тефтели из говядины в	5	11.7	11.3	6 9	174.4	c	0.7	26	0.43	43	111	15	1.5
20.00	202 Kailla roeuheraa Dacchinataa	150			37,7		0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
572	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4		22,1		0	0	0	9'0	6	29	9	0,5
57.	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	. 0,1	0	6′0	0,42	14	47	15	1,2
484	Кисель из концентрата	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итог		28,1	27,8	106,3	786,1	6'0	10,3	54,127	6,1	134	469	206	9,2
4					2000			30.0	-5.65	0 11	450	738	253	15.5
	Итог день		50,4	56,5	148,/	1302,4	0,4	20,02	473,48	77'9	420	100	233	CICT

Ng	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	U	٨	9	8	۵.	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	279 Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	86 Повидло яблочное	. 20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	573 Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	459 Чай с лимоном	200	6'0	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	6	5	6'0
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		30,5	14,5	71,5	538,8	0,1	11,5	106'86	1,62	306	414	57	5
	Обед													
2	2 Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
127/	Суп гороховый на мясном								<u>_</u> c	4				
318	бульоне с мясом отварным	200/20	11,4	6'9	13,3	161,1	0,2	9'0	16	0,4	42	129	37	3
143	143 Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
	Рыба, тушенная в томате с							1000					ī	
562	299 овощами (филе горбуши)	100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,88	1,8	22	113	22	9'0
152	152 Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	2002	0 .	0	0	0,33	9	20	4	0,3
575	525 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	7'65	0,1	0	6,0	0,42	14	47	15	1,2
495	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9′0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		36,8	25,9	99	775,5	9'0	39,4	37,18	9,88	155	465	148	8,2
30	Итог день		67,3	40,4	170,5	1314,3	2'0	50,9	131,08	11,5	461	879	205	13,2

ş	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	U	¥	ų	23	٨	Mg	ā
		DOOM				ностив								
	2 неделя - ПІ			Y					L					
	Завтрак		AD THE STATE OF				H							
236	236 Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	7,0	37,815	0,17	114	124	28	0,1
***	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	79 Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	8	0	0
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
460	460 Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	6'0	9,5	0	59	46	10	6'0
	Итог		15,2	20,2	72,5	532,6	0,2	1	137,37	9'0	479	421	77	1,6
	Обед													
149	149 Огурцы соленые (порциями)	80	9′0	0,1	1,4	8,8	0	2	0	80'0	19	19	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с 104 картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	433 Сметана	2	0,1	8'0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	339 Котлеты из говядины	06	15,8	11,3	13,7	219,9	0,1	0,1	3,762	1,26	48	157	23	2,5
177	177 Рагу из овощей (2-й вариант)	200	4,6	6′2	19,1	166,1	0,1	12,1	9	2,59	63	95	44	1,7
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
581	581 Пряники	20	1,2	6'0	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
487	487 Компот из яблок с лимоном	200	6'0	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	9	1,2
	Итог		262	25,6	105,2	2'89'2	6'0	24,2	14,812	7,33	195	397	120	8,3
	Итог день		44,4	45,8	177,7	1301	6,5	25,2	152,18	7,93	674	818	197	6'6
-1111	*ППП- продукт промышленного производства	тва												
						W.			DOUBLE BY					
	обший итог:		527,4	468	1716,8	13179,9	5,3	313,8	7221,3	84,14	5248	8388	2070	125,8
	в среднем за период:		52,7	46,8	7,171	1318	2'0	31,4	722,1	8,4	525	839	207	12,6
	Завтрак		20,9	19,2	73,1	548,5	0,1	6	172,88	1,5	352	389	63	4,8
	е е е е е е е е е е е е е е е е е е е		31,8	27,6	98'6	769,5	0,4	22,4	549,25	6'9	173	450	144	2,8

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	588,1	783,8	1371,9
1 неделя - ВТ	7,782	792,1	1329,8
1 неделя - СР	537,3	788,2	1325,5
1 неделя - ЧТ	531,9	735,4	1267,3
1 неделя - ПТ	556,1	749,8	1305,9
2 неделя - ПН	9′095	782,6	1343,2
2 неделя - ВТ	585,8	732,7	1318,5
2 неделя - СР	516,3	786,1	1302,4
2 неделя - ЧТ	538,8	775,5	1314,3
2 неделя - ПТ	532,6	768,5	1301,1
итого	5485,2	7694,7	13179,9
в среднем за период	548,5	769,5	1318
Норма	470-587,5	705-822.5	1175-1410

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная жидкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	е редо
Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Суп с рыбными консервами (сайра) - 250 Кнели из говядины - 100 Пюре картофельное - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из свёклы отварной (масло) - 100 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 250 Птица отварная (кура) - 100 Рис припущенный - 180 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15

1.5

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная жидкая - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид.	Омлет натуральный - 200 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	ле. <b>Сеед</b>
Салат картофельный с зеленым горошком (масло) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Капуста тушеная - 220 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Салат витаминный (масло) - 100 Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 120 Пюре картофельное - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
Завтрак	Завтрак
Макароны отварные с сыром - 200 Йогурт (индивид. упаковка)- 125 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша ячневая вязкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка) - 200
09ед	Обед
Огурцы соленые (порциями) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 250 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 120 Макаронные изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15

d.Es.

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак	Завтрак
Каша "Дружба" - 250 Булочка домашняя - 60 Хлеб пшеничный формовой - 20 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	одео 💤
Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус томатный - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200	Салат из свёклы и моркови (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200

de Sa

2 неделя - ПТ	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая - 250 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200	∞ рэдО	Огурцы соленые (порциями) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Рагу из овощей (2-й вариант) - 220 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Пряники - 30 Компот из яблок с лимоном - 200
2 неделя - ЧТ	Завтрак	Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Обед	Салат витаминный (масло) - 100  Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным Ци из свежей капусты с картофелем - 250 250/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) Рагу из овощей (2-й вариант) - 220 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200 Компот из смеси сухофруктов - 200

# Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

Ne	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	U	٨	ы	8	۵.	Mg	ā
	1 неделя - ПН													
	Завтрак							100						
	Каша пшеничная молочная									6.				
232	232 жидкая	230	11,5	11	45,4	327	0,2	2,2	65,073	0,86	278	304	57	2,2
267	267 Яйцо вареное	40	5,1	4,6	6'0	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
465	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	7'0	19	0	108	92	13	0,1
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		23,4	19,8	98,4	6'599	0,2	12,9	184,698	1,8	433	497	90	9
										20				
	Обед									<				
8	Салат из капусты	,	,		0	č	C	Ļ	c	27.0	Ş	Ĉ	76	Č
1	1 релокочаннои (масло)	100	T,4	T'O	6,4		2	17	>	2,10	5	07	70	C,U
	Суп с рыбными консервами		,					i	,	0		į		ľ
122	122 (сайра)	250	9,3	11,4	10,1	180,1	0,1	2,8	15	0,22	67	14/	32	
337	337 Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	0,3	28,55	0,43	57	138	19	1,7
377	377 Пюре картофельное	220	9	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	9'0	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9'0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		40,1	40,7	102,7	937	5'0	28,6	82,89	5,4	234	250	145	2,6
	Итог день	P	63.5	60,5	201,1	1602,9	0,7	41,5	272,59	7,2	299	1047	235	13,6

Ne         Наименование блюда         Выход         Белки         Жиры         Углеводы         Калорый           279 Запеканка из творога         230         36,6         17,8         34,7         445,4           86 Повидло яблючное         30         0,1         0,2         9,8         46,9           457 Чай с сахаром         20         0,4         0,1         14         58,5           82 Фрукты свежие         100         0,4         0,1         14         58,5           84 Фрукты свежие         100         0,4         0,1         14         58,5           85 Салат из свёклы отварной         100         1,4         6,1         7,6         90,7           129 курином бульоне         250         3         2,5         12,6         85,2           280 Гичном бульоне         20         0,7         1,4         1,3         6,5         35,4         11,5           293 к											
230 36,6 17,8 34,7 30 0,1 0 19,5 30 0,1 1,5 0,2 9,8 200 0,4 0,1 14 100 0,4 0,1 14 100 0,4 0,1 14 39 18,5 87,8 й 100 16,2 12 0,3 100 16,2 12 0,3 100 16,2 12 0,3 100 16,2 12 0,3 100 16,2 12 0,3 180 4,3 6,5 35,4 м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 200 0,7 1,4 1,3 200 0,7 1,4 1,3 200 0,5 29,5 200 0 16,6 11,2 11,2	Белки	Углеводы	Калорий ность	81	c	٧	E	8	P	Mg	Fe
230 36,6 17,8 34,7 30 0,1 0 19,5 200 0,4 0,1 14 100 0,4 0,1 14 100 0,4 0,4 9,8 39 18,5 87,8 й 100 1,4 6,1 7,6 100 16,2 12 0,3 180 4,3 6,5 35,4 м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 200 0,7 1,4 1,3 200 0,7 1,4 1,3 200 0,5 29,5 200 0 16,6 200 10,6 200 11,7											
230       36,6       17,8       34,7         30       0,1       0       19,5         вой       20       1,5       0,2       9,8         200       0,4       0,1       14         100       0,4       0,4       9,8         100       0,4       0,4       9,8         100       0,4       0,4       9,8         100       1,4       6,1       7,6         100       16,2       12       0,3         100       16,2       12       0,3         180       4,3       6,5       35,4         м (1-й       20       0,7       1,4       1,3         180       4,6       0,5       29,5         180       4,6       0,5       29,5         150       0       10,6       17,9         150       0       0       16,6         15       1,1       1,5       11,2         15       1,1       1,5       11,2         15       1,4       1,3       11,2         15       1,1       1,5       11,2         15       1,1       1,5       11,2											
м на 250 0,1 0 19,5 м на 250 0,4 0,1 14 6,1 1,3 м (1-й 60 4,6 0,5 34,4 31,1 1,5 м 15 0,0 10,6 0,5 10,6 м 16,2 12 0,3 м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 м (1-й 34,4 31,1 1,5 м (1-й 34,4 31,1 1,5 м (1-й 30 0,0 16,6 17,9 м (1-й 34,4 31,1 1,5 11,2 м (1-й 34,4 31,1 1,5 11,2 м (1-й 30 0,0 16,6 17,9 м (1-й 34,4 31,1 132,4	36,6			0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
м на 250 1,5 0,2 9,8 14 14 1,3 132,4 15 0,1 14 1,2 14 1,2 14 1,2 17,6 14 1,3 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	0,1			0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
й     100     0,4     0,1     14       100     0,4     0,4     9,8       39     18,5     87,8       й     100     1,4     6,1     7,6       и на     250     3     2,5     12,6       и (1-й     100     16,2     12     0,3       и (1-й     20     0,7     1,4     1,3       ввой     60     4,6     0,5     29,5       150     0,7     1,4     1,3       150     0,5     29,5       150     0,6     17,9       15     1,1     1,5       15     1,1     1,2       15     11,2       15     11,2       15     11,2       15     11,2       15     11,2       15     11,2       15     11,2       15     11,2       16,6     17,9       17     11,2       15     11,2       16,6     11,2       17     11,2       17     11,2       18     11,2       11     11,2       11     11,2       11     11,2       11     11,2	1,5			0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
м на 250 3 2,5 12,6 100 0,7 1,4 6,1 7,6 100 16,2 12 0,3 180 4,6 0,5 29,5 10,9 100 1,4 6,1 1,3 100 1,4 1,3 11,2 15 11,2 11,2 11,2 11,2 11,2 11,2 1	0,4			0	0	0	10'0	10	15	8	1,6
й 100 1,4 6,1 7,6 12,6 100 16,2 12,6 12,6 100 16,2 12 0,3 100 16,2 12 0,3 100 16,7 1,4 1,3 100 16,6 0,5 29,5 17,9 17,9 15,0 15,0 17,9 17,9 17,9 17,9 17,9 17,9 17,9 17,9	0,4			0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
й 100 1,4 6,1 7,6 12,6 100 16,2 12 0,3 12,6 180 4,3 6,5 35,4 и(1-й 20 0,7 1,4 1,3 10,6 17,9 15 12,0 15,5 12,6 17,9 15 11,2 11,2 132,4 11,2		87,8		0,2	10,6	119,985	2,01	387	530	73	6,1
й 100 1,4 6,1 7,6 12,6 12,0 3 2,5 12,6 100 16,2 12 0,3 180 4,3 6,5 35,4 м(1-й 20 0,7 1,4 1,3 180й 60 4,6 0,5 29,5 17,9 15 15 11,2 15 11,2 11,2 132,4						7					
м на 250 3 2,5 12,6 12,6 100 1,4 6,1 7,1 6 100 16,2 12 0,3 12,6 12 0,3 180 4,3 6,5 35,4 м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 10,6 17,9 15 11,2 15 11,2 11,2 11,2 11,2 11,2	;	,		(	;		i	į		6	,
м на 250 3 2,5 12,6 12,6 100 16,2 12 0,3 180 4,3 6,5 35,4 м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 10,6 17,9 200 0 0 16,6 20,5 20,5 20,5 20,0 0 16,6 15,9 15 11,2 15 11,2	1,4	1,6		0	1,7	0	2,74	35	39	20	1,3
м на 250 3 2,5 12,6 100 16,2 12 0,3 100 16,2 12 0,3 35,4 1,3 10,5 12,6 12,0 1,4 1,3 1,3 1,1 1,5 11,2 11,2 11,2 11,2 11,2 11,2 1							×1.				
250     3     2,5     12,6       100     16,2     12     0,3       180     4,3     6,5     35,4       м (1-й     20     0,7     1,4     1,3       вой     60     4,6     0,5     29,5       45     3,1     0,6     17,9       200     0     16,6       15     1,1     1,5     11,2       34,4     31,1     132,4											
100     16,2     12     0,3       180     4,3     6,5     35,4       м (1-й     20     0,7     1,4     1,3       вой     60     4,6     0,5     29,5       45     3,1     0,6     17,9       200     0     16,6       15     1,1     1,5     11,2       34,4     31,1     132,4	3			0,1	3,9	2,125	1,41	28	74	25	6'0
м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 вой 60 4,6 0,5 29,5 45 3,1 0,6 17,9 200 0 16,6 15 1,1 1,5 11,2 34,4 31,1 132,4	16,2			0	0,4	40,454	0,51	18	113	14	1,2
м (1-й 20 0,7 1,4 1,3 вой 60 4,6 0,5 29,5 45 3,1 0,6 17,9 200 0 16,6 15 1,1 1,5 34,4 31,1 132,4	4,3			0	0	30,78	0,34	7	75	23	0,2
20 0,7 1,4 1,3 80й 60 4,6 0,5 29,5 45 3,1 0,6 17,9 200 0 16,6 15 1,1 1,5 11,2 34,4 31,1 132,4	75			(#							
вой         60         4,6         0,5         29,5           45         3,1         0,6         17,9           200         0         16,6           15         1,1         1,5         11,2           34,4         31,1         132,4	0,7			0	0,1	9'/	0,03	22	16	3	0
45         3,1         0,6         17,9           200         0         16,6           15         1,1         1,5         11,2           34,4         31,1         132,4         9	4,6			0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
200         0         0         16,6           15         1,1         1,5         11,2           34,4         31,1         132,4         9	3,1			0,1	0	0,45	69'0	21	71	22	1,8
15 1,1 1,5 11,2 34,4 31,1 132,4 9	0			0	0	0	0	4	7	0	0
34,4 31,1 132,4	1,1		i, in	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
		132,4		6'0	12,1	82,909	6,85	151	448	118	6,4
Итог день 73,4 49,6 220,2 1619,6				5'0	22,7	202,89	8,86	538	978	191	12,5

