=	=
Директор МОУ СШ_	Дир
"Согласовано"	Cor

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

"Утверждаю"

може-Ярославль

можений и компортичников П.А.
20 4 У г.

					>			2 ден	2 день 1 недели	ели									
Прием пиши, наименование блюда		ШиП	Пищевые вещества (r)	ства (г)	тическая			Витамины	-				_	Линеральные	Минеральные вещества (мг)	r)			No.
been made, manuscratter on the		6	X	У	ценность	В1, мг	82, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	P	Mg	Fe	*	-	П	Se	peų.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая	250	8.03	8.39	45.75	291 71	0 17	0 22	1 67	49 22	0 13	167 26	205 78	20 05	1 07	264 60	2	0 00	001	100
Масло сливочное	σ.	0,04	3,63	0,07	33.05		0.01		22.5	0.07	1.2	1.5	0.03	0.01	1.5	0,0	0,00	0,01	6
Сыр порционный	10	2,6	2.61		34.4		0,03	0,08	25,8		100	64	4.5	0.1	9,5				7
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	3	1,01	206,66	0,01	0,02		416
витаминизированный							8.										i		-
Батон йодированный	40	ω	1.16	20,56	104.8	0.04	0,01				7,6	26	5.2	0.48	36.8				6
Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,38	0,28	0.45	18.33	119,52	0,72	417.48	424,48	98,68	4.87	794,05	0.02	0,06	0,01	
Суп картофельный с рыбными	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
Тефтели с соусом 70/50	120	10 10	22.68	17.4	3 2 5 6	031	3	n AA	70.69	36.0	37.61	136 03	2	'n	70701			3	
Макаронные изделия отварные	200	9.51	576	60 71	332 98	015	0.12	0,44	28.80	0,30	25.24	78 24	14.33	1 45	107.7			20,0	218
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61,26	-	0.01	0.1	0.5	0,00	5.4	8 24	44	0.87	25 25		01		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0.4	16.8	80	0,04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	
Итого за Обед	810	28,3	41,29	127,73	995,65	0.64	0.3	27,37	305,48	4.47	108,41	365,39	87.2	5.77	1 119,81	0.01	0.47	0,04	
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120 75	101	38 45	136 34	14 37	181	133 14	001	000	0.00	406
Cok	200	_	0.2	20,2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8		0.0	0,0	0.00	418
Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464.43	0.17	0,27	10	120,75	1.01	68,45	161.34	31.37	6,81	411,14	0.01	0.05	0,02	
To our Monte		00,10	0.10	200,00	00,000	1,00	1,02	3 лень	ь 1 нелепи	епи	004,04	331,21	62,112	17,43	2 3 2 3	0,04	0,00	0,07	
	Macca	Пищ	Пищевые вещества (г)	ява (г)	Энерге-			Витамины	-1000				>	инеральные	Минеральные вещества (мг)	r)			2
		6	X	×	ценность	В1. мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Са	D	Mg	Fe	, ,	_	П	Se	peų.
2	ယ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0.06	0.02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Яблоко	100	0.4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278	*1	0,01		386
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671.03	0.19	0.44	11.2	106,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Тлов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0.45	25,12	228.26	62	2,15	357,34			0.03	
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0.1		412
Хлеб ржаной	46	2,99	0.46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0.51	42,78		0,02	0.01	
манник	50	2,75	7.76	22,84	172,67	0.04	0,05	0,09	12,97	0.09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,59	1 047,52		0,14	0,04	
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325,43	0.12	0.23		120.75	1.01	38,45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02	406
Cok	200	_	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0.03	0,02	10			16	=	9	2,2	278		0.01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0.17	0,27	10	120,75		68,45	161,34	31,37	6,81	411.14	0.01	0,05	0,02	
Итого за день	1 751	69.84	67.31	316.34	2 161.2	1,19	1,02	41,18	987,88	2.16	436,02	930,13	214.58	18,48	2 034,9	0.02	0,35	0.06	

