Муниципальное общеобразовательное учреждение Силикатненская средняя школа имени В.Г.Штыркина

СОГЛАСОВАНО

И.о. Главы Администрации муниципального образования «Сенгинеевский район»

26 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Силикатненская СШ

26 августа 2624 года

Е.В.Филюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (BO3PACT 7-11 JIET)

на период 2024-2025 учебного года

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

## примерное цикличное меню

na ben	Прием пиши, наименование	Macc		вешества	3.2	Энерг.		=	Витамины	19					Минера	Минеральные вещества	еществ	~		
		æ	Белк	Белк Жир и ы	Угле вблы	пен-	B1	B2	V	Q	C	Na	Х	Ca	Mg	4	F.	-	Se	12
	3		ŭ	-	- 2	ккал	ML	MF	MKF	MKF	MF	MI	MI	MF	MI	MF	MF	MKF	MKL	MKF
-	2	3	Ħ	2	9	7	8	6	01	=	12	13	4	15	91	17	<u>∞</u>	61	20	21
Понеде	Понедельник, 1 неделя		3.							1										i
Завтрак	2																-			
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	1.99	0	0.01	45	0.13	0	1.5	~	2.4	0		0.00	0	0	0.78
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	01	2.3	60	0	35.8	0	0.03	26	0,1	0.07	18	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1 45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8	80.0	0.15	29.88	0.07	0.58	369.33	172.38	151.02	29.79	136.07	0.57	54.87	1 2	24.92
54- 21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12,5	100,4	0.04		17.25			49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1 09	11.7	230	38.75
Пром.	Хлеб пшеничный	09	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	99.0	1.92	3.6	8 7
	Итого за Завтрак	200	17,2	8'07	5,89	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801.18	460.31	421.1	16.01	358.35	2 44	68 40	11 94	37 T8
Обед																		1	1	04,10
13	Овошная нарезка* (помидора)	30	0.3	0	_	5.8	0.01	0.01	30.95	0	6.75	1.99	72.65	∞	5.95	11.15	0.24	0.79	110	7.85
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12.1	135.9	0.04	0.04	14.45	0.09	0.46	14.84	62.09	10.57	6.87	51 53	9.0	200	200	22.24
54- 3coyc	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	9 0	62,9	0,16		0,9	71,0	4,5	6.1	8.1	0.25	6.0	0.2	0
302-y	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	7	33.9	229,4	0.2	0,11 2	22.38	0.1	0	30.83	207.01	13.56	113.18	170.61	3.81	215	2 22	15 17
268-y	Биточки "Детские" тушеные с овощами	06	9'91	9,91	21.8	303.4	0.12	0.21	131.38	-	4.75	157.37	349.85	104 34	31 49	9 \$ 61	3.21	17.53	144	11.01
343-y	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.5	0.1	12,8	54.6	0,01	0,02	18,66	_	-	5.91	155,54	62,38	14.99	15,25	0.57	0.36	0.23	4.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	9,0	8,61	87.6	0,09	0,04 0		0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1 95	22	27.6	1.3
	Итого за Обед	770	35,85 32,85		105,8	863,45	0,48	0,43 2	283,72	1,46	26,62	419,94	1038,64	10000	202.08	530.94	10.63	26	13.13	134 96
	Итого за день	1270	53,05 53,65		174,3	1392,15	0,67	0,8	401,85	1,76	31.25	1221,12	1498,95	638.95	278.09	889.29	13.07	94.49	25.07	CF 91 C