Ñ	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	v	Ą	ч	8	٩	Mg	5
	1 nodona - CD	Popula				all and a second								
	T HEOCHW - CT													
	Завтрак													
ĺ	Каша манная молочная					305.3	19 A. S.				19			
230	230 жидкая	250	7,4	8,9	37,5	260,1	0,1	8'0	47,732	0,62	153	133	23	9'0
75	75 Сыр полутвердый (порциями)	25	9'9	9'9	0	98	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	59	9	6'0
462	462 Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	8'0
*UUI	Соки овощные, фруктовые и ппп* ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	9′98	0	4	0	0,2	14	14	∞	2,8
	Итог		22	19,7	98,4	6'859	0,1	5,5	120,148	1,43	547	428	92	4,9
	Обед									4				
	Салат картофельный с	,			c	000	3	d			;	ì	,	
45	42 зеленым горошком (масло)	100	2,6	6,3	8,3	100	0,1	8,8	0	7/17	14	21	18	0,7
101	101 Рассольник домашний	250	2,5	5,1	9,2	92,4	0,1	8,3	0	2,35	23	25	23	6′0
433	433 Сметана	2	0,1	0,8	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	339 Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	91	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
380	380 Капуста тушеная	220	4,5	2'2	16,7	152	0,1	25,9	37,62	0,49	121	68	44	1,7
418	419 Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	6'0	9	90'0	2	4	2	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	9'0	5'67	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	7,0
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9′0	6'11	1'68	0,1	0	0,45	69'0	21	71	22	1,8
488	Компот из апельсинов с 488 яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	00	6'0
	Итог		35,9	34,5	119,5	1'086	2'0	52,5	23	8,52	569	496	150	9'6
	Ищог день		57,9	54,2	217,9	1589,1	8'0	58	173,15	9,95	816	924	226	14,5
100							N.							

							The second second							
No	Наименование блюда	Быход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	v	¥	ш	8	٩	Mg	
	1 неделя - ЧТ										District Control			
	Завтрак													
26	268 Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	
7	79 Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	7'0	99,1	0	0	09	0,15	4	4	0	
57	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	
45	459 Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	9'65	0	1	0	0,02	13	17	6	l
80	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6		0	10	0	0,2	16	11	6	
	Итог		21,7	38,4	50'2	634	0,1	11,5	442,108	2,44	197	360	48	
	Обед													-
	2 Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2.39	34	30	19	0.0
	Суп крестьянский с крупой на													
118/	мясном бульоне с мясом									à				
318	отварным	250/20	7,8	8,9	8,6	145,6	0,1	4,3	0	2,61	32	107	31	1.6
43	433 Сметана	5	0,1	8'0	0,2	6'2	0	0	4,75	0,01	4	8	0	
	Рыба, тушенная в сметанном													
298	298 соусе (филе горбуши)	120	20,2	9,7	4,2	184,8	0,2	2,6	52,774	2,31	53	177	37	6.0
37.	377 Пюре картофельное	220	9	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1.2
57	573 Хлеб пшеничный формовой	9	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	80	0.7
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9′0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1.8
	Компот из плодов или ягод			1	The second								78	
497	494 сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	6'0	0	1,1	32	28	21	9'0
	Итог		44	34,7	7,76	877,6	0,7	25,5	101,864	66'6	243	263	172	7,7
	42													
	Итог день		65.7	73.1	148.2	1511.6	8.0	37	543.97	12 43	440	023	220	15.2

Ş	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	18	v	₹	щ	8	d	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
259	259 Макароны отварные с сыром	200	12,2	10	35,3	280,1	0,1	0,1	73,722	1,05	224	179	22	1.4
<b>*</b>	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
460	460 Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	6'98	0	6,0	9,5	0,01	64	54	15	1,7
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		24,1	16,5	93,9	620,7	0,2	10,4	133,277	1,76	611	501	87	6,1
Ť	Обед			4										
149	149 Огурцы соленые (порциями)	100	8′0	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0.1	23	24	14	0.6
	Щи из свежей капусты с									4				
8	104 картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	9.0
133	433 Сметана	5	0,1	8'0	0,2	6'2	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Печень говяжья по-													
95	356 строгановски	120	23,5	11,3	9,2	231,9	0,1	4,8	5885,284	2,78	33	328	22	7,8
203	202 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9'2	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
73	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	80	0,7
75	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
95	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9'0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		44,4	25,5	127,6	916,3	9'0	15,9	5918,18	99'2	159	263	258	17,6
			200											
	итог день		68,5	42	221,5	1536,9	0,7	26,3	6051,46	9,42	770	1264	345	23.7

		Г	н	н	0,5	8,0	2,8	6,1	T	0,5	I	6,0	0	Н	1.3	0,7	1,8	0,5	0,3	7	
5																	,				
Mg			39	5	9	25	∞	83		16		32	0	15	10	80	22	2	3	108	
۵			255	77	52	102	14	477		28		84	3	09	53	39	71	7	14	354	
g			191	22	6	121	14	327		40		28	4	21	14	12	21	m	4	147	7
4			8′0	0,24	0,5	0,01	0,2	1,75		2,76		2,36	0,01	0,53	66'0	99'0	0,63	0,04	0,53	8,51	
А			42,208	100,625	0	20	0	162,833		0		0	4,75	63,309	37,764	0	0,45	0	1,5	107,773	
c			7'0	0	0	0,5	4	5,2		17		7,7	0	0,4	0	0	0	9′0	0	25,7	
81		100	0,1	0	0	0	0	0,1		0		0,1	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,4	
Калории ность			252,7	63,2	105,5	120,7	9'98	628,7		94		110,8	6'1	173,8	222,5	140,6	89,1	45,5	62,4	946,6	
Углеводы			36,6	6'0	22,1	18,6	20,2	8'26		8,4		13,5	0,2	2,6	35,5	29,5	17,9	11,1	11,2	129,9	
Жиры			8,2	4,6	0,4	3,6	0,2	17		6,1		5,1	8′0	13,2	9	6'0	9'0	0,1	1,5	33,9	
Белки			8	5,1	3,4	3,6	1	21,1	T	1,4		2,7	0,1	11,2	6,7	4,6	3,1	0,1	1,1	31	
Быхоо блюда			230	40	45	200	200			100		250	2	120	180	09	45	200	15		
зание блюда	2 неделя - ПН	Завтрак	227 Каша ячневая вязкая	267 Яйцо вареное	573 Хлеб пшеничный формовой	462 Какао с молоком	Соки овощные, фруктовые и ппп* ягодные (индивид. упаковка)	Итог	096д	Салат из капусты белокочанной(масло)	Рассольник ленинградский на	100 курином бульоне	433 Сметана	367 Птица в соусе с томатом (кура)	Макаронные изделия 256 отварные	573 Хлеб пшеничный формовой	575 Хлеб ржано-пшеничный	Компот из свежих плодов и 486 ягод (яблоко)	582 Печенье	Итог	-
No			227	267	573	462	***************************************		Ť	1 (		100	433	367	256	573	575	486 8	582		

\*ППП- продукт промышленного производства

врихови         Быков блюда         Белии         Киры         Углеводы         Калорий         B1         С         А         Е         Са         Р         Ма           врт         блюда         Белио         Калов         4         23,3         239,5         0,1         0,8         46,805         0,17         142         155           машняя         50         4,2         6,7         27,8         188,8         0         0         38,844         0,73         1         13         1		A STATE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, THE PERSON NAMED IN THE PERSON NAMED IN THE OWNER, THE PERSON NAMED IN THE PERSON NAMED IN THE OWNER, THE PERSON NAMED IN THE P		Control of the Contro	THE RESERVED TO SERVED THE PARTY OF THE PART	The second secon	1000			Control of the last of the las	AND DESCRIPTION OF THE PERSON	The second secon	Section of the sectio		The state of the s
Воверови-вят         Вазоровой водинизать         2 межделя - вт         В веньности в второвой в водинизать в выденных формовой в водинизать в выденных формовой в водинизать в выденных в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	8		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	C	A	3	8	٥	Mg	Fe
Засвятроги         Засвятроги         Засвятроги         Засвятроги         Засвятроги         Засвятроги         Засвятроги         Засвятроги         За		2 неделя - ВТ													
9 Каша "Дружба"         250         6,3         9,3,3         239,5         0,1         0,8         46,805         0,17         142         155           2 Булочна домашняя         60         4,2         6,7         27/8         188,8         0         0         38,844         0,78         10         31           2 Булочна домашняя         20         1,5         0,2         2,6         7,8         0,2         10         0	1	Завтрак				0.5									
Булочка домашняя         60         4,2         6,7         27,8         188,8         0         0         38,844         0,78         10         31         31         31         31         32         4         32         32         4         32         32         4         32         32         4         32         32         4         32         32         4 <t< td=""><td>22</td><td>9 Каша "Дружба"</td><td>250</td><td>6,3</td><td>6</td><td>33,3</td><td></td><td>0,1</td><td>8'0</td><td>46,805</td><td>0,17</td><td>142</td><td>155</td><td>36</td><td>0,5</td></t<>	22	9 Каша "Дружба"	250	6,3	6	33,3		0,1	8'0	46,805	0,17	142	155	36	0,5
S Клеб пшеничный формовой         20         1,5         0,2         9,8         46,9         0         0         0         0         0         1           5 КОфейный напиток с молоком         200         3         3,4         20,8         125,7         0         0,7         19         0	54.	2 Булочка домашняя	09	4,2	<i>L</i> ′9	27,8		0	0	38,844	0,78	10	31	9	0,4
S Кофейный напиток с молоком         200         3         4,5         20,8         125,7         0         0,7         19         0         10         76           2 Фрукты свежие         100         0,4         0,4         9,8         44,5         0         10         0,0         16         11           Итпос         100         0,4         0,4         9,8         44,5         0         10         0,0         16         11           Обед         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         0,2         16         11           Совед         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         0,2         14         49           Совед         10         1,2         6,1         11,2         10,4         0,1         0,1         3,1         0         0         2,5         49         19           Совед         10         1,2         6,1         11,2         10,2         148,2         0,1         3,1         4         3         4         4         9         4         4         9         4         4	57.	з Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	8'6		0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
формуты свежие         100         0,4         9,8         44,5         0         10,649         1,37         280         1,1         11,1         104,649         1,37         280         1,1         10,1         10,1         10,4649         1,37         280         286           Обед         Обед         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           Соват из моркови         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           Корш с картофелем на мясном         250/20         7,9         8,4         10,2         148,2         0,1         3,1         0         2,56         40         119           Кометана         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         4,75         0,0         4,75         0,0         4,75         0,0         4,75         0,0         4,75         0,0         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2 <td>46</td> <td>5 Кофейный напиток с молоком</td> <td></td> <td>3</td> <td>3,4</td> <td>20,8</td> <td></td> <td>0</td> <td>0,7</td> <td>19</td> <td>0</td> <td>108</td> <td>92</td> <td>13</td> <td>0,1</td>	46	5 Кофейный напиток с молоком		3	3,4	20,8		0	0,7	19	0	108	92	13	0,1
Обеда         15,4         19,7         101,5         645,4         0,1         11,5         104,649         1,37         280         286           Обеда         1         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           1 Салат из моркови         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           1 Салат из моркови         250/20         7,9         8,4         10,2         148,2         0,1         3,1         0         3         2,5         40         119           2 Сорит с картофелем на мясном         250,1         0,3         0,2         7,9         0         0         0,475         0,01         4         3         2         40         119         3         2         40         119         3         3         4	80	2 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	100	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
Обеда         Обеда         Салат из моркови         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           1, Салат из моркови         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           1, Борщ с картофелем на мясном         250/20         7,9         8,4         10,2         7,9         0         0         2,56         40         119           3 Сметана         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3           4 Котлеты или биточки рыбные         120         12,7         15,9         0,0         0,2         2,0         0,1         0,3         22,006         1,29         76         236           7 (минтай)         100ре картофельное         220         6         8,9         12,7         155         0,1         0,6         10         0,0         1,2         3         24         7           5 Соус томатный         50         0,5         1,6         0,5         140,6         0,1         0,6         10		Итог		15,4	19,7	101,5		0,1	11,5	104,649	1,37	280	286	29	3,4
1 Салат из моркови         100         1,2         6,1         11,2         104,1         0,1         3,1         0         3         24         49           у Борщ с картофелем на мясном бругьоне с мясом отварным         250/20         7,9         8,4         10,2         148,2         0,1         9         0         2,56         40         119           3 Сметана         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3           Котлеты или биточки рыбные         120         15,5         2,1         12,3         130,7         0,1         0,3         22,006         1,29         76         236           Пюре картофельное         220         6         8,9         12,7         155         0,2         5,3         43,89         0,28         55         108           Пюре картофельное         20         0,5         1,6         2,3         140,6         0,1         0,0         0,6         10         0,0         0,6         10         0,0         0,6         10         0,0         0,6         10         0,0         0,6         10         0,0         0,6         10         0,0         0,6		Обед													
Корищ с картофелем на мясном         250/20         7,9         8,4         10,2         148,2         0,1         9         0         2,56         40         119         3           8 бульоне с мясом отварным         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3           2 сметана         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3           7 (минтай)         120         15,5         2,1         12,3         130,7         0,1         0,3         22,006         1,29         76         236         5           7 (минтай)         100	2	1 Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2		0,1	3,1	0	3	24	49	34	9′0
8 бульоне с мясом отварным         250/20         7,9         8,4         10,2         148,2         0,1         9         0,256         40         119         3           3 Сметана         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         4,75         0,01         4         3           Котлеты или биточки рыбные         120         15,5         2,1         12,3         130,7         0,1         0,3         22,006         1,29         76         236         5           7 (минтай)         7 Пюре картофельное         220         6         8,9         12,7         155         0,0         0,6         1,29         76         236         5           7 Пюре картофельное         220         6         8,9         12,7         155         0,0	8	у Борщ с картофелем на мясном									à				
Котлетана         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         4,75         0,01         4,75         0,01         4,75         0,01         4,75         0,01         0,2         7,9         0         4,75         0,01         4,75         0,01         0,2         7,9         0         4,75         0,01         0,2         2,006         1,29         76         236         5         2,006         1,29         76         236         5         2,006         1,29         76         236         5         2,2006         1,29         76         236         5         2,3         25,3         43,89         0,28         5         108         3         2         6         10         0,0 <t< td=""><td>31</td><td>в бульоне с мясом отварным</td><td>250/20</td><td>7,9</td><td>8,4</td><td>10,2</td><td></td><td>0,1</td><td>6</td><td>0</td><td>2,56</td><td>40</td><td>119</td><td>37</td><td>2,2</td></t<>	31	в бульоне с мясом отварным	250/20	7,9	8,4	10,2		0,1	6	0	2,56	40	119	37	2,2
Котлеты или биточки рыбные         120         15,5         2,1         12,3         130,7         0,1         0,3         22,006         1,29         76         236         5           7 (минтай)         120         15,5         2,1         12,7         15,6         5,3         43,89         0,28         55         108         3           7 (минтай)         120         6         8,9         12,7         15,6         5,3         43,89         0,28         55         108         3           7 (минтай)         50         0,5         2,3         12,7         15,6         0,2         5,3         43,89         0,28         5         108         3           8 Соус томатный         45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,66         12         39           8 Хлеб ржано-пшеничный         45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,66         12         1         2           Компот из плодов или ягод         200         1         0,1         0         0,3         0,6         1,1         3         2         2         2         2         2 <td< td=""><td>43.</td><td>з Сметана</td><td>5</td><td>0,1</td><td>0,8</td><td>0,2</td><td>6'1</td><td>0</td><td>0</td><td>4,75</td><td>0,01</td><td>4</td><td>3</td><td>0</td><td>0</td></td<>	43.	з Сметана	5	0,1	0,8	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Minore день   120   15,5   2,1   12,3   130,7   0,1   0,3   22,006   1,29   76   236   5   5   5   100   20   2   5   2   2   2   2   5   2   2   2		Котлеты или биточки рыбные		7 7 7	2.			,				1			
Пюре картофельное         220         6         8,9         12,7         155         0,2         5,3         43,89         0,28         55         108         3           Соус томатный         50         0,5         1,6         2,3         2,3         2,6         0,0         0,6         10         0,0         4         7	30	7 (минтай)	120	15,5		12,3		0,1	0,3	22,006	1,29	9/	236	52	1
Соустоматный         50         0,5         1,6         2,3         26         0         0,6         10         0,09         4         7           3 Хлеб пшеничный формовой         60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,6         12         39           5 Хлеб ржано-пшеничный         45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,65         21         71         2           Компот из плодов или ягод         200         1         0,1         882,9         0,7         18,6         81,096         9,62         268         660         21           Итног         4         55,3         48,8         216,9         1528,3         0,8         30,1         185,75         10,99         548         27	37.	7 Пюре картофельное	220	9		12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
3 Хлеб пшеничный формовой         60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39           5 Хлеб ржано-пшеничный         45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         2           Компот из плодов или ягод         200         1         0,1         19,1         81,2         0         0,3         0,3         1,1         32         28         2           4 сушеных (урюк)         39,9         29,1         115,4         882,9         0,7         18,6         81,096         9,62         268         660         21           4 млог день         55,3         48,8         216,9         1528,3         0,8         30,1         185,75         10,99         548         946         277	41	9 Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0	9'0	10	60'0	4	7	3	0,2
Компот из плодов или ягод         200         1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,2         0,3         0,1         0,1         0,2         0,2         0,2         0,3         0,1         1,1         32         28         0,0         2,0         0,3         0,7         18,6         81,096         9,62         268         660         2           Имог день         55,3         48,8         216,9         1528,3         0,8         30,1         185,75         10,99         548         946         2	57.	з Хлеб пшеничный формовой	09	4,6		29,5	I	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
Компот из плодов или ягод       200       1       0,1       19,1       81,2       0       0,3       0       1,1       32       28         Итног       Итног день       55,3       48,8       216,9       1528,3       0,8       30,1       185,75       10,99       548       946	57.	5 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1'68	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
39,9     29,1     115,4     882,9     0,7     18,6     81,096     9,62     268     660       55,3     48,8     216,9     1528,3     0,8     30,1     185,75     10,99     548     946	49,00	4	200	L	0.1	191	81.2	C	0.3	0	-	32	28	21	90
39,9     29,1     115,4     882,9     0,7     18,6     81,096     9,62     268     660       30,1     10,99     55,3     48,8     216,9     1528,3     0,8     30,1     185,75     10,99     548     946	1	A Charlett () brown	207	1	1/0	-10-	-1-0	)	2/0		-/-	70	2	1	200
55,3 48,8 216,9 1528,3 0,8 30,1 185,75 10,99 548 946		Итог		39,9	29,1	115,4	882,9	2'0	18,6	81,096	29'6	268	099	211	8,3
		Итог день		55,3	48,8	216,9	1528,3	8'0	30,1	185,75	10,99	548	946	278	11,7