Company   Comp		Прием пищи, наименование	Macc	□ 8 B	Пищевые вещества	a a	Энерг.			Витамины	19					Минера	Минеральные вещества	ешества	<u></u>		
No. 1, 1975	Nº peu.		a	Белк	Жир	Угле воды	ность,	B1	B2	A	Q	C	Na	Я	ت	Mg	Ь	Fe	-	Se	<u>-</u>
Mathematical Procession   Mathematical Pro			L	_	ш	н	ккал	MF	MI	MKI	MKF	MF	MI	ME	MF	ME	MI	ME	MKF	MKL	MKL
No.   Continue   Con	-	2	3	7			7	8	6	10	Ξ	12	13	14	15	91	17	18	61	20	21
Concentrational   So   OR   2.4   2.3   3.5   OR   OR   OR   11.2   OR   OR   OR   OR   OR   OR   OR   O	Вторни	ік, І неделя			7	130													-		
Cope cueramunif   Sign   O.K.   2.4   2.5   33.9   O.D   1.13   O.D   1.13   O.D   0.05   Sign   S	Завтра	2					15	3													
Superiment c caproplected   120   5.8   8.7   224   12.29,7   0.1   0.08   26.6   0.16   4.32   109.59   288.34   40.28   13.1   81.75   0.98   5.74     Superiment c caproplected   120   5.8   8.7   32.1   22.97   0.1   0.08   26.6   0.16   4.32   109.59   288.34   40.28   19.11   81.75   0.98   5.74     Subseniment c caproplected   120   0.5   0.2   11.8   53.3   0.04   0.02   6   0   0   0   0   0   0   0   0   0	330	Соус сметанный	30	8.0		2.3	33.9			11.39			50,01	25.61	22.91	2.48	15.11	0.07	2.06	0.29	4.04
Repertment of the control delices         120         5.8         8.7         3.1         229,7         0.1         0.08         2.60         0.10         4.32         109,50         208.34         40.28         10,11         81.75         0.98         5.74           Mondous or the control parameter of the control par	54- 23rH	Кофейный напиток с молоком	200	3.9		11.2	98	0.03		13,29			38,55	183,98	148,32	30.67	106.79		6	1.76	20
Microro and Saucrypanse   120   0,5   0,5   11,8   53,3   0,04   0,02   0,0   0,04   13,1   2   13,2   313,6   19,2   10,2   19,3   19,3   10,0   11,0   14,9   12,0   12,0   1	394-Y	Вареники с картофелем	120	5.8		32,1	229,7	0,1		26.62	_		109,59	298,34	40.28	11,911	81.75	86,0	5,74	3,43	32,87
Marco na Barryank   Soo   13.3   14.7   72.2   473.2   0.01   0.0   0.	Пром.	Яблоко	120			8.11	53,3			9	1	- 1	31,2	333,6	19,2	8.01	13,2	2,64	2,4	0.36	9.6
Народности на завитране         500         13,3         14,7         72,2         473,2         0,1         16,0         379,05         869,43         236,71         6726         236,35         5,09         0,1           Народка опониям         30         0,4         0         1,1         6,2         0,01         146         0         8,53         19,55         3,99         0,21         3         0,4         0         1,1         6,2         0,01         146         0         8,53         19,55         3         9,9         0,21         1,0         8,23         19,55         3,9         0,4         0,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4         130,20         1,4	Пром.	Хлеб пшеничный	30			14.8	70.3	-		0			149.7	27.9	9	4,2	19,5	0,33	96.0	8,1	4.35
Нареже овощиях         30         0,4         0         1,1         6,2         0,01         146         0         8         2.4         73.1         8.5         5         9.9         0,21         0.8           Борш со свежей капустой и зартофелем         200         5.1         4.5         10.8         103.9         0,04         130.23         0         8.53         19.35         319.65         30.92         22,45         46.51         1.03         5.1           Рис овверной         150         3.5         4.5         10.8         103.9         0.04         130.23         0         6.37         45.48         5.01         22,45         46.51         1.03         5.1           Кринес         150         6.38         11.07         253.1         20         0         0         0         0         156.0         0.08         0         156.0         0         0         0         0         156.0         0         0         0         0         156.0         0         0         0         0         156.0         0         0         0         0         156.0         0         0         0         0         0         0         0         0		Итого за Завтрак	200				473,2	,21		57,3	_		379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	2,08	20,16	7,64	70,86
Нарежая воющиям         30         0.4         0.1         6.2         0.01         14.6         0         8.53         9.44         73.1         8.5         9.9         0.21         0.8           "Accopart" (Олугрец)         100         5.1         4.5         10.8         10.4         10.6         6.85         19.45         3.092         22.45         46.51         1.03         5.71           Вреш совежей жалустой и врешения жаргофелем         150         3.5         4.3         35.8         10.58         0.03         0.02         16.2         0.08         0         15.06         3.092         22.45         46.51         1.03         5.71           Курина порционно (бедро         100         6.88         13.94         11.07         253.1         20         0         0         156.0         0         0         0         156.0         0         0         0         156.0         0         0         0         0         156.0         0         0         0         0         0         156.0         0         0         0         156.0         0         0         0         156.0         0         0         0         156.0         0         0         0	Обед																				
ворш со свежей капустой и картофелем         2.00         5.1         4.5         10.8         10.32         0.04         10.32         0.04         130.23         0.08         0         6.37         45.48         5.01         22.45         46.51         1.03         5.21           Картофелем         150         3.5         4.3         35.8         195.8         0.03         0.02         16.2         0.08         0         0         7.47         45.48         5.01         22.45         46.51         1.03         5.21         0	17	Нарезка овощная "Ассорти"*(огурец)	30	0,4		-:	6.2			14,6			2.4	73.1	8.5	5	6.6	0.21	8.0	0.1	4,7
Рис отварной         150         3.5.8         4.3         35.8         195.8         0.03         16.2         0.08         0         6.37         45.48         5.01         23.06         70.73         0.47         0.74           Курина поршионно (бедро курните)         100         6.88         13.94         11.07         253.1         20         0         0         3         0         0         156.0         0	82-y	Борш со свежей капустой и картофелем	200			8,01	103,9	0.04		130,23			19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1.03	5.21	0.44	27,35
Курица порционно (бедро         100         6,88         13,94         11,07         253,1         20         0         16,62         3.91         156,0         0.08         0         0         0         0         156,0         0.08         0 <td>304-y</td> <td>Рис отварной</td> <td>150</td> <td></td> <td></td> <td>35,8</td> <td>8,561</td> <td>.03</td> <td></td> <td>16,2</td> <td></td> <td></td> <td>6,37</td> <td>45.48</td> <td>5,01</td> <td>23,06</td> <td>70,73</td> <td>0,47</td> <td>0.74</td> <td>7.1</td> <td>26,67</td>	304-y	Рис отварной	150			35,8	8,561	.03		16,2			6,37	45.48	5,01	23,06	70,73	0,47	0.74	7.1	26,67
Компот из фруктовой яголной         200         0.5         0.1         12.8         54.6         0.01         0.02         18.66         0         16.62         5.91         155.54         62.38         14.99         15.25         0.57         0.36           хлеб ржано-пшеничный         50         3.3         0.6         19.8         97.8         0.09         0.04         0         0         0         0         20.3         117.5         14.5         23.5         75         1.95         2.2           Итого за день         1230         32,44         91,37         711.4         8         0.13         179.69         0.08         36,15         237,03         711.27         277,31         89,08         217.39         4,23         9,31           Итого за день         1230         32,98         38,14         7         1184.6         9         0.24         53,05         616,08         1580,7         514,02         156,34         453,74         9,31         29,47	637/3	Курица порционно (бедро куриное)	001			11,07	253,1	20		0			0	0	156,0	0.08	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный         50         3.3         0.6         19,8         97,8         0,09         0,04         0         0         0         203         117,5         14,5         23.5         75         1.95         2.2           Игого за Обеа         730         19,68         23,44         91,37         711,4         8         0,13         179,69         0,08         36,15         237,03         711,27         277,31         89,08         217,39         4,23         9,31           Игого за лень         1230         32,98         38,14         7         1184,6         9         0,29         23,05         616,08         1580,7         514,02         156,34         453,74         9,31         29,47	343-Y	Компот из фруктовой ягодной смеси	200			12,8	54,6			18,66			5.91	155,54	62,38	14,99	15.25	0,57	0,36	0.23	4.9
Итого за Обел     730     19,68     23,44     91,37     711,4     8     0,13     179,69     0,08     36,15     237,03     711,27     277,31     89,08     217,39     4,23     9,31       Итого за день     1230     32,98     38,14     7     1184,6     9     0,39     236,99     0,24     53,05     616,08     1580,7     514,02     156,34     453,74     9,31     29,47	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3		8.61	8.76	60,		0			203	117,5	14,5	23,5	7.5	1.95	2.2	2,75	12
1230 32,98 38,14 7 1184,6 9 0,39 236,99 0,24 53,05 616,08 1580,7 514,02 156,34 453,74 9,31 29,47		Итого за Обед	730	89,61	23,44	91,37	711,4	20,1		179,69			237,03	711,27	277,31	80,68	217,39		9,31	10,62	75,62
		Итого за день	1230	32,98	38,14	163,5	1184,6			236,99			80,919	1580,7	514,02	156,34			29,47	18,26	146,4
						17															

		Mark		вещества	20										Manuel	минеральные вещества	еществ			
	блюда	e e	Белк	Жир	Угле Воды	цен- ность,	BI	B2	A	O	၁	Na	×	Ca	Mg	Ь	Fe	-	Se	12
		1	-	L	Δ,	ккал	ML	MI	MKT	MKF	MF	MF	M	MF	MF	ML	M	MKL	MKE	MKF
	2	3.	4	32	9 -	7	00	6	01	=	12	13	14	15	91	17	18	61	20	21
Среда, 1 неделя				1		,														The State of the S
Завтрак				Ť	-8															
Пром. Яблоко	8	120	0.5	0.5	11.8	53,3	0,04	0.02	9	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2 64	24	0.36	90
219- У Сырник	Сырники творожные	150	29.7	13.4	22.6	329.9	0.07	0.31	36.48	0.14	0.27	48 98	155.67	201 51	30.8	285 8	0.05	13.74	30 53	21.50
Соус сла	Соус сладкий (сгушенное	50	9.1	4,4					23.16	0	80	87.91	58.1	48.49	5.74	36.55	0.13	4.55	0.78	71.01
375,01 Чай чер	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	0	0,02	1.08	0	W.	2.13	56,27	9,11	9.28	17.38	1.68	0	0.02	0.4
Пром. Хлеб пп	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117,2	90.0	0,02	0	0	0	249.5	46,5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого з	Итого за Завтрак	570	36	8,81	71,1	7,765	0,19	0,42 6	66,72	0,14	14.25	419.72	650,14	290.8	63.62	385.43	585	22.29	89 CF	79.01
Обед																	2012		On the	10,00
50,08 Салат из	Салат из свеклы с сыром	09	4.3	7.5	4.6	102,6	0.02	0.07	40.04	0.14	5.31	145.42	96 791	151 24	69 91	07.47	0.88	3.64	254	7 91
Щи из свеж 87-У картофелем		200	4,4	5.3	6.8				8 =			5.79	225,49	19.52	13,66	30.12	0.48	2.94	0.18	18.78
54-1г Макарон	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32.8	8.961	90,0	0.02	18,36	0.09	0	149.04	53,8	105,83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11 92
54-4м Котлета	Котлета из говядины	80	13.7	13.6	12,2	226,3	0.05	0.11 2	23,1	4.89	60.0	185.0	220,0	29,0	20.0	137.0	6.1	14.7	3.0	0
Компот	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25.1	102	0,07	0.08	33,6	0.5	2,42	0.08	0,25	39,72	1.69	3,45	80.0	0	0	0
Пром. Хлеб рж	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3 (	9,0	6 8.61	8.76	0.09	0.04 0		0	0	203	117,5	14.5	23,5	75	1.95	2,2	2.75	12
Итого за Обед		740	31,4	31,9	101,3	818,1	0,33 0	0,35 2	236,11	5,62	15,82	688,33	780	359,81	82,73	383,69	6,02	44,25	8.53	53.1
Итого за день		1310	67,4	50.7	172,4	1415,8	0,52 0	0,77 3	302,83	5,76 30,07		1108,05	1430,14 650,61	19'059	146,35	769,12	11.87	66.54	51.21	132.11

No nen	Прием пип	Macc		Пищевые вещества	sa sa	Энерг.		and a	Витамины	191					Минера	Минеральные вещества	шества			
	блюда	œ	Белк	Жир	Угле Воды	ность,	BI	B2	Y	D	C	Na	х	Ca	Mg	Ь	Не	-	Se	(x.
		1		L.	1	ккал	ML	ML	MKL	MKL	MI	MF	MI	ML	ME	MF	MF	MKE	MKF	MKF
-	2	3	4	'n	9 .	7	×	6	01	=	12	13	14	15	91	17	90	61	20	2.1
Четвер	Четверг, 1 неделя																			
Завтрак	IK		-81				3													
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7.9	11.6	33.7	270.6	0.17	0,16	40,2	0,13	0,52	45.87	244,31	127.93	61.56	206.47	15	11.64	13.04	40.08
381	Кофейный напиток	200	0.5	0.3	5.6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25.2	63.96	7,4	11.4	0.4	0	0	0
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40.8	266,2	60.0	0,07	35,1	0,23	0.03	99,48	87,25	92.86	13,43	108,32	0.94	2.22	6.29	17.34
Hpon.	Хлеб пшеничный	20	5	0,2	8.6	46,9	0.02	0.01	0	0	. 0	8.66	9.81	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	6,68	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288.75	85,19	339.19	3.06	14.5	20.53	CE 09
Обед																				
91	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	9.0	0.1	3,1	15.7	0	0.01	0	0	0.58	91.2	0	1.32	0	13.05	0.1	0	0	0
99-y	Суп овощной	200	5.2	4.5	6	97.3	90.0	80.0	212.81	0	11.24	613,4	390,2	41.03	30.26	52.37	1.21	86.4	0.43	30 5
54-11r	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	8.61	139.4	0.12	0.11	23.8	60.0	10.2	161 78	624 83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	07.0	02 64
279-Y	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	06	14.1	18.6	9.61	302.3	0.1	_	123.3	_	5 17	27741	312.84	86.17	28.49	170.83	7.9.7	15.30	200	57.70
343-y	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.5	0,1	12.8		-		18,66		~	5.91	155,54	62,38	14,99	15.25	0.57	0.36	0.23	4.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	9.0	8,61	8.76	60,0	0,04	0	0	0	203	117,5	14.5	23,5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	720	26,8	26,5	84,1	1,707	0,38	0,43	378,57	1,2	43,81	1352,7	16'0091	244,84	125,47	410,97	7,73	162,8		147,88
	Итого за день	1240	46,3	48,5	174	1317,5	99,0	79,0	453,91	1,56	44,36	1598,09	1976,27	533,59	210,66	750,16	10.79	177.3	10	208.2

No nen	Прием пиши, наименование	Macc		Пищевые вещества	ble Ba	Энерг.	- Set	===	Витамины	1911					Минера	Минеральные вещества	ещества			
- hen		æ	Белк	Белк Жир и ы	Угле воды	ность,	BI	B2	A	D	ပ	Na	X	ت	Mg	Ь	Fe	-	Se	12.
		0	ц.	Es.	-	ккал	ML	MI	MKL	MKF	MI	MI	ML	Mf	ME	MF	M	MKL	MKF	MKF
1	2	8	4	ĸ,	9 ,	7	œ	6	01	=	12	13	7	15	91	17	81	61	20	2.1
Іетвер	Четверг, 1 неделя				3															
Завтрак	9		- (4)			В														
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7.9.	9.11	33.7	270.6	0.17	0.16	40,2	0.13	0.52	45,87	244.31	127,93	61.56	206.47	15	11.64	13.04	40.08
381	Кофейный напиток	200	0.5-	0.3	5,6	26.7	0	0	0.04	0	0	0.24	25.2	63,96	7,4	11,4	0.4	0	0	0
50,23	Лепешка с сыром	100	9.6	7.2	40,8	266.2	60.0	0.07	35.1	0,23	.0,03	99,48	87.25	92.86	13,43	108,32	0,94	2,22	6.29	17.34
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0,2	8.6	46.9	0,02	0,01	0	0	. 0	8.66	9,81	4	2.8	13	0.22	0,64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	520	5,61	19,3	6,68	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36 0,55	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14.5	20.53	60.32
Обед																				
91	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	9.0	0,1	3,1	15.7	0	0.01	0	0	0,58	91.2	0	1.32	0	13.05	0.1	0	0	0
99-y	Суп овощной	200	5.2	4.5	6	97.3	90.0	0,08	212,81	0	11.24	613,4	390.2	41,03	30,26	52.37	1.21	86.4	0.43	30.5
54-11r	Картофельное пюре	150	3,1	5.3	8.61	139.4	0,12	0.11	23.8	0.00	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1 03	28.46	0.78	07 CA
279-Y	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	06	14.1	9,81	9.61	302.3	0.1	0.17	123.3	Ξ	5.17	277.41	312.84	86.12	28.49	170.83	787	45.38	7.03	09 25
343-y	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.5	0,1	12.8	54,6	0,01		18,66		16,62	5.91	155.54	62.38	14,99	15,25	0.57	0.36	0.23	4.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	9,0	8.61	8.76	0.00	0,04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1,95	2.2	2,75	12
	Итого за Обед	720	8'97	29,2	84,1	1,707	0,38	0,43	378,57	1,2	43,81	1352,7	1600,91 244,84	244,84	125,47	410,97	7,73	162,8	7,12	147,88
	Итого за день	1240	46,3	48,5	174	.1317,5	99,0	19,0	453,91	1,56	44,36	1598,09	1976,27	533,59	210,66	750,16	10.79	177.3	27.65	208.2