100														
Νē	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	v	٧	w	8	٩.	Mg	ક
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
26	268 Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	9'0	382,108	1,57	155	539	24	3,2
7	75 Сыр полутвердый (порциями)	25	9'9	9'9	0	98	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
57.	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
45.	457 Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	100	10	15	8	1,6
8	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		28,1	34,1	50,1	619,8	0,1	10,7	434,524	2,38	440	504	19	7,7
	Обед													
-	Салат из свёклы и моркови													
2.	27 (масло)	100	1,3	6,1	7,3	89,2	0	4,7	0	2,82	32	43	24	1,1
11(	116 Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	7'0
43	433 Сметана	5	0,1	8'0	0,2	6'2	0	0	4,75	10,0	4	e	0	0
	Тефтели из говядины в													
348	349 молочном соусе	120	13,7	13,5	8,2	209,3	0	8,0	31,2	0,51	51	133	18	1,8
20.	202 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9'2	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0 .	0	0	0,5	6	29	9	0,5
57	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1,68	0,1	0	0,45	69'0	21	71	22	1,8
487	Кисель из концентрата 484 плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
4	Итог		33'8	33,5	123,8	931,8	0,4	12,8	64,092	7,54	163	574	250	11,3
				0	0 000			1						September 1
	Итог день		61,9	9'/9	173,9	1551,6	0,5	23,5	498,61	9,92	603	1078	311	19

No	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	18	v	٨	9	8	٩	Мд	ag.
	2 неделя - ЧТ							200						
	Завтрак													
275	279 Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
8	86 Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	e	2	0,4
573	573 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	8'6	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
455	459 Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	9'65	0	1	0	0,02	13	17	6	1,7
8	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		39,1	18,5	88	6'429	0,2	11,6	119,985	2,02	390	532	74	6,2
	Обед				2									
14	2 Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0.9
127	127/ Суп гороховый на мясном									t,				
318	318 бульоне с мясом отварным	250/20	12,9	7,6	16,6	187,1	0,3	7'0	20	0,46	51	151	45	3,6
143	143 Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	e	0,2
	Рыба, тушенная в томате с													
299	299 овощами (филе горбуши)	120	15	4,4	5,6	122,2	0,1	1,7	25,056	2,16	26	136	26	0,7
152	152 Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	576 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1'68	0,1	0	0,45	69'0	21	71	22	1,8
495	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9'0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	7'0
	Итог		43,8	29,8	119,6	921,1	2'0	45	45,506	11,6	187	529	176	10
-	Sylve													
	Итог день		82,9	48,3	207,6	1596	6'0	9'95	165,49	13.62	577	1001	250	16.2

No			23	E	_	57	46			14	ç	3	43	33	17	57	57	58	48	*		IUU*				
Наименование блюда	2 неделя - ПТ	Завтрак	Каша рисовая молочная 236 жидкая	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	79 Масло сливочное (порциями)	573 Хлеб пшеничный формовой	460 Чай с молоком	Итог	Обед	149 Огурцы соленые (порциями)	Щи из свежей капусты с	104 kaproperiem	433 Сметана	339 Котлеты из говядины	177 Рагу из овощей (2-й вариант)	573 Хлеб пшеничный формовой	575 Хлеб ржано-пшеничный	581 Пряники	487 Компот из яблок с лимоном	Итог	Итог день	*ППП - продукт промышленного производства	. Обший ИТОГ:	в среднем за период:	Завтрак	0900
Выход			250	125	15	45	200			100	C	720	2	100	220	20	45	30	200			зодства				
Белки			6,1	6,3	0,1	3,4	1,8	17,7		8'0	,	1,5	0,1	17,6	5	3,8	3,1	1,8	0,3	34	51,7		632'9	63,3	25,2	38.1
Жиры			8,9	4	10,9	0,4	1,7	25,9		0,1		4,5		12,5	8,7	0,4	9'0	1,4	0,2	29,2	55,1		550,1	55	22,8	33.2
Углеводы			38,6	10,6	0,2	22,1	16,1	87,6		1,7		3,8	0,2	15,2	21	24,6	17,9	22,5	18,8	125,7	213,3	10	2048,3	204,8	85,4	1104
Калорий			258,8	103,6	99,1	105,5	6'98	623,9		11		9	6′2		182,7	117,2	89,1	109,8	78,4	902,1	1556		15667,3	1566,7	647,6	0101
81			0,1	0,1	0	0	0	0,2		0		0	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0	0,5	2'0		6'9	2'0	0,1	0.0
U			0.8	0	0	0	6'0	1,1		2,5		8,4	0	0,1	13,3	0	0	0	3,3	27,6	28,7		355,3	35,5	9,1	75.4
₹			47.268		09	0	9,5	166,823		0		0	4,75	4,18	9′9	0	0,45	0	0	15,98	182,8		8547,31	854,7	198,903	0 110
9			0.21	0	0,15	0.5	0,01	0,87		0,1	1	2,33	0,01	1,4	2,84	0,55	0,63	0,72	0,13	8,71	9,58		102,23	10,2	1.78	200
8			143	298	4		64	518		23		27	4	53	69	10	21	æ	14	224	742		6175	617	413	200
٩			155			2		470		24		36	3	174	104	32	71	15	00	467	937		10019	1002	458	3
Mg			35			9	15	91		14		16	0	26	49	7	22	3	9	143	234		2481	248	75	
S.			0.0	0,3	0	0.5	1.7	2,7		0.6		9'0	0	2,8	1,9	9'0	1,8	0,2	1,2	2'6	12.4		152	15,2	5.7	3

Приложение 2

Продуктовый набор для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года, вес НЕТТО, гр., мл.

Продукты	1 неделя-1 ПН	1 неделя-1 ВТ	1 неделя СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	1 неделя - 1 неделя - 2 неделя - 2 неделя - 2 неделя - 2 неделя - 4T ПТ ВТ СР ЧТ ПТ	2 неделя ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	Факт за 10 дней	Среднее день
Хлеб ожано-пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45
Xae6 mileuguhlik	105	80	123	105	105	105	104	100,29	85,01	113	1025,3	102,53
Соки фруктовые овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	249,86	90'09	131,02	205,05	30	75	229,98	48,56	210,35	112,85	1342,73	134,27
Мука пшеничная в/с	2	1	4,14	1,12	1,2	1,63	41	2,74	0	1,65	59,48	5,95
Крупы, бобовые	49,88	77,42	37,56	10	82,38	54,81	31,7	82,38	48,87	37,56	512,56	51,26
Макаронные изделия из муки в/с	0	12,5	0	0	61	61,2	0	0	0	0	134,7	13,47
Овоши зелень	110,15	122,53	352,99	164,55	158,76	133,26	167,58	150,71	144,66	312,66	1817,85	181,79
Фрукты и ягоды свежие	100,32	100,32	76,49	129,17	100,32	20,24	100,32	100,32	129,17	63,68	920,35	92,04
Coxodovers	20	0	0	20	20	0	20	0	20	0	100	10
Масо 1-й категории	75,74	0	81,35	32,35	0	0	32,35	68,92	32,35	80,96	404,02	40,4
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	150,4	0	0	0	0	0	150,4	15,04
Мясо птицы	0	187,97	0	0	0	203,68	0	0	0	0	391,65	39,17
Phi6a	40	0	0	114,84	0	0	86,35	0	83,52	0	324,71	32,47
Молоко	290,2	20	251,27	106,85	50	209,95	289,96	108,14	0	198,83	1525,2	152,52
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	٥	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	0	0	24,96	0	21,12	0	0	24,96	٥	0	71,04	7,1
Сметана	0	6'9	5	27,8	29	9,29	5	5	6'9	5	68'66	66'6
Творог	0	212,4	0	0	0	0	0	0	212,4			42,48
Масло сливочное	24,26	16	17,5	41,4	13,12	20,52	29,21	28,47	11,9	22,75	225,13	22,51
Масло растительное	9	13,1	15	14,68	11	11	14,93	14,08	23,51	17,8		14,11
Яйцо куриное	46,85	9,26	0	123,85	0	40,25	1,58	123,85	9,26	٥	354,9	35,49
Сахар. Сахар-песок	35,61	29	43,24	25	25	30	47,1	15	42,23	36,69	328,	32,89
Кондитерские изделия	0	15	0	0	0	15	0	0	0	30		9
Повидло яблочное	0	30	0	0	0	0	0	0	30	0		9
Чай высшего сорта, черный байховый	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2	12	1,2
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	٥		9'0
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	٥			8'0
Соль йодированная	4,65	7,69	3,74	5,35	4,56	3,87	4,94	3,78	4,52	3,37	46,47	4,65
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0			0,04
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0			2
Лимониза киспота 2%	15	0	0	15	10	15	13,75	0	15	0	83,75	8,38

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

rich.