№ peu.	Прием пии	Macc	1	Вещества	sa sa	Энерг.			Витамины	191					Минера	Минеральные вешества	ешества			
	олюда	æ	Белк	Кир	Угле воды	ность,	B1	B2	A	D	C	Na	X	Ca	Mg	4	Fe	-	Se	-
		_	_	L	L	ккал	MI	MF	MKF	MKT	ME	MI	ML	MF	ME	- N	72	1000		
-	2	3	4	w	9-	1	00	6	10	=	12	13	-	ň	1,4		0		NIN OF	MK
Пятнив	Пятница, І неделя			14		-					8			2	2		01	6	0.7	17
Завтрак	9					D	3													
54-10	Омлет натуральный	150	12.7	81	3.2	225.5	90.0	0,41	182,79	2.18	0.3	249.63	180.08	109 5	16.75	79 505	2.00	39 11	30 30	6767
23	Чай витаминизированный	200	0.5	0,1	4,6	21.1	0	0.02	0,73	_	3.69	1.6	50.58	78.65	8 57	15.09	1 49	0	50.02	02.03
Пром.	Банан	130	2	0.7	27,3	122.9	0.05	0,07	26	0	13	40.3	452.4	10.4	546	36.4	97.0	0.07	1.04	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24,6	117,2	90.0	0,02	0	0		249.5	46.5	10	7	30.5	0.55	10,01	2.7	2007
	Итого за Завтрак	530	61	19,2	. 29,7	486,7	0,17	0,52	209.52	2.18 16.99		541.03	729 56	208 55	66 97	386.66	4 01	43.33	30.30	C7.7
Обед					F						1		200	School	77,00	700,00	4,71	45,54	60,00	17,74
54-73	Салат из белокочанной капусты	80	2.0	8.1	8.4	114.4	0.03	0.05	163.0	0.82	46.5	118.0	3300	84.0	0.00	40.0	0		•	
54-6r	Рис отварной	150	3.6	8.4	36.4	203 5	0.03	0.00		+		0 (31	16.65	2000	0,00	0.01	1.0	C'+1	4.0	
392,32- y	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*	200	8	1		364 3					08	201.00	40.33	50,001	65,52	(7.57)	0.49	20,76	7.24	27,19
54-6p	Рыба порционно под молочно- луковым соусом (горбуша)	80	10.5			106.7		_		_		00.102	17,767	65.0	17.17	67,79	2,65	32,65	4,54	61.33
343-y	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.5		~				99	_	52	5.91	155.54	0.00	14 99	0.201	0.0	107.0	9.5	0.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	9.0	9.61	8.26	60.0	0.04	0	0		203	117.5	14.5	23.5	75		2.20	0.75	1,7
	Итого за Обед	160	37,9	38,4	9,011	941,3	0,41	0,39	284,62	4,41	16'69	170,59	1218,8	370,68	145,35	191		177.27	24.66	105 47
	Итого за день	1290	6'95	9,75	56,9 57,6 170,3 1428		85,0	0,91 494,14		6.59	6.98	1311.62	1948.36 579.23	579.23				220 50	20,72	170 17

ę	Прием пищи, наименование	Macc		Пищевые вещества	sa 3a	Энерг.		9	Витамины	19					Минерал	Минеральные вещества	шества			
Ne peu.		æ	Белк	Жир	Угле воды	цен-	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	Ь	Fe	-	Se	<u> </u>
		4	_	1	L	ккал	MI	ML	MKF	MKF	ML	MF	MI	MI	MF	MF	ML	MKI	MKF	MKF
_	2	3	4		9 -	7	80	6	01	Ξ	12	13	14	15	91	17	18	61	20	21
Гонеде	Понедельник, 2 неделя		-	ar.	10000															
Завтрак	24		100	. *		D.	=													
102.20	Салат-коктейль фруктовый	100	0.7	0.3	12.	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36.29	19.59	239,19	26.43	11,15	17.12	1.27	2	0,41	12,5
377	Чай фруктовый	200	9.0	0.2	7	32,4	0,01	0.03	6.05	0	41,45	8.59	130,95	82.2	1.91	24.95	1,98	0.22	0,23	3,55
396	Блины со сгущенным молоком	200	15.6	13,7	87.5	535,5	0,23	0.38	44.02	0	2.01	111.02	431,31	272.99	44,41	274,11	1,32	15.32	8.58	55,78
	Итого за Завтрак	200	6,91	14,2	5,901	621,3	0,28	0,44	9,95	1 0	21.61	139,2	801,45	381,62	71,66	316,18	4,57	17,54	9,22	71,83
Обед										37										
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	09	6.0	2.5	5,3	46.8	0,01	0.05	1,2	0	9	259.86	172,85	24,41	13,33	26.3	98.0	28.2	0,42	12
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5.6	5,7	92,2	0,02	0.03	104.95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14.76
54-1F	Макароны отварные	150	5,3	4.9	32,8	196,8	90.0	0.05	18,36	60.0	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0.73	20.77	90.0	11.92
54-4M	Котлета из говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0.11	23,1	4.89	60.0	185.0	220,0	29,0	20,0	137,0	6,1	14,7	3.0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	80.0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	9,0	8,61	8,76	60.0	0,04	0	0	0	203	117,5	14.5	23,5	75	1.95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	740	28,3	27,2	97,4	748	0,23	0,22	19,651	4,98	16,97	895,52	748,71	251,21	78,86	313,44	9	81,12	6,57	50,68
	Итого за день	1240	45.2	41,4	203,9	1369,3	0,51	99,0	216,21	4.98	96.72	1034,72	1550,16	632,83	150,52	629,62	10,57	99,86	15,79	122,51

Selection   Sele		OHIO GONDANION AND AND AND AND AND AND AND AND AND AN	Macc	II Be	Пищевые вешества		Энерг.		B	Витамины	7					Минера	Минеральные вещества	щества			
National Properties	√e pe⊔	присм пис	8	Белк	Жир	Угле	цен-	B1	B2	4	D	C	N a	X	Са	Mg	Ъ	Fe	-	Se	(4.
к. 2 неделя         к. 2         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14         15         16         17         18           к. 2 неделя         к. 2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14         15         16         17         18           к. 2         н. 2         12         3         2.45.5         0.15         0.14         40.92         0.13         0.24         25.2         63.96         7.4         11.4         0.4         0           Кастиночным         200         0.25         0.3         5.6         26.7         0         0.04         0         0.24         25.2         63.96         7.4         11.4         0.4         0           Плистини         3         4         5         37.1         220.8         0.02         0.01         0	+		-		4	_	ккал	ME	MF	MKF	MKF	ML	MI	ML	ML	MF	ML	ML	MKF	MKL	MKE
к. 2 испеляя         к. 2 испеля и преняя молочиная станочиный         к. 2 испеля и преняя молочиная станочиный         к. 2 испеля и преняя и пре	annet.	2	3		'n	9	7	8	6	01	=	12	13	14	15	91	17	18	61	20	21
Кашие пшённая молочная с устом сіляючная молочная с устом сіляючнам молочная с устом сіляючнам молочная с устом сіляючнам молочная с устом сіляючнам молочная в устом сіляючнам молочная в устом сіляючнам молочная в устом сіляючнам молочная в устом сіляючнам молочная нарежа правежа помидора (1.5)         0.3         5.6         26.7         0.14         40.92         0.13         0.52         130.47         193.84         142.9         41.12         162.19         1.06           Кофейный напиток том сіляючнам молочнам молочна	тори	ик, 2 неделя		-,-	n' .	3															
Каша пшённая молочная с маслом сливочный вором сливочным вором сливочным вором сливочным вором сливочным вором вором в маслом сливочным в маслом в маслом в маслом сливочным в маслом в маслом в маслом сливочным в маслом в масло	antu	210			*		15														
Кофейный нашиток         Сор. 0.5         0.5         26.7         0         0.04         0         0.024         25.2         63.96         7.4         11.4         0.4           Панежжая наливная         80         8.4.5         37.1         220,8         0.02         0.10         0         0         0         0.10         0         0         0.10         0	47-Y	Каша пшённая молочная маслом сливочным	200			14		5					130,47	193.84	142,9	41.12	162,19	1.06	22.8	2.8	31.48
02-         Панежка наливная         80         8         4,5         37,1         220,8         0.07         24,88         0.10% 0.02         202,58         77,6         72,86         12.21         90,22         0.78           м.         Хлеб пшеничный         20         1,5         0.2         9,8         46,9         0,02         0,01         0         0         99,8         18,6         4         2.83         1,5         0.22         1,5         0,2         6,9         0,02         0,01         0         0         99,8         18,6         4         2.83         1,5         2.83         1,5         2.84         0,29         0,54         433,09         315,24         433,09         315,24         433,09         315,24         283,72         63,53         276,81         2,46           л         1         1         1         5         0 <td>81</td> <td>Кофейный напиток</td> <td>200</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0.04</td> <td></td> <td></td> <td>0,24</td> <td>25.2</td> <td>63.96</td> <td>7.4</td> <td>11.4</td> <td>0.4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	81	Кофейный напиток	200							0.04			0,24	25.2	63.96	7.4	11.4	0.4	0	0	0
Хлеб пшеничный         20         1,5         0,02         0,02         0,01         0         0         0         99,8         18,6         4         2,8         13,09         15,24         433,09         15,24         23,04         0,02         0,02         0,02         0,02         0,02         0,02         0,02         0,03         0,04         44,8         539,9         0,02         0,02         6,75         1,30         315,24         28,372         63,53         276,81         2,46           Овошная нарезка* (помидора)         30         0,3         0         1         5,8         0,01         0,01         0,01         0,05         0,25         0,25         0,25         0,28         375,65         25.4         40,85         1,11         0,03         0,04         140,21         0,05         9,28         375,65         25.4         40,85         1,11         0,03         0,04         0,05         0,05         0,05         0,05         0,05         0,05         0,05         0,05         0,05         0,07         0,04         0,07         0,04         0,07         0,04         0,07         0,04         0,07         0,04         0,07         0,04         0,07         0,04	40.02	-	80	- a,						24.88	701.0		202,58	77.6	72.86	12.21	90.22	0.78	21,47	5	15,42
Итого за Завтрак         500         17,1         14,7         84,8         539,9         0,25         65,84         0,29         0,54         433,09         315,24         283,72         63,53         276,81         2,46           Овошная нарезка* (помилора)         30         0,3         0         1         5,8         0,01         0,01         0,01         0,05         0         1         9,8         5,7         1,99         72,65         8         5,95         11,15         0,24           Свекольник         250         5,7         7,8         12,1         141,7         0,03         0,04         140,21         0,05         255,4         40,85         21,15         40,51         1,06           Соус сметано-томатный         50         1,6         4,3         3,4         59         0,01         0,02         26,1         0,4         0,54         4,13         37,5         30,4         40,85         1,65         1,65         41,3         3,4         59         0,01         0,02         26,1         0,4         0,4         0,54         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13         4,13	DOM.		20							0	348		8.66	9.81	4	2.8	13	0.22	0,64	1.2	2.9
Овошная нарезка* (помилора)         30         0,3         0         1         5.8         0.01         0.01         30.95         0         6.75         1.99         72.65         8         5.95         11.15         0.24           Свекольник         Свекольник         250         5,7         7,8         12.1         141,7         0,03         0.04         140,21         0,05         9,28         375.65         255.4         40.85         21.15         40,51         1.06           Пельмени "Детские" отварные*         150         24,1         22,8         46,2         486,5         0,27         0,25         45,54         1,31         3,73         300.4         393.14         95,12         34.29         247.78         3,85           Соус сметано-томатный         50         1,6         4,3         3,4         59         0,01         0,02         26.1         0,04         0,54         4,13         43,66         11,57         3,39         13,16         3,16         1,66         1,66         1,69         1,75         51,35         16,2         1,66         1,66         1,66         1,17         1,17         1,17         1,17         1,17         1,17         1,17         1,17 <td< td=""><td></td><td></td><td>200</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>433,09</td><td>315,24</td><td>283,72</td><td>63,53</td><td>276,81</td><td>2,46</td><td>44,91</td><td>6</td><td>49,8</td></td<>			200										433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	6	49,8
Овошная нарезка* (помидора)         30         0,3         0         1         5,8         0.01         0.01         30.95         0         6.75         1,99         72,65         8         5,95         11,15         0.24           Свекольник         Свекольник         250         5,7         7,8         12,1         141,7         0,03         0,04         140,21         0,05         9,28         375,65         255.4         40.85         21,15         40,51         1.06           Пельмени "Детские" отварные*         150         24,1         22,8         46,2         486,5         0,27         0,25         45,54         1,31         373         300,4         393,14         95,12         34,29         247,78         3.85           Соус сметано-томатный         50         1,6         4,3         3,4         59         0,01         0,02         26,1         0,04         0,54         4,13         43,66         11,57         3,39         13,16         1,65         1,66         1,66         1,66         1,49         1,75         51,35         81,34         8,95         16,62         1,66         1,49         1,75         14,5         1,55         1,95           Чай с сахаром	бел															4.51	100		111100000000000000000000000000000000000		
Свекольник         Сортативный         5.7         7.8         12.1         141.7         0.03         0.04         140.21         0.05         9.28         375.65         255.4         40.85         21.15         40.51         1.06           Пельмени "Детские" отварные*         150         24.1         22.8         46.2         486.5         0.27         0.25         45.54         1.31         3.73         300.4         393.14         95.12         34.29         247.78         3.85           Соус сметано-томатный         50         1.6         4.3         3.4         59         0.01         0.02         26.1         0.04         0.54         4.13         43.66         11.57         3.39         13.16         0.15           Чай с сахаром         200         0.4         0.1         5.2         23.3         0.09         0.04         0         0         0         0         1.49         1.75         51.35         14.5         1.65         1.66         1.66         1.68         97.8         0.09         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0         0	~	Овошная нарезка* (помидора)	30		0				-	30.95			66'1	72,65	000	5.95	11.15	0.24	0,79	0.11	7.85
Пельмени "Детские" отварные*         150         24.1         22.8         46.5         0.27         0.25         45.54         1.31         3.73         300.4         95.12         34.29         247.78         3.85           Пельмени "Детские" отварные*         150         1.6         4.3         3.4         59         0.01         0.02         26.1         0.04         0.54         4.13         43.66         11.57         3.39         13.16         0.15           Чай с сахаром         200         0.4         0.1         5.2         23.3         0.09         0.04         0         0         1.49         1.75         51.35         81.34         8.95         16.62         1.66           Клеб ржано-пшеничный         50         19.8         97.8         0.09         0.04         0         0         0         1.75         14.5         23.5         75         1.95           Истор 2006         35.4         35.6         87.7         814.1         0.41         0.38         243.83         1.4         21.79         886,92         933.7         251.38         97.23         404,22         8.91	Y-	Свекольник	250		7.8								375,65	255.4	40.85	21.15	40,51	90.1	4.54	0.47	22.58
Соус сметано-томатный         50         1,6         4.3         3.4         59         0.01         0.02         26.1         0.04         1,73         4.13         4.13         4.13         4.13         4.13         3.3         9.15         1.16         9.15         1.17         1.17         1.15         1.15         1.16         1.16         1.16         1.16         1.16         1.16         1.16         1.17         1.13         1.13         1.16	91-y		150										300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3.85	48.96	7.08	81,53
Чай с сахаром         200         0,4         0,1         5,2         23,3         0         0,02         1,03         0         1,75         51,35         81,34         8,95         16,62         1,66         1,14         1,75         11,75         11,75         11,35         8,95         16,62         1,66	3.1	Соус сметано-томатный	50				65	10		26.1			4.13	43,66	11,57	3.39	13.16	0.15	1,18	0.3	3.03
Хлеб ржано-пшеничный         50         3,3         0,6         19,8         97,8         0,09         0,04         0         0         0         0         117.5         14,5         23,5         75         1,95           Измененичный         35,4         35,6         87,7         814,1         0,41         0,38         243,83         1,4         21,79         886,92         933,7         251,38         97,23         404,22         8,91	91	Най с сахаром	200				23,3			1,03			1.75	51.35	81,34	8.95	16,62	1.66	0	0,01	0
Hanner 20 Oct 1 25,4 35,6 87.7 814,1 0,41 0,38 243,83 1,4 21,79 886,92 933,7 251,38 97,23 404,22 8,91	DOM.		50							0			203	117.5	14.5	23.5	75	1,95	2.2	2,75	17
			730	35,4	35,6	87.7		0,41	0,38	243,83			886,92	933,7	251,38	97,23	404,22	16'8	27,67	10,72	126,99
Итого за день Ит		Итого за день	1230											1248,94	535,1	160,76	_	11,37	102,58	19,72	176,79