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	6'599	937	1602,9
1 неделя - ВТ	673,8	945,8	1619,6
1 неделя - СР	628'9	930,1	1589
1 неделя - ЧТ	634	9,778	1511,6
1 неделя - ПТ	620,7	916,3	1537
2 неделя - ПН	628,7	946,6	1575,3
2 неделя - ВТ	645,4	882,9	1528,3
2 неделя - СР	619,8	931,8	1551,6
2 неделя - ЧТ	674,9	921,1	1596
2 неделя - ПТ	623,9	902,1	1556
итого	6476	9191,3	15667,3
в среднем за период	647,6	919,1	1566,7
Норма	544-680	816-952	1360-1632

1 неделя - ВТ	Завтрак	Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	09eg	Салат из свёклы и моркови (масло) - 80 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 200 Птица отварная (кура) - 90 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 15
1 неделя - ПН	Завтрак	Каша гречневая вязкая - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Обед	Салат из капусты белокочанной(масло) - 80 Суп с рыбными консервами (сайра) - 200 Кнели из говядины - 90 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200

1 неделя - ЧТ	Завтрак	Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	, e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	Помидоры свежие (порциями) - 80 Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным 200/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 100 Рис отварной - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200
1 неделя - СР	Завтрак	Каша манная молочная жидкая - 200 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид.	Обед	Салат картофельный (масло) - 80 Рассольник домашний - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Капуста тушеная - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200

2 неделя - ПН	Завтрак	Каша ячневая вязкая - 200 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка) - 200	т. рэдо	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) - 80 80 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 200 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15
1 неделя - ПТ	Завтрак	Каша из "Геркулеса" вязкая - 200 Йогурт (индивид. упаковка)- 125 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Обед	Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 100 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200

esta.

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак	Завтрак
Каша "Дружба" - 200 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 15 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 180 Сыр полутвердый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	Федо
Салат из моркови - 80 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 200/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) - 80 Суп из овощей - 200 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
Завтрак	Завтрак
Запеканка из творога - 180 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200
Обед	одед 💤
Салат витаминный (масло) - 80  Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным—Щи из свежей капусты с картофелем - 200 200/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) Рагу из овощей (1-й вариант) - 200 Картофель отварной - 200 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из смеси сухофруктов - 200	Огурцы свежие (порциями) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 200 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 90 Рагу из овощей (1-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из яблок с лимоном - 200

# Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

Si .	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	C	A	E	8	٨	Mg	Fe
	1 неделя - ПН					248.5								
	Завтрак			8										
213	213 Каша гречневая вязкая	200	8,7	8,1	31,3	233,4	0,2	9'0	37,307	0,44	113	217	108	3,3
75	75 Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	90'0	150	06	8	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	20'3	0	0	0	0,33	9	20	4	6'0
465	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	9/	13	0,1
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		18,3	16,1	76,7	525,5	0,2	11,4	87,757	1,03	393	414	142	9
	06ed									77				
79	Салат из капусты	;					,				;			,
1	1 белокочанной (масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
3	Суп с рыбными консервами													
122	122 (сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	12	0,18	24	117	25	8′0
337	зз7 Кнели из говядины	06	13,6	11,8	3,6	175,2	0	6'0	25,695	0,39	52	124	17	1,6
4	Макаронные изделия	710			000	4 701		C	;	0	,	ţ	(	•
256	256 отварные	150	5,5	2	79,6	185,4	0,1	٥	31,47	0,83	7	45	6	-
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из свежих плодов и					0.00							Arga I	
486	486 ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	9'0	0	0,04	3	2	2	0,5
	Итог		33,2	31,7	93,1	290,3	0,3	19,1	69,465	4,57	145	387	87	9
	Итог день		51,5	47,8	169,8	1315,8	50 11	30,5	157,22	9'5	538	801	229	12

標

Nº	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	v	А	9	8	٩	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ						it.							
	Завтрак													
27	279 Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
Ø	86 Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
57.	573 Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
45	457 Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	8'0
80	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		30,4	14,5	71,3	537,7	0,1	10,5	93,901	1,6	303	413	26	4,9
	06e9					2								
7.	Салат из свёклы и моркови 27 (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	26	34	20	6'0
	Суп с макаронными изделиями	_												
	и картофелем на курином													
12	129 бульоне	200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	1,7	1,13	23	59	20	0,7
36	366 Птица отварная (кура)	06	14,6	10,8	6'0	156,6	0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
37	377 Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	20	86	31	1,1
41	419 Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	6'0	9	90'0	2	4	2	0,1
57.	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	52	9	0,5
57.	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6'0	0,42	14	47	15	1,2
	Кисель из концентрата									1				
-48	484 плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
58	582 Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итог		30,3	29,1	91	746	0,4	12,5	82,808	5,61	148	393	109	5,9
	Итог день		60.7	43.6	162.3	1283.7	90	23	179.71	7.21	451	806	165	10.8
100.15				-	2/22	-/	1					3	3	262

榜

9	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	v	4	u	8	۵	Mg	9
	1 неделя - СР										1			
	Завтрак													
230	зао Каша манная молочная жидкая	200		7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	9,5	122	106	19	0,4
62	79 Масло сливочное (порциями)	L	0,1		0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3		14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
462	462 Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	8′0
*	Соки овощные, фруктовые и	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	80	2,8
	Итов		13	I		551,8	0,1	5,2	98,185	1,14	265	245	26	4,3
	Обед									ż,				
38	38 Салат картофельный (масло)	80	2	5,1	8,1	86,1	0,1	10,1	0	2,2	11	42	15	9'0
101	Рассольник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	9'9	0	1,88	18	44	18	0,7
433	433 Сметана	2	0,1	8'0	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	339 Котлеты из говядины	06	15,9	11,3	14,4	722,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
380	380 Капуста тушеная	200	4,1	8'9	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
488	Компот из апельсинов с	200	5'0	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	80	6'0
	Итог		30	29,1	99,5	778,7	5'0	49,5	43,012	6,87	233	413	125	80
	Итог день		43	47,4	183,2	1330,5	9'0	54,7	141,19	8,01	498	658	181	12,3

\*ППП- продукт промышленного производства

		Buxod				Калорий								
No	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ность	81	ပ	4	w	8	۵.	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	268 Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,897	1,42	139	269	22	2,9
1	75 Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	90'0	150	06	∞	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
45	459 Чай с лимоном	200	6'0	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	6	5	6′0
8	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		22,4	28,7	42,6	517,4	1'0	11,5	375,35	2,03	319	399	48	6,4
	Обед		7											
148	148 Помидоры свежие (порциями)	80	6'0	0,2	3	17,1	0	18	0	95'0	12	21	16	0,7
116	116/ Суп из овощей на мясном	00,000	r	1	Ľ	1361	•	0 1		ý.	,	20	7	1,0
31	318 бульоне с мясом отварным	77/007		c'/	2,6	110,4	0	0,0	2 !	7 3	77	0	17	C/T
43.	433 Сметана	2	0,1	0,8	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	٥
	Рыба, тушенная в сметанном	H			19			10					1	,
29	298 соусе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
38	385 Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	27	0,28	17	84	27	0,1
57.	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
57	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из плодов или ягод	2					(	(	(	,	,	ć	7	
49	494 сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	87	77	9,0
*	Итог		35,1	22,9	103,9	7,097	0,2	26,3	76,029	6,79	153	439	137	5,1
	120 E							100	00 740	000	0.00	000	100	
	Итог день		57,5	51,6	146,5	1278,2	6,3	37,8	451,38	8,82	472	838	185	11,5

		D. was			The state of the s	,		Charles and the same of	The state of the s				Приложение 1	16 1
No	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	J	٨	Ą	ප	٩	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак												Ī	
212	212 Каша из "Геркулеса" вязкая	200	8,3	9,6	30.8	7 67 7	0.0	0.7	30 000	77.0	041	, ,	1	
	Йогурт сладкий (индивид.						710	10		0,74	140	777	69	1,7
*	ппп* упаковка)	125	6,3	4	10,6	103.6	0.1	C	50.055	C	300	000	Ļ	
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2			0	0		0 33	067	977	33	0,3
99	460 Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1		0	03	0 2	CC'O	0 0	07	4 6	0,3
82	82 Фрукты свежие	100	0,4		9.8	44.5	0	10		5	2,	0 ;	3 0	6,0
	Итог		18.0	150	93.1	246.6	2	1	1,00	7'0	OT	I	6	2,2
			262	262	1/70	0'0+6	5,0	77	99,457	1,27	519	529	127	5,4
	Обед													
	Салат из свежих опурцов с									17		1	1	
15	15 луком (масло)	8	9,0	4,9	2.1	54.8	C	7	c	,	Ļ		;	,
	Щи из свежей капусты с						,	100		7'7	CT	97		0,4
4	104 картофелем	200	1,2	3,6	m	49.3	C	7 9	C	1 06	ć	5	,	
33	433 Сметана	2	0.1	0.8	0.0	7.9	0	5	77.	7,00	77	67	13	0,5
	Печень говяжья по-				2/0	C',	2		4,73	TO'O	4	m	0	0
99	356 строгановски	100	19,6	9,4	7.6	193.2	0	4	7 7007	7 2 4	7	27.0	,	į
22	152 Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196.7	0.0	26.8	1,00	4 30	77	4/7	78	6,5
73	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0.4	22.1	105.5	10	0,07	0	4,30	07	101	38	1,5
75	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11.9	59.4	0.1	0	0 0	0,0	מ מ	67	با و	0,5
35	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9'0	0,1	20.1	83.5	0	0	200	24,0	14	4,	13	1,2
	Итог		33	29.0	278	750.3		7/0	0 2000	747	07	FI	14	0,7
			3		0110	c'nc/	4,0	1/74	4909,5	12,1	131	228	115	11,3
	Итог день		51,9	45.8	169.7	1296.9	0.7	52.1	50000	10 01	010			
		100000000000000000000000000000000000000		S Profession of	-/	26000		7/70	C'onne	15,57	059	1057	242	16,7

\* ППП- продукт промышленного производства

Ø.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	C	A	4	8	٩	Mg	9
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
22	227 Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	9'0	36,702	2'0	140	222	34	6'0
26.	267 Яйцо вареное	40	5,1	4,6	6'0	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	2002	0	0	0	0,33	9	20	4	6'0
462	462 Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	10'0	121	102	25	0,8
nnn	Соки овощные, фруктовые и ппп* ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	9′98	0	4	0	0,2	14	14	∞	2,8
	Итог		19	15,8	82'8	9'095	0,1	5,1	157,33	1,48	303	435	9/	2,8
											T			
	Оред										1			
	Салат из капусты белокочанной			3						à.				
	5 и огурцов (масло)	8	6′0	4,9	2,5	57,5	0	13,8	0	2,18	25	22	11	0,4
7/1	Рассольник ленинградский на													
10(	100 курином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	9'88	0,1	6,2	0	1,89	22	29	26	0,7
43	433 Сметана	2	0,1	8'0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
36	367 Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	20	13	0,8
1	Макаронные изделия		0											
25	256 отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	6	1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	6'0	6	29	9	0,5
57	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Компот из свежих плодов и										•			
486	486 ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	9'0	0	0,04	3	2	2	0,5
285	582 Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итог		24,7	28,2	101,5	757,1	6'0	21	90,777	6,84	110	279	82	5,4
	Итог день		43,7	44	187,3	1317,7	0,4	26,1	248,11	8,32	413	714	191	11,2
11111*	*ППП- продукт промышленного производства	Эства												

No.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	81	U	¥	9	8	٥	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	229 Каша "Дружба"	200	5	7,2	56,6	191,6	0,1	9'0	37,444	0,14	114	124	29	0,4
541	541 Булочка ванильная	09	5,3	4,7	28,8	178,6	0,1	0	29,719	98'0	12	41	7	9'0
573	573 Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
465	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	1	0	7,0	19	0	108	92	13	0,1
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		14,8	15,8	93,4	9'22'9	0,2	11,3	86,163	1,37	253	797	09	3,5
	06ед													
21	1 Салат из моркови	80	6'0	4,9	6'8	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
94,	94/ Борщ с картофелем на мясном	200/20	7.4	7.5	8.1	130	0.1	7.2	0	2,08	33	104	31	1,9
433	433 Сметана	2			0,2	6'2	0	0	4,75	10,0	4	3	0	0
308	Котлеты рыбные любительские 308 (минтай)	100	12.5	1.6	5,2	85,4	0,1	9′0	38,631	68'0	52	196	45	1,1
377	377 Пюре картофельное	200			1	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	20	86	31	1,1
403	Соус молочный к блюдам (1-й	30		2.1	1.9	30,1	0	0,2	11,4	0,04	34	25	4	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4		2	1	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6'0	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод 494 сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	9'0
	Итог		33,7	25,9	89	723,7	0,5	15,6	94,981	69'1	247	570	180	7
							11	1						
	Итог день		48,5	41,7	182,4	1299,3	2'0	26,9	181,14	90'6	200	832	240	10,5

180 15,5 24 3,8 292,7							
15,5 24 3,8							
5 24 3,8							
	5 24 3,8	5 24 3,8 292,7	5 24 3,8 292,7 0,1	5 24 3,8 292,7 0,1 0,4	5 24 3,8 292,7 0,1 0,4 343,897	5 24 3,8 292,7 0,1 0,4 343,897 1,42	5 24 3,8 292,7 0,1 0,4 343,897 1,42 139
3,9 4 0 51,6	9 4 0	9 4 0 51,6	9 4 0 51,6 0	9 4 0 51,6 0 0,1	9 4 0 51,6 0 0,1 31,45	9 4 0 51,6 0 0,1 31,45 0,06	9 4 0 51,6 0 0,1 31,45 0,06 150
2,3 0,2 14,8 70,3	3 0,2 14,8	3 0,2 14,8 70,3	3 0,2 14,8 70,3 0	3 0,2 14,8 70,3 0 0	3 0,2 14,8 70,3 0 0 0	3 0,2 14,8 70,3 0 0 0 0,33	3 0,2 14,8 70,3 0 0 0 0,33 6
0,2 0,1 14 57,1	2 0,1 14	2 0,1 14 57,1	2 0,1 14 57,1 0	2 0,1 14 57,1 0 0	2 0,1 14 57,1 0 0 0	2 0,1 14 57,1 0 0 0 0 0	2 0,1 14 57,1 0 0 0 0 5
0,4 0,4 9,8 44,5	4 0,4 9,8	4 0,4 9,8 44,5	4 0,4 9,8 44,5 0	4 0,4 9,8 44,5 0 10	4 0,4 9,8 44,5 0 10 0	4 0,4 9,8 44,5 0 10 0 0,2	4 0,4 9,8 44,5 0 10 0 0,2 16
22,3 28,7 42,4 516,3	28,7 42,4	28,7 42,4 516,3	28,7 42,4 516,3 0,1	28,7 42,4 516,3 0,1 10,5	28,7 42,4 516,3 0,1 10,5 375,35	28,7 42,4 516,3 0,1 10,5 375,35 2,01	28,7 42,4 516,3 0,1 10,5 375,35 2,01 316
0,8 4,9 2,8 58,6	8 4,9 2,8	8 4,9 2,8 58,6	8 4,9 2,8 58,6 0	8 4,9 2,8 58,6 0 10,7	8 4,9 2,8 58,6 0 10,7 0	8 4,9 2,8 58,6 0 10,7 0 12, 2,43	8 4,9 2,8 58,6 0 10,7 0 12, 2,43 14
1,6 3,6 5,1 59,2	6 3,6 5,1	6 3,6 5,1 59,2	6 3,6 5,1 59,2 0	6 3,6 5,1 59,2 0 5,8	6 3,6 5,1 59,2 0 5,8 0	6 3,6 5,1 59,2 0 5,8 0 1,87	6 3,6 5,1 59,2 0 5,8 0 1,87 18
0,1 0,8 0,2 7,9	1 0,8 0,2	1 0,8 0,2 7,9	1 0,8 0,2 7,9 0	1 0,8 0,2 7,9 0 0	1 0,8 0,2 7,9 0 0 4,75	1 0,8 0,2 7,9 0 0 4,75 0,01	1 0,8 0,2 7,9 0 0 4,75 0,01 4
11,4 11,3 6,9 174,4	4 11,3 6,9	4 11,3 6,9 174,4	4 11,3 6,9 174,4 0	4 11,3 6,9 174,4 0 0,7	4 11,3 6,9 174,4 0 0,7 26	4 11,3 6,9 174,4 0 0,7 26 0,43	4 11,3 6,9 174,4 0 0,7 26 0,43 43
5 6,4 37,7	5 6,4 37,7 242,2 0,	5 6,4 37,7 242,2 0,2	5 6,4 37,7 242,2 0,2 0 23,0	5 6,4 37,7 242,2 0,2 0 23,077	5 6,4 37,7 242,2 0,2 0 23,077 0,61	5 6,4 37,7 242,2 0,2 0 23,077 0,61	5 6,4 37,7 242,2 0,2 0,2 0 23,077 0,61 16 202 1
37,7	37,7 242,2	37,7 242,2 0,2	37,7 242,2 0,2 0 23,07	37,7 242,2 0,2 0 23,077 0	37,7 242,2 0,2 0 23,077 0,61	37,7 242,2 0,2 0 23,077 0,61 16	37,7 242,2 0,2 0 23,077 0,61 16 202 13
	174,4 242,2 0,	242,2 0,2	174,4 0 0,7 242,2 0,2 0 23,0	174,4 0 0,7 26 242,2 0,2 0 23,077	174,4 0 0,7 26 0,43 242,2 0,2 0 23,077 0,61	174,4         0         0,7         26         0,43         43           242,2         0,2         0         23,077         0,61         16	174,4         0         0,7         26         0,43         43         111           242,2         0,2         0         23,077         0,61         16         202         1
	00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 10 0,1 10,5 375, 0 10,7 0 5,8 0 0,7 0 0,7	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0,33 0 10 0 0 0 0 10 0 0,2 0,1 10,5 375,35 2,01 3 0 10,7 0 2,243 0 5,8 0 1,87 0 5,8 0 1,87 0 0,7 26 0,43 0 0,2 0,01	0 0 0 0 0,33 b 0 0 0,00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0         0         0         0,33         6         20           0         0         0         0         5         8           0         10         0         0         16         11           0,1         10,5         375,35         2,01         316         398           0         10,7         0         2,43         14         24           0         5,8         0         1,87         18         36           0         0         4,75         0,01         4         3           0         0,7         26         0,43         43         111           0         0         0         0         0         0         0         0           0         0         0         0         0         0         0         0         0           0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0

							A STATE OF THE PARTY OF THE PAR		Note that the second se			NAME AND ADDRESS OF THE OWNER, WHEN	THE REAL PROPERTY.	
Ne	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	81	v	A	9	8	٩	Mg	Fe
	2 неделя - 4Т													
	Завтрак													
279	279 Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
88	ве Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	573 Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	459 Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	6	5	6′0
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		30,5	14,5	71,5	238'8	0,1	11,5	106'86	1,62	306	414	57	5
	06e9													
2	2 Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	28,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	7'0
127/	127/ Суп гороховый на мясном									à				
318	318 бульоне с мясом отварным	200/20	11,4	6'9	13,3	161,1	0,2	9'0	16	0,4	42	129	37	3
143	143 Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	6'6	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
	Рыба, тушенная в томате с													
299	299 овощами (филе горбуши)	100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,88	1,8	22	113	22	9'0
152	152 Картофель отварной	200	2'2	10,3	50,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9'0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		36,8	25,9	66	775,5	9'0	39,4	37,18	88'6	155	465	148	8,2
	Итог день		67,3	40,4	170,5	1314,3	0,7	50,9	131,08	11,5	461	879	205	13,2

200000000000000000000000000000000000000				OCCUPATION OF THE PERSON OF		The state of the s				White the second second second	SOUTH AND ADDRESS OF THE PERSONS			
δV	Наименование блюда	Быход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	18	U	4	щ	8	٩	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ								1					
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная 236 жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	7'0	37,815	0,17	114	124	28	0,1
*1111	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0		0	298	228	35	0,3
79	79 Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	20'3	0	0	0	0,33	9	20	4	0,3
460	460 Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	6'0
	Итог		15,2	20,2	72,5	532,6	0,2	I	137,37	9'0	479	421	7	1,6
	09ед													
148	148 Огурцы свежие (порциями)	80	9'0	0,1	1,5	9,1	0	2,8	0	₹0,08	14	24	11	0,4
104	Щи из свежей капусты с 104 картофелем	200	1,2	3,6	e e	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0.5
433	433 Сметана	5	0,1	8,0	0,2	6'2	0	0	4,75	0,01	4	3	0	
339	339 Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
176	176 Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,3	8,6	19,6	176,8	0,1	6'6	41,7	0,44	92	116	46	1,6
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	. 2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	6'0	0,42	14	47	15	1,2
487	487 Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	∞	9	1,2
581	581 Пряники	20	1,2	6'0	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
·	Итог		30	26,3	106,5	782,3	0,3	22,8	50,512	5,18	219	421	122	8,1
	Итог день		45,2	46,5	179	1314,8	5'0	23,8	187,88	5,78	869	842	199	7,6
-UUU	* ППП- продукт промышленного производства	эдства			19									
	Обший ИТОГ:		519,4	465,3	1696,4	13040,9	5,3	353,5	7116,1	85,95	5119	8284	2053	123,1
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		51,9	46,5	169,6	1304	\$ 0,5	35,4	711,6	9'8	512	828	202	12,3
	Завтрак		20,5	18,8	72,27	540,3	0,2	8,9	160,476	1,41	346	393	25	4,9
	еэдо		31,5	7,72	97,4	763,8	0,3	26,5	26,5 551,135	7.18	166	435	130	7.4

Приложение 2

Продуктовый набор для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года, вес НЕТТО гр, мл.

Продукты	1 неделя - 1 неделя - 1 неделя - 1 неделя - 2 неделя - 1 неделя - 2 неделя -	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	Факт за 10 дней	Среднее день
Хлеб ржано-пшеничный	30.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
Хлеб пшеничный	75	09	91,2	75	75	75	29	83,57	65,01	91,2	757,98	75,8
Соки фруктовые, овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	55,95	203,61	124,6	38,85	215,23	9	203,61	38,85	191,23	99,32	1231,25	123,13
Мука пшеничная в/с	4,5	1,5	2,4	0,93	1	1,36	46,8	2,29	0	2,4	63,18	6,32
Крупы, бобовые	52,78	10,8	30,05	53,46	43,32	47,32	25,36	68,65	38'86	30,05	400,65	40,07
Макаронные изделия из муки в/с	51	10	0	0	0	51	0	0	0	0	112	11,2
Овощи, зелень	88,12	101,06	291,24	152,39	123,4	107,83	158,83	121,1	117,48	259,16	1520,61	152,06
Фрукты и ягоды свежие	120,56	100,32	76,49	107,52	100,32	20,24	100,32	100,32	124,84	63,68	914,61	91,46
Сухофрукты	0	0	0	20	20	0	20	0	20	0	80	8
Мясо 1-й категории	68,16	0	73,21	32,35	0	0	32,35	57,44	32,35	73,21	369,07	36,91
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	125,33	0	0	0	0	0	125,33	12,53
Мясо птицы	0	169,18	0	0	0	169,73	0	0	0	0	338,91	33,89
Pыба	32	0	0	95,7	0	0	66,43	0	9,69	0	263,73	26,37
Молоко	234,16	30	223,21	66,46	157,32	195,61	268,51	62'03	0	201,26	1471,56	147,16
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	14,98	0	0	14,98	0	. 0	0	14,98	0	0	44,94	4,49
Сметана	0	5,4	5	24	25	8,57	5	5	5,4	5	88,37	8,84
Tsopor	0	166,23	0	0	0	0	0	0	166,23	0	332,46	33,25
Масло сливочное	18,38	15,9	23,88	21,53	5,88	17,31	20,38	24,76	9,4	23,88	181,3	18,13
Масло растительное	4,8	10,4	12,4	8,1	23,32	8,8	11,3	11,57	19,98	10,6	121,27	12,13
Яйцо куриное	5,94	7,24	0	111,46	0	40,25	16,81	111,46	7,24	0	300,4	30,04
Сахар. Сахар-песок	29	26,34	40,88	25	25	25	38,38	15	38,66	34,88	298,14	29,81
Кондитерские изделия	0	15	0	0	0	15	0	0	0	20	20	5
Повидло яблочное	0	20	0	0	0	0	0	0	20	0	40	4
чай высшего сорта,черный байховый	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9	9'0
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	9	9'0
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	0,8
Соль йодированная	3,9	3,08	2,94	6,87	3,1	3,22	4,47	3,15	3,77	2,51	37,01	3,7
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	. 0	8′0	0	0	0	8'0	0,08
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%.	14	0	0	10	10	14	13	0	14	0	75	7,5

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	525,5	790,3	1315,8
1 неделя - ВТ	237,7	746	1283,7
1 неделя - СР	551,8	778,7	1330,5
1 неделя - ЧТ	517,4	760,7	1278,1
1 неделя - ПТ	546,6	750,3	1296,9
2 неделя - ПН	9'095	757,1	1317,7
2 неделя - ВТ	575,6	723,7	1299,3
2 неделя - СР	516,3	773,4	1289,7
2 неделя - ЧТ	538,8	775,5	1314,3
2 неделя - ПТ	532,6	782,3	1314,9
итого	5402,9	7638	13040,9
в среднем за период	540,3	763,8	1304,1
Норма	470-587,5	705-822,5	1175-1410

dis.

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
Завтрак	Завтрак
Каша гречневая вязкая - 230 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	~ рэдО
Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Суп с рыбными консервами (сайра) - 250 Кнели из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свёклы и моркови (масло) - 100 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне - 250 Птица отварная (кура) - 100 Пюре картофельное - 200 Соус томатный - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 Печенье - 30

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная жидкая - 250 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид.	Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	г рэдо
Салат картофельный (масло) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Капуста тушеная - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Помидоры свежие (порциями) - 100 Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным 250/20 Сметана - 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши) - 120 Улс отварной - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200

die.

糖

2 неделя - ПН	Завтрак	Каша ячневая вязкая - 230 Яйцо вареное - 40 Хлеб пшеничный формовой - 45 Какао с молоком - 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка) - 200	№ 06ед	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) - 100 Рассольник ленинградский на курином бульоне - 250 Сметана - 5 Птица в соусе с томатом (кура) - 120 Макаронные изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200 Печенье - 15
1 неделя - ПТ	Завтрак	Каша из "Геркулеса" вязкая - 250 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Овед	Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Печень говяжья по-строгановски - 120 Картофель отварной - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200

dia.

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак	Завтрак
Каша "Дружба" - 250 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	~ eэдо
Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак	Завтрак
Каша "Дружба" - 250 Булочка ванильная - 60 Хлеб пшеничный формовой - 30 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	Обед
Салат из моркови - 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным - 250/20 Сметана - 5 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 120 Пюре картофельное - 220 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (урюк) - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) - 100 Суп из овощей - 250 Сметана - 5 Тефтели из говядины в молочном соусе - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200

殱

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
Завтрак	Завтрак
Запеканка из творога - 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая - 250 Йогурт (индивид. упаковка) - 125 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Чай с молоком - 200
Обед	~ рэдо
Салат витаминный (масло) - 100  Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным Ци из свежей капусты с картофелем - 250  Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным Ци из свежей капусты с картофелем - 250  Сметана - 5  Котлеты из говядины - 100  Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши) Рагу из овощей (1-й вариант) - 220  Картофель отварной - 220  Картофель отварной - 220  Компот из смеси сухофруктов - 200  Компот из смеси сухофруктов - 200	Огурцы свежие (порциями) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 5 Котлеты из говядины - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 220 Хлеб пшеничный формовой - 60 Хлеб ржано-пшеничный - 45 Компот из яблок с лимоном - 200

# Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

Νe	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	81	U	٨	3	Š	٩	Mg	Fe
	1 неделя - ПН			250%										
	Завтрак													
213	213 Каша гречневая вязкая	230	10	6'6	36	268,4	0,2	0,7	42,903	0,5	130	250	125	3,8
75	75 Сыр полутвердый (порциями)	25	9′9	9'9	0	98	0	0,2	52,416	0,1	250	120	14	0,2
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
465	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	2'0	19	0	108	9/	13	0,1
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		23,4	20,2	88,7	630,1	0,2	11,6	114,319	1,3	513	516	167	8'9
	Обед									à				
	Салат из капусты						19				7	- 8		A A
1	1 белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
	Суп с рыбными консервами													
122	122 (сайра)	250	9,3	11,4	10,1	180,1	0,1	2,8	15	0,22	29	147	32	1
337	ээл Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	6'0	28,55	0,43	22	138	19	1,7
	Макаронные изделия										8			
256	256 отварные	180	6,7	9	35,5	222,5	0,1	0	37,764	66'0	14	53	10	1,3
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
-	Компот из свежих плодов и	000				75.0	c	90		50	C	C	C	0
480	486 AI UA (AUMURU)	7007	1,0		17,1		)	0,0	>	10,0	n	7	7	0,0
	Итог		39,1	37,7	109,1	931,4	6'0	23,7	81,764	5,57	173	468	107	7,3
	Итог день		62,5	57,9	197,8	1561,5	5'0	35,3	196,08	6,87	989	984	274	14,1