The continuence   The contin	5	Прием пищи, наименование	Macc		Пищевые вещества	se	Энерг,		В	Витамины	14					Минер	Минеральные вещества	еществ	_		
Marchenium   Mar	Ne peu.		æ	Белк	Жир	Угле воды	цен-	BI	B2	V	D	C	Na	×	Са	Mg	Ь	Fe	-	Se	Ex.
Machine   1			1	L	-	L	ккал	MF	MF	MKF	MKF	ML	MF	ML	MI	MF	MF	MF	MKF	MKF	MKI
National Company   1.5	_	2	3	4		91	_	8	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	61	20	21
Macoboole cryunelline   30   22   2.6   167   982   0.02   0.11   14.1   0   0.53   59   109.5   92.1   10.2   65.7   0.06   2.1   13.2   13	Среда,				"		+ =														
Karan e kachorovari   Karan e kachorovari	Завтра	×					ES -	Si .													
Rómeiro e sotoneovat         20         4.7         3.5         12.5         10.4         0,16         11.25         0         66.8         49.95         20.35         67.08         34.2         10.03         10.7           Bageinnesti c reoporovat         1.0         1.5         1.48         38.3         3.88.6         0.06         0.16         47.94         0.26         0.63         1.87         1.07         92.1         11.07         10.03         0.04         0.06	_	Молоко сгущенное	30	2.2			98.2		_	14.1		0,3	39	109,5	92,1	10,2	65.7	90.0	2,1	6.0	10,5
Варенияси створогом         130         15/5         14.8         38.3         34.86         0.08         0.16         47.94         0.26         0.66         0.8         0.16         47.94         0.26         0.66         0.6	54-	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5				17,25			49,95	220,33	167,68		130,28		11.7	2,29	38,25
Клюб пиленичинай         20         1.5         0.2         9.8         46.9         0.01         0.0	394-Y	Вареники с творогом	130	15.5						47,94		0,63	148.7	130,73	98,17	21,29	158.57	0.93	6.89	18,87	33,22
Main companies   120   0.5   11.8   53.3   0.04   0.02   6   0   12   31.2   33.5   19.2   10.8   13.2   2.64   2.4     Hardros 3a Santpaix   Son   24.4   21.6   89.1   647.4   0.2   0.46   85.29   0.26   13.6   38.65   81.2   38.15   79.4   380.75   4.94   23.73     Camar 173 Genovo Hinori Ramyers   Son   24.7   21.6   21.1   21.1   21.1   21.1   21.1   21.2   21.2   21.2   21.2   21.2   21.2   21.2     Hardros 3a Rene   Son   2.0   2.4   2.1	Ipom.	Хлеб пшеничный	20	1.5						0	1	. 0	8,66	9.81	4	2.8	13	0,22	0,64	1.2	2.9
Camerins Genokovaninoji kanjvetida   Sol.	Тром.	Яблоко	120	0.5						9	43		31,2	333,6	19.2	8,01	13,2	2.64	2,4	0.36	9,6
Санат из белокочанной капусты         80         2.0         8.1         14.4         0.03         0.05         163.0         0.82         46.5         118.0         330.0         54.0         20.0         40.0         17.3           Сул картофельный с горохом         200         7.3         4.7         15         131.9         0.14         0.05         103.0         0.14         0.05         103.0         0.14         0.05         103.0         0.14         0.05         103.0         0.14         0.05         103.0         0.13         38.7         330.6         25.6         27.44         76.3         1.39         3.71         1.35         24.2         330.6         0.20         0.74         0.75         1.75         1.1         37.6         244.5         220,6         27.4         7.55         1.1         37.6         244.5         220,6         8.2         1.55         1.1         3.76         244.5         220,6         8.2         1.1         3.7         244.5         2.8         1.8         1.8         1.8         1.1         3.7         244.5         2.2         2.2         1.1         3.7         1.1         3.7         1.1         3.7         1.1         3.7         1.2		Итого за Завтрак	200	24,4						85,29	_		368,65	812,76	381,15		380,75	4,94	23,73	23,62	94,47
Санит из белокочанной капусты         80         2,0         8,1         14,4         0,03         0,05         16,30         18,0         4,65         118,0         33,0         54,0         20,0         40,0         0,7         14,3           Сул картофельный с горохом         200         7,3         4,7         15         131,9         0,14         0,2         10,3         24,05         25,65         27,44         76,22         139         3,71           Рис с оволизми         150         3,2         5,7         26         167,8         0,03         268,68         0         1,33         240,26         93,2         17,35         21,56         67,46         0,57         1,56         1,56         1,33         240,26         93,2         17,35         21,56         67,46         0,57         1,56         1,56         1,56         1,56         1,56         1,56         1,56         1,56         1,56         1,56         1,57         1,73         1,78         1,58         1,58         1,15         1,16         1,73         1,73         1,78         1,59         2,73         1,73         1,73         1,78         1,73         1,73         1,78         1,73         1,78         1,73	Лоби																				
Сун картофельный с горохом         200         7.3         4.7         15         131.9         0.14         0.03         26.86         0         4.13         8.87         339.66         2.55         27.44         76.32         1.39         371           Рис с овонщами         150         3.2         5.7         26         167.8         0.04         0.03         268.68         0         1.33         240.26         53.5         26.16         67.46         0.57         11.56         1.1         376         244.56         229.02         88.21         24.73         178.83         2.54         13.54           Натетсы "Летские"*         90         1.7         1         1.2         23.7         1         3.7         6.1         1.6         9.2         1.7         1.0         0.0         0.0         1.8         0.0         0.4	54-73	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1					163,0			0.811	330.0	54,0	20,0	40.0	0,7	14.3	0,4	0
Рис с оволнами         150         3.2         5.7         26         16.7.8         0.04         0.03         26.86         0         1.33         240.26         93.2         17.35         24.66         67.46         67.46         67.46         67.7         17.7         17.7         17.7         17.2         293         0.11         0.21         17.5         1.1         37.6         244.56         229.62         88.21         24.73         17.883         2.54         13.54           Кава черный с лимоном         200         0.4         0.1         5.2         23.7         0         0.02         1.08         0         1.8         2.13         86.27         11.6         9.28         17.38         1.88           Клеб ряжно-писичиный         30         3.6         19.8         97.8         0.09         0.0         0 <t< td=""><td>02-y</td><td>Суп картофельный с горохом</td><td>200</td><td>7,3</td><td>4,7</td><td>15</td><td></td><td></td><td></td><td>10,601</td><td></td><td></td><td>8.87</td><td>339,66</td><td>25,65</td><td>27,44</td><td>76,32</td><td>1.39</td><td>3,71</td><td>1,99</td><td>27,53</td></t<>	02-y	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15				10,601			8.87	339,66	25,65	27,44	76,32	1.39	3,71	1,99	27,53
Натегом "Деские"*         90         17.7         17         17.2         29.3         0,11         0.21         11.55         1,1         37.6         244.56         226.62         88.21         24,73         17.8         2.5         4         13.57         19.04         13.54         13.54         13.77         19.04         13.54         13.54         13.77         19.04         13.54         13.54         13.54         13.77         19.04         13.54         13.54         13.77         19.04         13.54         13.54         13.77         19.04         13.54         13.54         13.77         19.04         13.54         13.54         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77         19.04         13.77	34-26r		150	3,2						268.68			240.26	93,2	17,35	26,16	67.46	0,57	21,56	4,64	31,3
Чай черный с лимоном         200         0,4         0,1         5.2         23.7         0         0,02         1.08         0         1.8         2.13         56.27         11.6         9.28         17.38         1.68         0           Клеб ржано-пшеничный         50         3.3         0,6         19,8         97.8         0,09         0,04         0         0         0         0         20.3         117.5         14.5         23.5         75         1.95         2.2           Итого за Обел         1270         58.3         57,8         180,7         1476         0,61         2.18         71,13         1185,47         1979,01         592,46         210,52         835,74         13,77         79,04	3-y	Нагетсы "Детские"*	06	17.7				=		71,55			244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
Итого за Обел         1270         58,3         57,8         19.8         97.8         0.09         0.04         0         0         0         203         117.5         14.5         23.5         75         1.95         2.2           Итого за Обел         770         58,3         56,2         91,6         828,6         0,41         0,4         61,32         1,92         57,52         816,82         1166,25         211,31         454,99         8,83         55,31           Итого за лень         1270         58,3         57,8         180,7         1476         0,61         0,86         698,61         2,11.3         1185,47         1979,01         592,46         210,52         835,74         13,77         79,04	12,01	Чай черный с лимоном	200	0,4						1,08			2,13	56,27	9.11	9.28	17,38	1.68	0	0,02	0,4
770 33,9 36,2 91,6 828,6 0,41 0,4 613,32 1,92 57,52 816,82 11,66,25 11,31 13,11 454,99 8,83 55,31 1270 58,3 57,8 180,7 1476 0,61 0,86 698,61 2,18 71,13 1185,47 1979,01 592,46 210,52 835,74 13,77 79,04	Тром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.3						0			203	117.5	14.5	23,5	75	1.95	2.2	2,75	12
1270   58,3   57,8   180,7   1476   0,61   0,86   698,61   2,18   71,13   1185,47   1979,01   592,46   210,52   835,74   13,77   79,04		Итого за Обед	170	33,9						613,32			816,82	1166,25	-	131,11		8,83	55,31	15,16	181,99
		Итого за день	1270	58,3		100				19,869			1185,47	1979,01	_	210,52		13,77	79,04	38,78	276,46
											ě										