2		AND DESCRIPTION OF THE PERSON	- CONTRACTOR CONTRACTO											
	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Жиры Углеводы	Калорийн ость	81	v	А	9	8	٩	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
•	Завтрак													
279	279 Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
98	86 Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	573 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	8'6	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
457	457 Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	10'0	10	15	8	1,6
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		39	18,5	8'28	673,8	0,2	10,6	119,985	2,01	387	230	73	6,1
											T			
	Opeo													
	Салат из свёклы и моркови													
27	27 (масло)	100	1,3	6,1	7,3	89,2	0	4,7	0	2,82	32	43	24	1,1
_	Суп с макаронными изделиями									*				
	и картофелем на курином													
129	129 бульоне	250	3	2,5	12,6	85,2	0,1	3,9	2,125	1,41	28	74	25	6'0
366	зее Птица отварная (кура)	100	16,2	12	6'0	174	0	0,4	40,454	0,51	18	113	14	1,2
377	377 Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	6'68	0,25	20	86	31	1,1
419	419 Соус томатный	20	5'0	1,6	2,3	26	0 .	9′0	10	60'0	4	7	3	0,2
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
B	Кисель из концентрата													
484	484 плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	582 Печенье	30	2,2	2,9	22,3	124,7	0	0	3	1,05	6	27	9	9'0
	Итог		36,3	34,3	120,4	935,9	0,5	14,4	95,929	7,42	178	479	133	2,6
1														
	Ищог день		75,3	52,8	208,2	1609,7	0,7	25	215,91	9,43	292	1009	206	13,7

Νο	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	81	v	٨	9	8	٩	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак				Z III									
230	230 Каша манная молочная жидкая	250	7,4	8,9	37,5	260,1	0,1	0,8	47,732	0,62	153	133	23	
79	79 Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	09	0,15	4	4	0	
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	53	9	
462	462 Какао с молоком	200	3,6	9'8	18,6	120,7	0	9'0	20	10'0	121	102	25	
<u>*</u>	Соки овощные, фруктовые и ппп* ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	9'98	0	4	0	0,2	14	14	8	
	Итог		15,5	24	9'86	672,1	0,1	5,3	127,732	1,48	301	282	29	
	4													
	06e9									9.0				
38	зв Салат картофельный (масло)	100	2,6	6,3	10,1	107,6	0,1	12,6	0	2,75	13	52	18	
101	101 Рассольник домашний	250	2,5	5,1	9,2	92,4	0,1	8,3	0	2,35	23	55	23	
433	433 Сметана	5	0,1	8'0	0,2	6'2	0	0	4,75	0,01	4	3	0	
339	339 Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	
380	380 Капуста тушеная	220	4,5	5'1	16,7	152	0,1	25,9	37,62	0,49	121	88	44	
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	5'0	29,5	140,6	1'0	0	0	99'0	12	39	8	
575	sas Xлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9′0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	
488	Компот из апельсинов с 488 яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	00	
	Итог		35,6	33,5	119,9	922,1	0,7	99	47	8,44	799	493	148	
	Итог день		51,1	57,5	218,5	1594,2	8,0	61,3	174,73	9,92	292	775	210	14,3

\*ППП- продукт промышленного производства

Headens - Head	1													приложение 1	16.1
SOC   17,3   26,6   4,2   335,3   0,1   0,5   382,108   1,57   155   299   24     SOC   17,3   26,6   6,6	No	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры		Калорийн	B1	U	٨	ш	8	٩	Mg	Fe
200   17,3   26,6   4,2   325,3   0,1   0,5   382,108   1,57   155   299   24     201   202   20,6   6,6   6,6   0,0   86   0,0   0,2   52,416   0,1   250   150   14     202   203   0,4   20,1   14,2   25,9   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62     203   0,6   0,4   0,4   9,8   44,5   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62     203   20,2   3,4   20,3   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     204   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     205   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     205   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     205   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     205   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     206   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     207   20,2   3,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     208   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     208   209   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     209   200   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     200   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     200   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     200   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4   20,4     200   20,5   20,5   20,5   20,7   20,5   20,7     200   20,5   20,5   20,5   20,7   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5   20,5     200   20,5   20,5		1 неделя - ЧТ													
250   17,3   26,6   4,2   325,3   0,1   0,5   382,108   1,57   155   299   24		Завтрак													
Name   25   6,6   6,6   0   86   0   0,02   52,416   0,1   250   150   14   14   14,2   105,5   0   0   0,05   0,05   0,05   13   17   9   14   150,0   14,2   105,5   0   0   0,05   13   17   17   10   10   10   11,1   10,2   12,1   10,2   12,2   14,2	26	8 Омлет натуральный	200	17,3	26,6		325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3.2
OЙ         45         3,4         0,4         22,1         105,5         0         0         0,5         9         29         6           200         0,5         0,1         14,2         59,6         0         1         0         0,02         13         17         9           100         0,6         0,4         0,4         9,8         44,5         0         10         0,02         13         17         9           8MM         100         0,4         0,4         9,8         44,5         0         10         0,02         13         17         9           8MM         100         0,4         0,4         9,8         44,5         0         10,7         13         17         9           NM         250/20         7,4         8,4         6,20,9         0,1         12,7         44,5         0,0         1,2         2,47         2,6         20         0         0         0,7         1,6         20         0         0         0         2         2         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0	7	сыр полутвердый (порциями)	25	9'9	9'9	0	98	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0.2
200   0,5   0,1   14,2   59,6   0   1   0   0,02   13   17   9     100   0,4   0,4   9,8   44,5   0   11,7   434,524   2,39   443   506   62     100   0,4   0,4   9,8   44,5   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62     100   1,1   0,2   3,8   21,4   0,1   22,5   0   0,7   15   26   88   24     100   1,1   0,2   3,8   21,4   0,1   22,5   0   0,7   15   26   88   24     100   1,1   0,2   3,4   131,1   0,1   7,3   0,01   4,75   0,01   4   3   0     100   1,1   0,2   20,2   9,7   4,2   184,8   0,2   2,6   2,774   2,31   5,3   177   37     100   3,4   0,6   17,9   89,1   0,1   0   0,45   0,65   12   139   140,6     100   1,1   0,1   19,1   181,2   0,0   1,1   32   24     100   1,1   0,1   19,1   181,2   0,0   3,374   8,22   184   532   165   64     100   1,1   0,1   19,1   184,3   0,6   32,7   30,374   8,22   184   532   165   64     100   1,1   0,1   19,1   184,3   0,6   32,7   30,374   8,22   184   532   165   64     100   1,1   1,1   1,2   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1     100   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1   1,1	57	з Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0.5
100   0,4   0,4   9,8   44,5   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62     111   28,2   34,1   50,3   620,9   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62     112   28,2   34,1   50,3   520,4   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62     113   100   1,1   0,2   3,8   21,4   0,1   22,5   0   0,7   15   26   88   24     120   20,2   3,7   4,2   184,8   0,2   2,6   52,774   2,31   53   177   37     130   45   6,5   46,6   263,2   0   0   32,4   0,34   21   100   33     130   445   6,5   46,6   263,2   0,0   0   0,66   12   39   8     130   445   3,1   0,6   17,9   89,1   0,1   0,1   0   0,45   0,63   21   12   2      130   45   6,5   46,6   263,2   0,0   0   0,66   12   39   8     130   130   130   130   130   130   130   130   130   130      130   45   6,5   46,6   263,2   0,0   0   0,66   12   39   8     130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130      130   130   130   130   130   130   10,1   130	45	9 Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	9'65	0	1	0	0,02	13	17	6	1.7
Name   100   1,1   0,2   3,8   21,4   0,1   11,7   434,524   2,39   443   506   62   62	∞	2 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2.2
NA 250/20 7,4 8,4 6,4 131,1 0,1 7,3 0 0,2,47 26 88 24  5 0,1 0,8 0,2 7,9 0,0 0,1 7,3 0,0 32,4 0,34 21 100 33  OM 120 20,2 9,7 4,2 184,8 0,2 2,6 52,774 2,31 53 177 37  180 4,5 6,5 46,6 263,2 0 0 32,4 0,34 21 100 33  OM 60 4,6 0,5 29,5 140,6 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,2 0,3 0,3 0,4 0,5 0,5 0,3 0  45 3,1 0,6 17,9 89,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,2 0,3 0,374 8,22 184 532 165 1  200 1 0,1 19,1 81,2 0,6 32,7 44,4 524,89 10,61 627 1038 227 1		Итог		28,2	34,1	50,3	6'029	0,1	11,7	434,524	2,39	443	909	29	7,8
MM         250/20         7,4         8,4         6,4         131,1         0,1         7,3         0         0,7         15         26         20           M         250/20         7,4         8,4         6,4         131,1         0,1         7,3         0         2,47         26         88         24           OM         5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         2,47         26         88         24           OM         120         20,2         9,7         4,2         184,8         0,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           OM         120         20,2         9,7         46,6         263,2         0         0         32,4         0,34         21         100         33           OM         60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,45         0,66         12         39         8           A         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22         13         13         23		Обед													
NA         250/20         7,4         8,4         6,4         131,1         0,1         7,3         0         2,47         26         88         24           SOM         5         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           OM         120         20,2         3,7         0,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           OM         120         20,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           OM         45         6,5         46,6         26,3,2         0         0         32,4         0,34         21         100         33           OM         60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           A         45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,63         21         71         22           A         20         1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         0	14	в Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	22,5	0	0.7	15	26	20	60
550/20         7,4         8,4         6,4         131,1         0,1         7,3         0         2,47         26         88         24           5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         2,47         26         88         24           120         2,0         0,8         0,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           180         4,5         6,5         46,6         263,2         0         0         32,4         0,34         21         100         33           60         4,6         0,5         263,2         0,01         0         0,32,4         0,34         21         100         33           60         4,6         0,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           45         3,1         0,6         10,3         0,45         0,63         21         32         184         524,89         10,61         60,3         10,6	116	Суп из овощей на мясном									1				2/2
5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         4,75         0,01         4         3         0           120         20,2         9,7         4,2         184,8         0,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           180         4,5         6,5         46,6         263,2         0         0         32,4         0,34         21         100         33           60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           200         1         0,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           200         1         0,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           200         4         2         26,8         127,7         31,93         32,7         30,374         8,22         184         532         165         6 </td <td>31</td> <td>8 бульоне с мясом отварным</td> <td>250/20</td> <td>7,4</td> <td></td> <td>6,4</td> <td>131,1</td> <td>0,1</td> <td>7,3</td> <td>0</td> <td></td> <td>26</td> <td>88</td> <td>24</td> <td>1.4</td>	31	8 бульоне с мясом отварным	250/20	7,4		6,4	131,1	0,1	7,3	0		26	88	24	1.4
120         20,2         9,7         4,2         184,8         0,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           180         4,5         6,5         46,6         263,2         0         0         32,4         0,34         21         100         33           60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           200         1         0,1         19,1         81,2         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           45         3,1         0,6         127,7         919,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165         1           70,2         60,9         178         1540,3         0,7         44,4         524,89         10,61         627         1038         227         1	43	Сметана	5	0,1	8'0	0,2	6,7	0	0	4.75	0.01	4	~	C	0
120         20,2         9,7         4,2         184,8         0,2         2,6         52,774         2,31         53         177         37           180         4,5         6,5         46,6         263,2         0,0         0         32,4         0,34         21         100         33           60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,63         0,63         21         71         22           200         1         0,1         19,1         81,2         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           200         1         0,1         19,1         81,2         0,6         1,1         32         28         21         16           42         26,8         127,7         919,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           4         20,2         60,9         178         1540,3         0,7         44,4         524,89         10,61		Рыба, тушенная в сметанном													
180         4,5         6,5         46,6         263,2         0         0         32,4         0,34         21         100         33           60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,65         21         71         22           200         1         0,6         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           45         3,1         0,6         1,1         32         28         21         22           200         1         0,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           42         26,8         177,7         919,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           44,4         524,89         10,61         60,7         1038         227         10	298	з соусе (филе горбуши)	120	20,2	6,7	4,2	184,8	0,2	2,6	52,774	2,31	53	177	37	6.0
60         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           45         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,66         12         39         8           200         1         0,0         0,1         0         0,3         0         0,1         7         22           42         26,8         127,7         919,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           70,2         60,9         178         1540,3         0,7         44,4         524,89         10,61         627         1038         227         1	38	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	0	0	32,4	0,34	21	100	33	0.1
од         200         17,9         89,1         0,1         0,1         0,45         0,63         21         71         22           200         1         0,0         0,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           200         1         0,0         0,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           200         1         0,0         0,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           200         1         0,0         0,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165	57	Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	00	0.7
ов или ягод 200 1 0,1 19,1 81,2 0 0,3 0,6 32,7 90,374 8,22 184 532 165 170,2 60,9 178 1540,3 0,7 44,4 524,89 10,61 627 1038 227 1	25	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1.8
200         1         0,1         19,1         81,2         0         0,3         0         1,1         32         28         21           42         26,8         127,7         919,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           70,2         60,9         178         1540,3         0,7         44,4         524,89         10,61         627         1038         227         1		Компот из плодов или ягод	E												
42         26,8         127,7         919,3         0,6         32,7         90,374         8,22         184         532         165           70,2         60,9         178         1540,3         0,7         44,4         524,89         10,61         627         1038         227	497	сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	9'0
70,2         60,9         178         1540,3         0,7         44,4         524,89         10,61         627         1038         227		Итог		42	26,8	127,7	919,3	9'0	32,7	90,374	8,22	184	532	165	6,4
70,2 60,9 178 1540,3 0,7 44,4 524,89 10,61 627 1038 227															
		итог оень		70,2	6'09	178	1540,3	0,7	44,4	524,89	10,01	627	1038	227	14,2

No	Нашменование баюда	Выход	Белки	Жипъ	Уэпранды	Калорийн	B1	ر	•	<u> </u>		٥	Ma	2
		блюда			0000000	ость	1	,		•	}		ŝ	2
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
212	212 Каша из "Геркулеса" вязкая	250	10,3	12	38,5	303,4	0,2	6'0	49,878	0,93	175	280	98	2,1
E	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	29	9	0,5
460	460 Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	6'98	0	6'0	9,5	10,0	64	54	15	1,7
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6		0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		22,2	18,5	97,1	643,9	0,3	11,2	109,433	1,64	295	209	151	8'9
	Обед													
	Салат из свежих огурцов с													
15	15 луком (масло)	100	8′0	6,1	2,6	68,5	0	4,2	0	2,75	19	33	14	0,5
	Щи из свежей капусты с													
10	104 картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	9'0
433	433 Сметана	5	0,1	8'0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	8	0	0
	Печень говяжья по-													
356	356 строгановски	120	23,5	11,3	9,2	231,9	0,1	4,8	5885,284	2,78	33	328	22	7,8
152	152 Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	5'0	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1,68	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9′0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		40,3	35,2	105,9	899,5	0,5	47	5890,48	14,4	158	640	137	13,7
	Итаз день		3 63	53.7	203	1543.4	80	592	5000 01	16.04	720	12/12	200	306
	MINUS USHD		6770	1100	COZ	+/CHCT	o'n	7000		10,04	727	7671	700	c/n7

ППП\*- продукт промышленного производства

xodo         Fearkul         Kupbs         Variesodes         Kanopuiña         B1         C         A         E         Ca         P         Mg         Feark           30         8         8,2         36,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         63,2         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         63,2         0,1         0,0         100,625         0,24         22         77         5           10         5,1         4,6         0,3         63,2         0,1         0,0         100,625         0,24         22         77         5           00         3,6         20,2         86,6         0         0,5         20         0,01         10,1         10,2         20,2         10,1         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         10,2         1	xodo         Fenrul         Klupbs         Vznesodski         Kanopulir         B1         C         A         E         Ca         P         Mg         FR           30         8         8         2         36,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         63,2         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         3,6         3,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         3,6         3,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         25         39           10         3,6         3,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,2         17         5         16         17         18         17         8         18         18         18         10         0,5         14         18         18         18         18         18         18         18         18         18         18         18         18 </th <th></th> <th>The second second</th> <th>i prinomenine a</th> <th>7 21</th>													The second second	i prinomenine a	7 21
30         8         8,2         36,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         632,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         632,7         0,0         0         0,2         22         77         5           10         3,6         3,6         18,6         120,7         0         0         0,3         22         22         0         0         0,2         22         77         83           10         2,1         17         0         0,5         20         0         0,2         14         14         8           10         2,1         17         97,8         6236,7         0,1         5,2         162,833         1,75         32         477         83           10         1,2         6,1         3,1         71,9         0,1         7,7         0         2,36         28         14         32         14           10         1,2         1,1         1,2         1,	30         8         8,2         36,6         252,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         632,7         0,1         0,7         42,208         0,8         161         255         39           10         5,1         4,6         0,3         632,7         0,1         0,7         20         20         20         20         0         0,5         9         29         6           00         3,6         3,6         18,6         120,7         0         0,5         20         10         10,5         9         29         6           00         1         0,2         20,2         86,6         0         4         0         0,5         20         14         14         8           00         1,2         20,2         86,6         0         17,2         0         2,3         14         14         8           50         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2         1,2 <th>No</th> <th></th> <th>Выход блюда</th> <th>Белки</th> <th>Жиры</th> <th>Углеводы</th> <th>Калорийн</th> <th>81</th> <th>u</th> <th>Ā</th> <th>¥</th> <th>8</th> <th>٩</th> <th>Mg</th> <th>ā</th>	No		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн	81	u	Ā	¥	8	٩	Mg	ā
Sign	Secondary   Seco		2 неделя - ПН						,							
30	Sign		Завтрак											Ī		
10   5,1   4,6   0,3   63,2   0   0   100,625   0,24   22   77   5   5   5   5   5   5   5   5	10   5,1   4,6   0,3   63,2   0   0   0   0,5   0,24   22   777   5   5   5   5   5   5   5   5	22	7 Каша ячневая вязкая	230	8	8,2	36,6		0,1	0,7		8,0	161	255	39	1
15   3,4   0,4   22,1   105,5   0   0   0,5   0   0   0,5   0   0   0   0   0   0   0   0   0	15   3,4   0,4   22,1   105,5   0   0   0   0,5   9   29   6   6   6   6   3,6   3,6   18,6   120,7   0   0,5   20   0,01   121   102   25   6   6   6   6   6   6   6   6   6	56	7 Яйцо вареное	40	5,1	4,6			0	0		0,24	22	77	5	1
00         3,6         3,6         18,6         120,7         0         0,5         20         0,01         121         102         25           00         21,1         17         97,8         66,6         0         4         0         0,2         14         14         8           00         21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0,1         7,7         0         2,73         32         28         14           50         1,2         6,1         3,1         7,7         0         1,23         28         84         32           50         1,2         1,2         0,1         7,7         0         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,8         0,1         7,7         0         0         2,36         28         84         32           80         6,1         0,2         1,3         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15	00         3,6         3,6         18,6         120,7         0         0,5         20         0,01         121         102         25           21,1         17         97,8         658,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           20         21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           20         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,73         32         28         14           50         0,1         0,2         7,9         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           50         0,1         0,2         17,3         0,1         0,4         63,309         0,53	57.	з Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4			0	0		0,5	6	29	9	0,5
00         1         0,2         20,2         86,6         0         4         0         0,2         14         14         8           21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0,1         7,7         0         2,73         32         28         14           50         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,73         32         28         14           50         0,1         0,2         0         0,475         0,01         4         3         0         15           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,475         0,01         4         53         10           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,45         0,69         14         53 <td>00         1         0,2         20,2         86,6         0         4         0         0,2         14         14         8           21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0,1         7,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           50         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,45         0,99         14         53         10           90         6,7         6         35,6         10,1         0         0,45         0,69         0         0&lt;</td> <td>46</td> <td>2 Какао с молоком</td> <td>200</td> <td>3,6</td> <td>3,6</td> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>0,5</td> <td></td> <td>0,01</td> <td>121</td> <td>102</td> <td>25</td> <td>0.8</td>	00         1         0,2         20,2         86,6         0         4         0         0,2         14         14         8           21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0,1         7,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           50         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,45         0,99         14         53         10           90         6,7         6         35,6         10,1         0         0,45         0,69         0         0<	46	2 Какао с молоком	200	3,6	3,6			0	0,5		0,01	121	102	25	0.8
21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,36         28         84         32           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           20         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         0,1         0         0,66         0         0,66         12         12         14         3 <td>21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         0         0,4         0         2,36         28         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84</td> <td>•ппп</td> <td>Соки овощные, фруктовые и - ягодные (индивид. упаковка)</td> <td>200</td> <td>1</td> <td>0,2</td> <td>20.2</td> <td></td> <td>0</td> <td>4</td> <td>0</td> <td>0.2</td> <td>14</td> <td>14</td> <td>00</td> <td>28</td>	21,1         17         97,8         628,7         0,1         5,2         162,833         1,75         327         477         83           00         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         0         0,4         0         2,36         28         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84         32         84	•ппп	Соки овощные, фруктовые и - ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20.2		0	4	0	0.2	14	14	00	28
50       1,2       6,1       3,1       71,9       0       17,2       0       2,73       32       28       14         50       2,7       5,1       13,5       110,8       0,1       7,7       0       2,36       28       84       32         5       0,1       0,2       7,9       0       0       4,75       0,01       4       3       0         20       11,2       13,2       2,6       173,8       0       0,4       63,309       0,53       21       60       15         80       6,7       2,6       173,8       0       0,4       63,309       0,53       21       60       15         80       6,7       6       35,5       222,5       0,1       0       0,46       0,99       14       53       10         90       6,7       6       35,5       140,6       0,1       0       0,66       12       39       8         5       3,1       0,6       0,7       0,45       0,66       12       39       14       3         5       1,1       1,5       11,2       62,4       0       0,6       0       0,64	50       1,2       6,1       3,1       71,9       0       17,2       0       2,73       32       28       14         50       2,7       5,1       13,5       110,8       0,1       7,7       0       2,36       28       84       32         5       0,1       0,2       7,9       0       0       4,75       0,01       4       3       0         20       11,2       13,2       2,6       173,8       0       0       4,75       0,01       4       3       0         20       11,2       13,2       2,6       173,8       0       0,4       63,309       0,53       21       60       15         30       6,7       6       35,5       222,5       0,1       0       0,66       12       39       8         5       3,1       0,6       1,7       0       0,66       12       39       8         5       3,1       0,6       1,1       0       0,45       0,63       21       11       22         5       1,1       1,5       11,2       62,4       0       0,6       0       0,03       32       1       1		Итог		21,1	17	8'16	9	0,1	5,2	162,833	1.75	327	477	83	6.1
50         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           5         3,1         0,6         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         4         4         3         1           5         3,1         1,1         1,5         1,2         0,6         0,0         0,0         3	50         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0         15           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0         4,75         0,01         4         3         0         15           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0,1         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         6         35,5         222,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0										ì				3	-
50         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           50         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0         4,75         0,01         4         3         0           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         4,75         0,01         4         63,309         0,53         21         60         15           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           80         6,7         6         35,7         10,1         0         0,66         12         39         8           80         1,1         1,1         45,5         0,1         0         0,66         0,63	50 1,2 6,1 3,1 71,9 0 17,2 0 2,73 32 28 14  50 2,7 5,1 13,5 110,8 0,1 7,7 0 2,36 28 84 32  5 0,1 0,8 0,2 7,9 0 0 4,75 0,01 4 3 0  20 11,2 13,2 2,6 173,8 0 0,4 63,309 0,53 21 60 15  30 6,7 6 35,5 222,5 0,1 0 37,764 0,99 14 53 10  30 4,6 0,5 29,5 140,6 0,1 0 0,45 0,66 12 39 8  5 3,1 0,6 17,9 89,1 0,1 0 0,45 0,63 21 71 22  5 1,1 1,5 11,2 62,4 0 0,6 0,5 0,53 4 14 3  5 1,1 1,5 12,6 24,5 0,4 25,9 107,773 8,48 139 354 106  5 1,9 50,9 222,4 1553,2 0,5 31,1 270,6 10,23 466 831 189 13		Обед													
50         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,73         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0,1         4,75         0,01         4         3         0         0         4,75         0,01         4         3         0         0         1,2         3         8         3         0         0         4,75         0,01         4         3         0         0         4,75         0,01         4         63,309         0,53         21         6         15         1	50         1,2         6,1         3,1         71,9         0         17,2         0         2,36         2,8         32         28         14           50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           5         0,1         0,2         7,9         0         0,15         2,36         28         84         32           5         0,1         0,2         7,9         0         0,475         0,01         4         3         0         15         3         0         15         3         0         15         3         1         0         15         0         0         15         0         15         0         15         0         15         0         15         0         15         0         0         0         0         15         15         15         15         10         0 <td< td=""><td></td><td>Салат из капусты белокочанной</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>à.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>		Салат из капусты белокочанной									à.				
50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0,0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,66         12         39         8           6         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           5         3,1         0,6         0,0         0,45         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,63         21         7         2           5         1,1         1,5         11,2	50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0         4,75         0,01         4         3         0         15         3         0         15         3         0         15         3         3         0         15         3         3         0         15         3         3         0         15         0         0         15         0         15         0         15         15         0         15         0         0         0         0         0         0         0         15         0         0         0         0         0         0         0         0         0         1         15         10         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0 <t< td=""><td>-,</td><td>5 и огурцов (масло)</td><td>100</td><td>1,2</td><td>6,1</td><td>3,1</td><td></td><td>0</td><td>17,2</td><td></td><td>2.73</td><td>32</td><td>28</td><td>14</td><td>0.5</td></t<>	-,	5 и огурцов (масло)	100	1,2	6,1	3,1		0	17,2		2.73	32	28	14	0.5
50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           5         0,1         0,2         7,9         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           5         0,1         0,2         7,9         0         0,4         6,350         0,51         6         15         0         15           80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,46         0,99         14         53         10           80         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           5         3,1         0,6         1,1         1,5         11,1         45,5         0,6         0,6         0,63         21         14         3           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0,9         0,6         0,63         21         14         3	50         2,7         5,1         13,5         110,8         0,1         7,7         0         2,36         28         84         32           50         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0         4,75         0,01         4         3         0         15         0         15         0         0         15         0         15         0		Рассольник ленинградский на													
5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         0,66         12         39         8           10         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,53         4         14         3           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,53         4         14         3	5         0,1         0,8         0,2         7,9         0         0         4,75         0,01         4         3         0           20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         2,6         173,8         0,1         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,63         21         71         21         21           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         0,63         21 <td>100</td> <td>о курином бульоне</td> <td>250</td> <td>2,7</td> <td>5,1</td> <td>13,5</td> <td></td> <td>0,1</td> <td>7,7</td> <td>0</td> <td>2,36</td> <td>28</td> <td>84</td> <td>32</td> <td>0.9</td>	100	о курином бульоне	250	2,7	5,1	13,5		0,1	7,7	0	2,36	28	84	32	0.9
20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           0         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           50         0,1         0,1         0,1         0,45         0,63         21         71         22           50         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         71         22         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,53         4         14         3           5         1,1         1,5         11,2         0,4         25,9         107,7773         8,48         139         354         106           6         0         0	20         11,2         13,2         2,6         173,8         0         0,4         63,309         0,53         21         60         15           30         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           0         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,45         0,63         21         71         22           50         0,1         0,1         0,1         0,45         0,63         21         71         22           50         0,1         0,1         0,1         0,45         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,03         3         4         14         3           5         1,1         1,5         11,2         924,5         0,4         25,9         107,7773         8,48         139         354         106           6	43	з Сметана	5	0,1	8'0	0,2		0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           90         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,66         12         39         8           50         0,1         0,1         0,1         0,1         0,1         71         22           50         0,1         0,1         0,6         0         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,66         1,5         0,53         4         14         3           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,66         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,7773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2	80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           9         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,66         12         39         8           50         0,1         0,1         0,1         0,1         0,0         0         0,63         21         71         22           50         0,1         0,1         0,1         0,64         3         2         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,66         0,53         4         14         3           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,66         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,7773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         2	367	7 Птица в соусе с томатом (кура)	120	11,2	13,	2,6		0	0,4	63,309	0,53	21	09	15	1
80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           0         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0         0         0         0         39         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,65         21         71         22           50         0,1         0,1         11,1         45,5         0         0         0,66         21         71         22           5         1,1         0,1         0,1         0         0,66         0         31         71         22           5         1,1         1,5         62,4         0         0,6         0,63         21         71         22         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         10,77,773         8,48         139         354	80         6,7         6         35,5         222,5         0,1         0         37,764         0,99         14         53         10           0         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,66         12         39         8           50         0,1         1,1         45,5         0         0,6         0,63         21         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,03         3         4         14         3           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13 <td>*</td> <td>Макаронные изделия</td> <td></td>	*	Макаронные изделия													
0         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,65         12         39         8           5         3,1         0,6         0,7         0,65         0         1         71         22           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,53         4         14         3           8,48         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13	0         4,6         0,5         29,5         140,6         0,1         0         0,66         12         39         8           5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0         0,65         12         39         8           50         0,1         17,9         89,1         0,1         0         0,65         21         71         22           50         0,1         0,1         14,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0,6         0,53         4         14         3           8,48         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13	256	6 отварные	180	6,7	9	35,5		0,1	0	37,764	66'0	14	23	10	1,3
5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0,0         0,45         0,63         21         71         22           20         0,1         0,1         11,1         45,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13	5         3,1         0,6         17,9         89,1         0,1         0,0         0,45         0,63         21         71         22           20         0,1         0,1         11,1         45,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13	573	з Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	6'0	29,5		0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
30         0,1         0,1         11,1         45,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13	30         0,1         0,1         11,1         45,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         13	575	5 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9		0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
50         0,1         0,1         11,1         45,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         0,1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         1	5         1,1         1,1         45,5         0         0,6         0         0,04         3         2         2           5         1,1         1,5         11,2         62,4         0         0         1,5         0,53         4         14         3           30,8         33,9         124,6         924,5         0,4         25,9         107,773         8,48         139         354         106           51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189         1	1	Компот из свежих плодов и													
5     1,1     1,5     11,2     62,4     0     0     1,5     0,53     4     14     3       30,8     33,9     124,6     924,5     0,4     25,9     107,773     8,48     139     354     106       51,9     50,9     222,4     1553,2     0,5     31,1     270,6     10,23     466     831     189     1	5     1,1     1,5     11,2     62,4     0     0     1,5     0,53     4     14     3       30,8     33,9     124,6     924,5     0,4     25,9     107,773     8,48     139     354     106       51,9     50,9     222,4     1553,2     0,5     31,1     270,6     10,23     466     831     189     1	486	в ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	9'0	0	0,04	e	2	7	0,5
30,8     33,9     124,6     924,5     0,4     25,9     107,773     8,48     139     354     106       51,9     50,9     222,4     1553,2     0,5     31,1     270,6     10,23     466     831     189	30,8     33,9     124,6     924,5     0,4     25,9     107,773     8,48     139     354     106       51,9     50,9     222,4     1553,2     0,5     31,1     270,6     10,23     466     831     189	582	2 Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	æ	0,3
51,9         50,9         222,4         1553,2         0,5         31,1         270,6         10,23         466         831         189	омышленного производства		Ищог		30'8	33,9	124,6	924,5	0,4	25,9	107,773	8,48	139	354	106	7
51,9 50,9 222,4 1553,2 0,5 31,1 270,6 10,23 466 831 189	51,9 50,9 222,4 1553,2 0,5 31,1 270,6 10,23 466 831 189													141		
	*ППП- промышленного производства		Итог день		51,9	50'3	222,4	1553,2	9'2	31,1	270,6	10,23	466	831	189	13,1