No per	Прием пищи, наименование	Macc		Пищевые вещества	ые	Энерг.			Витамины	HEI					Минера	Минеральные вещества	ещества			
	блюда	æ	Белк	Жир	Угле Воды	ность,	BI	B2	A	Q	U	Na	×	Ca	Mg	4	Fe	1-1	Se	<u> </u>
		2	-	_	1	KKAJI	M	MF	MKF	MKF	MF	MI	MF	ML	MI	MI	MF	MKF	MKF	MKF
1	2	3	4	w	9 -	7	000	6	10	=	112	13	14	15	91	11	81	19	20	1,0
етвер	Четверг, 2 неделя																			4
Завтрак	52			-57		15		3												
54-323	Морковь в нарезке	50	0.7	0.1	3.5	6.91	0.03	0.04	1000	0	2.5	10.5	100	13.5	61	27.5	0.35	25	0.05	275
54-1r	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	8.961	90.0	0.02	18.36	0.09	0	149,04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	70 77	900	11 03
279-y	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	09	9,4	12.4	13.1	201.5	0.07	0.11	82.2	0.74	3,44	184.94	208.56	57.41	18.99	113 89	1 92	30.05	90	38.46
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0.1	5.2	23.7	0	0.02	1.08	0	1.8	2,13	56.27	11.6	9.28	17.38	1.68	0	0.00	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7.	93.8	0.04	0.01	0	. 0	0	9,661	37.2	00	5.6	26	0.44	1.28	2.4	×
	Итого за Завтрак	200	18,8	17,8	74,3	532,7	0,2	0,2	1101,64	0.83	7.74	546.21	455.83	196.34	90.09	225.47	5.12	24.8	07.7	84.08
Обед																		ot o	1	04,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.1	3,7	31.2	186.3	0.19	0.1	8,82	0.04	0	30,15	190	11,62	104,48	156.34	3.51	1.98	3.04	13.88
54- 3coyc	Соус красный основной	50	1,65	1.35	4,45	36,55	0.01	0	62.9	0,16	1.34	0.9	71.0	4.5	6.1	11.8	0.25	0.9	0.2	0
151/3	Суп куриный с лапшой	200	0.088	7.4	120	170.0	0,4	0	20.32	0	0	0	0	13,6	13,93	82,66	1.04	0	0	0
54-60	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0.01	0,07	31.2	0,44	0	20.37	23.24	89.6	2.09	33.41	0.44	4	5.4	=
280-y	Фрикалельки "Детские"*	06	10,1	13,2	14,2	215,7	0.08	0.14	125,18	0.89	3.77	68.19	230.99	79.64	20.08	122.86	2.04	19 61	2.03	38 31
10,615	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.5	0,1	25.3	104,4	0,12	91.0	54,66	0.84	20,52	5,93	155.38	16,02	14,96	15,23	0.57	0.36	0.23	4.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	9.0	8.61	8.76	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1 95	23	275	<u></u>
	Итого за Обед	092	25,13	28,35	215,0 5	839,05	6.0	0,51	306,08	2,37	25,63	333,64	788.11	149.56	185.14	497.3	8.6	22.05	3911	80 00
	Итого за день	1260	43,93	46,15	289,3 5	1,1 57,175	-:		1407,72		33,37	879,85	1243,94 345.9	345.9	245.2	722.77	33	28.92		164 17