Ne	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	81	ပ	<b>V</b>	y	CO	٩	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ						,							
	Завтрак				WI BELLEVI			u u						
229	229 Каша "Дружба"	250	6,3	6	33,3	239,5	0,1	8'0	46,805	0,17	142	155	36	0,5
541	541 Булочка ванильная	09	5,3	4,7	28,8	178,6	0,1	0	29,719	98'0	12	41	7	9'0
573	573 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	9	20	4	6'0
465	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	2'0	19	0	108	92	13	0,1
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
	Итог		17,3	17,7	107,5	658,7	2′0	11,5	95,524	1,56	284	303	69	3,7
	Обед													
21	21 Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104,1	0,1	3,1	0	3	24	49	34	9'0
9,	94/ Борщ с картофелем на мясном		7	0	,	60	ç	d	C	ý. c	Ç	7	10	Ċ
310	этя оульоне с мясом отварным	72/057	6'/		10,2		1'0	9	2	2,30	4	113	10	2,2
433	433 Сметана	2	0,1	8′0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
	Котлеты рыбные любительские	0								I				
308	зов (минтай)	120	14,9	2	6,3	102,5	0,1	0,7	46,357	1,06	63	235	24	1,3
377	377 Пюре картофельное	220	9	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
4	Соус молочный к блюдам (1-й									1				
403	403 вариант)	20	1,7	3,4	3,1	50,2	0	0,3	19	90'0	26	41	7	0,1
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
575	525 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1,68	0,1	0	0,45	69'0	21	71	22	1,8
	Компот из плодов или ягод													
494	494 сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	9'0
	Итог		40,5	30,8	110,2	878,9	0,7	18,7	114,447	9,36	307	693	217	8,5
	*													
	Итог день		27,8	48,5	217,7	1537,5	6'0	30,2	209,97	10,92	591	966	286	12,2

				D01513000112011				THE OWNER OF THE OWNER, THE OWNER					THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN	The second
Наименование блюда		Быход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн	B1	٥	А	4	cs	۵	Mg	Fe
2 неделя - СР							37							
Завтрак														
268 Омлет натуральный		200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	5'0	382,108	1,57	155	299	24	3,2
75 Сыр полутвердый (порциями)	۔ا	25	9'9	9'9	0	98	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573 Хлеб пшеничный формовой		45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	6'0	6	29	9	0,5
457 Чай с сахаром		200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	10'0	10	15	8	1,6
82 Фрукты свежие		100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
Итог			28,1	34,1	50,1	619,8	0,1	10,7	434,524	2,38	440	504	19	7,7
Обед														
Салат из свежих помидоров и	-							de contractor			2			
18 огурцов (масло)		100	1	6,2	3,5	73,3	0	13,4	0	3,04	17	31	16	0,7
116 Суп из овощей		250	2	4,5	6'9	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	0,7
433 Сметана		2	0,1	8′0	0,2	6'1	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
Тефтели из говядины в														
349 молочном соусе		120	13,7	13,5	8,2	209,3	0	8′0	31,2	0,51	51	133	18	1,8
202 Каша гречневая рассыпчатая		180	10,2	2,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573 Хлеб пшеничный формовой		09	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
575 Хлеб ржано-пшеничный		45	3,1	9'0	17,9	1,68	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
Кисель из концентрата 484 плодового или ягодного		200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
Итог			34,7	33,7	127,4	951,1	0,5	21,5	64,092	7,92	151	572	244	11,1
					1026		-0		10	V				VI
итог день			62,8	8'29	177,5	1570,9	9'0	32,2	498,61	10,3	291	1076	305	18,8

穆

										A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	41 00 SHOP OF COLUMN		CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	The second second
No	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	81	v	٨	ш	8	۵.	Mg	5
	2 неделя - ЧТ								E.					
	Завтрак													
279	279 Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	9'0	119,985	1,58	353	488	51	1,7
8	ве Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	573 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	8'6	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
459	459 Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	9'65	0	1	0	0,02	13	17	6	1,7
82	82 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	44,5	0	10	0	0,2	16	11	6	2,2
36.1	Итог		39,1	18,5	88	674,9	0,2	11,6	119,985	2,02	390	532	74	6,2
		4												
	Обед													
7	2 Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
127/	Суп гороховый на мясном									4				
318	бульоне с мясом отварным	250/20	12,9	2,6	16,6	187,1	0,3	0,7	20	0,46	51	151	45	3,6
143	143 Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	77	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
	Рыба, тушенная в томате с													
299	299 овощами (филе горбуши)	120	15	4,4	5,6	122,2	0,1	1,7	25,056	2,16	26	136	26	0,7
152	152 Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	6	53	9	0,5
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1,68	0,1	0	0,45	69'0	21	71	22	1,8
495	495 Компот из смеси сухофруктов	200	9′0	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		43,8	29,8	119,6	1,126	2'0	45	45,506	11,6	187	529	176	10
4					THE STATE	The Particular of the Particul							9	
	Итог день		82,9	48,3	207,6	1596	6'0	9'95	165,49	13,62	222	1001	250	16,2

		Reixon				Калопийн								
Νē	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ость	B1	u	٧	Щ	S	۵.	Mg	ē
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная	250	. 6,1	6'8	38,6	258,8	0,1	0,8	47,268	0,21	143	155	35	0,2
*UUL	ппп* Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3		10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	6'0
79	79 Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	09	0,15	4	4	0	0
573	573 Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	9'0	6	29	9	0,5
460	460 Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	6'98	0	6'0	9,5	10'0	64	54	15	1,7
	Итог		17,7	2	87,6	623'6	0,2	1,1	166,823	0,87	518	470	16	2,7
	0969													
148	148 Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	3,5	0	1,0,1	18	30	14	0,5
104	Щи из свежей капусты с	250	1.5	4.5	3.8	61.7	0	8.4	0	2,33	27	36	16	9′0
433	433 Сметана	2	0,1		0,2		0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	339 Котлеты из говядины	100	17,71	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
176	176 Рагу из овощей (1-й вариант)	220	5,8	9,5	21,5	194,5	0,1	10,8	45,87	0,48	101	128	51	1,8
573	573 Хлеб пшеничный формовой	09	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	99'0	12	39	8	0,7
575	575 Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	9'0	17,9	1,68	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
487	487 Компот из яблок с лимоном	200	6,0	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	9	1,2
581	581 Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0,72	3	15	3	0,2
%.	Итог		35,6	30,1	132,1	940,8	6'0	26,1	55,25	6,46	253	205	145	9'6
	Итог день		53,3	26	219,7	1594,7	2'0	27,2	222,07	7,33	771	972	236	12,3
*1111	ППП*- продукт промышленного производства	эдства					-							
	Обший ИТОГ:		630,3	554,3	2050,4	15701,3	7,1	401,5	8478,26	105,27	1919	10014	2471	149,4
	в среднем за период:		69	55,4	205	1570,1	4'0	40,1	847,8	10,53	616	1001	247	14,9
	Завтрак		25,2	22,8	85,4	647,6	0,2	6	188,568	1,74	416	472	88	5,8
	0000		37,8	32,6	119,6	922,5	5'0	31,1	659,262	8,79	200	529	158	9,1

Приложение 2

Продуктовый набор для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года вес НЕТТО, гр., мл.

Продукты	1 неделя- ПН	1 неделя - 1 неделя ПН ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя- ПТ	1 неделя - 1 неделя - 2 неделя - СР чт ПТ ПН ВТ СР чт ПТ	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя- ПТ	Факт за 10 дней	Среднее день
Хлеб ржано-пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45
Хлеб пшеничный	06	80	123	105	105	105	98,4	115,29	85,01	123	1029,7	102,97
Соки фруктовые, овощные	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	400	40
Картофель	69,94	213,62	155,75	48,56	240,35	75	229,98	48,56	210,35	112,85	1404,96	140,5
Мука пшеничная в/с	5	2,5	2,64	1,12	1,2	1,63	47,8	2,74	0	2,64	67,27	6,73
Крупы, бобовые	61,1	13,8	37,56	64,15	54,15	54,81	31,7	82,38	48,87	37,56	486,08	48,61
Макаронные изделия из муки в/с	61,2	12,5	0	0	0	61,2	0	0	0	0	134,9	13,49
Овощи, зелень	110,15	127,14	327,99	188,27	154,26	134,16	196,67	150,89	144,66	304,1	1838,29	183,83
Фрукты и ягоды свежие	120,56	100,32	76,49	107,52	100,32	20,24	100,32	100,32	129,17	63,68	918,94	91,89
Сухофрукты	0	0	0	20	20	0	20	0	20	0	80	8
Мясо 1-й категории	75,74	0	81,35	32,35	0	0	32,35	68,92	32,35	81,35	404,41	40,44
Субпродукты (печень говяжья)	0	0	0	0	150,4	0	0	0	0	0	150,4	15,04
Мясо птицы	0	187,97	0	0	0	203,68	0	0	0	0	391,65	39,17
Pыба	40	0	0	114,84	0	0	79,72	0	83,52	0	318,08	31,81
Молоко	252,71	30	251,27	73,85	184,15	209,95	318,19	108,14	0	231,83	1660,09	166,01
Кисломолочные продукты	0	0	0	0	125,14	0	0	0	0	125,14	250,28	25,03
Сыр полутвердый	24,96	0	0	24,96	0	0	0	24,96	0	0	74,88	7,49
Сметана	0	6'9	5	27,8	29	9,29	5	5	6′9	5	68'66	66'6
Творог	0	212,4	0	0	0	0	0	0	212,4	0	424,8	42,48
Масло сливочное	21,56	18,4	31	24,6	7,3	20,52	23,5	28,47	11,9	31	218,25	21,83
Масло растительное	9	13,1	15	89'6	27,48	11	13,9	14,08	23,51	12,3	146,05	14,61
Яйцо куриное	9'9	97'6	0	123,85	0	40,25	19,22	123,85	97'6	0	332,29	33,23
Сахар. Сахар-песок	30	29,7	42,7	25	25	25	41,1	15	42,23	36,1	311,83	31,18
Кондитерские изделия	0	30	0	0	0	15	0	0	0	30	75	7,5
Повидло яблочное	0	30	0	0	0	0	0	0	30	0	09	9
чай высшего сорта,черный байховый	0	2	0	2	2	0 1	0	2	2	2	12	1,2
Какао порошок	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	9	9'0
Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	8	8,0
Соль йодированная	4,73	3,73	3,5	8,2	3,73	3,87	5,31	3,78	4,52	3,02	44,39	4,44
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0 ,	8'0	0	0	0	8'0	80'0
Крахмал	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20	2
Лимонная кислота, 2%.	15	0	0	10	10	15	13.75	0	15	0	78 75	7 88

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

už,

	Завтрак	Обед	Итого день
1 неделя - ПН	630,1	931,4	1561,5
1 неделя - ВТ	673,8	6'286	1609,7
1 неделя - СР	672,1	922,1	1594,2
1 неделя - ЧТ	6'029	919,3	1540,2
1 неделя - ПТ	643,9	2'668	1543,4
2 неделя - ПН	628,7	924,5	1553,2
2 неделя - ВТ	658,7	878,9	1537,6
2 неделя - СР	619,8	951,1	1570,9
2 неделя - ЧТ	674,9	921,1	1596
2 неделя - ПТ	623,9	940,8	1594,7
итого	6476,3	9224,6	15701,4
в среднем за период	647,6	922,5	1570,1
Норма	544-680	816-952	1360-1632