100 =

	Прием пиши, наименование	Macc	= 8	Пищевые вещества	a e	Энерг.		-	Витамины	P					Минера	Минеральные вещества	шества			
№ peu.		æ	Белк	Жир	Угле воды	пен-	B1	B2	A	D	C	Na	Я	Ca	Mg	Ь	Fe	50 <b>—</b> 0	Se	ír.
×			L	<u>.</u>	L	ккал	MI	ML	MKF	MKL	MI	ML	MI	MI	MI	MI	MI	MKF	MKF	MKF
=	2	8	4	'n	9 -	7	8	6	10	Ξ	12	13	14	15	91	17	18	19	20	21
Іятни	Пятница, 2 неделя		-																	
Завтрак	IK.		FI.	¥	-8	12	3													
19- y	219- У Сырники творожные	120	23.7	10.7	18.1	263,9	90.0	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	89.0	10.99	30,81	41,27
334-y	Соус ягодный сладкий	50	0.2	0	10,1	41.7	0,01	0.01	40.09	0	2,03	0,77	66.27	18,25	2	6,53	0.19	0.25	0,03	2,75
430.0	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	80,0	0,11	31	0,42	5.2	1,74 .	49.9	10,1	8.8	16.5	1,67	0	0	0
Пром.	Апельсин	120	Ξ	0,2	7.6	45,4	0.05	0,04	9.6	072	72	15,6	236,4	8.04	15,6	27.6	0,36	2,4	9,0	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14.8	70,3	0,03	0.01	0	. 0	0	149.7	27.9	9	4.2	19.5	0,33	96.0	8.1	4,35
	Итого за Завтрак	520	27,7	11.2	67,7	483,7	0,23	0,42	109,87	0,53	79,45	207	505	236,36	55,24	298,77	3,23	14,6	33,24	68,77
Обед				ĺ																
54-163	Салат Винегрет	09	1,25	88.8	7.5	114,75	0,01	0	11,25	0	2,5	0	0	26,25	17.5	40	1,05	0	0	0
801	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	7.96	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	16'09	68.0	24,82	3,94	31,49
54-9M	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19.3	17.1	323,0	0,13	61.0	35,2	8,25	9,5	290,0	820,0	25,0	45.0	230,0	3,4	44,9	0,4	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	9,0	8.61	8,76	60,0	0,04	0	0	0	203	117,5	14.5	23.5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Сок яблочный	200	-	0,2	20,2	9,98	0.02	0,02	0	0	4	12	240	14	∞	14	2.8	0	0	0
	Итого за Обед	710	33,05	33,05 32,88 84,7	84,7	767,25	0,32	0,32	143,15	8,47	21,46	666,4	1427,36 104,4	104,4	110,86	419,91	10,09	71,92	60,7	43,49
	Итого за день	1230	60,75	44,08	152,4	60,75 44,08 152,4 1250,95	0,55	0,74	253,02	6	6,001	873,4	1932,36	1932,36 340,76	1,991	718,68	13,32	86,52	40,33	112,26