4 день 1 недели

								4 ден	4 день 1 недели	ели									
	Macca	Пищ	Пищевые вещества (г)	лва (г)	Энерге-			Витамины					Ζ.	инеральные	Минеральные вещества (мг))			No
i pace india, namenobamic cinqu	порции	6	¥	y	ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, Mr	Ca	d	- Mg	Fe	χ.	_	п	Se	peų.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
ואאחאיים כיי עלקעפי-יים איי	100	15.81	29 8	1208	379 74	٥ د	n 18	1 11	3	200	32 25	101 9	27 70	40	33,000	001	200		1
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	699	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.00	22.00	2,101,0	160.70	5 43	20,00	0.01	0.00		320
Кукуруза	14	0.31	0.06	1.57	8.12	40,0	0.01	0.67	0.28	0,00	5.88	5.74	1.82	0.05	19.04	0,01	20,0		306
Чай с низким содержанием сахара	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411
Батон йодированный	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01				8.55	29.25	5.85	0.54	41.4				
Итого за Завтрак	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0.02	0,18		
уп картофельный с яйцом	280	3.74	5,92	18,2	141,47	0.14	0.13	21,84	255,02	0.25	30,98	94,39	30.84	1.42	630.22		0.01		83
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,57	52,38	525	0.51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0.01	0,04		148
Yang negarai	200	7.0	0.50	31	100	0.00	0,0	0,1	0,0		0,4	22.5	4,4	0,87	25,25		0.1	3	411
Итого за Обед	810	20,96	28,15	82,98	827.73	0.71	0.4	104.78	553,83	0.25	137.03	355.75	113.29	5.99	2 017.56	0.01	0.18	0.02	
Ċ.			10 77	20.00	207.42				100 -10										
Сок	200	1	0,2	20.2	92	0.02	0,02		110,10	1,01	14	14	8	2.8	100,17	0,01	0.01	0,00	418
Яблоко	100	0.4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14.37	69.16	464,43	0.17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411.14	0,01	0,05	0,02	
NIOIO 34 Heno		0,00	00.74	277,50	1 370,03	1,11	1,00	5 день	ь 1 недели	9ЛИ	205,17	27,000	340,09	20,12	3 140,02	0,04	0,41	0,04	
	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	тва (г)	Энерге-			Витамины					z	инеральные	Минеральные вещества (мг)	9			곦
Parcel initial	порции	ס	¥	ч	ценность (ккал)	В1, мг	82, мг	С, мг	А, мкг	D, Mr	Са	Р	ВМ	Fe	<u>×</u>	-	F	Se	peų.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Гуляш из свинины	100	12,54	24.53	3,58	285,32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05		293
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1.95	306	0.16	24,01	109,99	37.22	0.89	111.9			0.01	450
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	5,0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	51	3,83	1.48	26,21	133,62	0,06	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92				
Итого за Завтрак	551	21.21	35,4	86,32	749,19	0.56	0,2	4,88	417	0,16	53.09	292,56	72,78	3,93	466,3	0,01	0,15	0,01	
Щи из свежей капусты с	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Лницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	Ţ
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0.04		28,8	0.08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Yan c caxapom	200	2,0	0.05	15.01	61,26	0.06	0.01	0,1	0,5		5,4	8.24	4.4	0.87	25,25		0.1	2	411
Итого за Обед	825	28.38	43,61	118,97	984,18	0.7	0,28	42,2	281,25	0.72	115,97	341,97	80,09	6.09	922,05		0.12	0.04	
	100	3	3	3	205 40						20.00	10001			122				
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.23		27,021	1.01	38,45	135,34	8	28	133,14	0.01	0.04	20.0	418
Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14.37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31.37	6,81	411.14	0,01	0.05	0.02	
Итого за день	1 776	62,27	93,38	274,45	2 197,8	1,43	0,75	57,08	819	1.89	237,51	795,87	184.24	16.83	1 799,49	0,02	0.32	0.07	

6 день 1 недели

					,			6 ден	ь день 1 недели	ели									
Помом пини наименование блюта	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	тва (г)	тическая		19	Витамины					>	инеральные	Минеральные вещества (мг)	r)			옪
	порции	σ	¥	<	ценность	B1, Mr	B2, Mr	C. MI	А, мкг	- D, мг	Ca	ס	Mg	Fe	7	_	'n	Se-	peų.
2	ω	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
	300	3	25 07	47 60	477 20	027	3		470 46		200	207 54	50.00	. 05	20.05				
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0,01	0,01	2.1	0.5	0,71	7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1	0,00	412
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23.13	117.9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0.54	41.4				
Яблоко	100	0,4	0.4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Завтрак	550	17,16	27,74	95,71	705,14	0,45	0,17	16,11	473,66	0,41	54,79	257,1	76,21	5,59	677,65		0,11	0,03	
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0.15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофельное пюре	180	3,92	4.83	26,45	165,46	0.19	0.15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0.01	0,1	0,5		5,4	8,24	4.4	0,87	25,25		0.1		411
Улео ржаном	30	30.65	0,0	106 50	724 77	70.07	0,02	200	272 00	2	72,007	39	8.4	0,66	55,8		0.03	0,02	
FILOTO SE COCA	020	00,00	20,10	100,00	101,11	27.0	0,40	11,05	212,03	0,10	100,70	200,0	140,00	7.10	10,770		, 10	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0.12	0.23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0.02	406
Cox	200	2 -	0.2	20,2	92	0.02	0,02	5			14	14	0 00	2,8	270				418
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0.17	0,27	10 10	120,75	1,01	68,45	161.34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	000
Итого за день	1 770	60,49	62,27	271,45	1 901,34	1,34	0,87	70,76	867,3	1,6	304	921,74	254,47	19,56	2 735,86	0,01	0,32	0,07	
2								1 день	ь 2 недели	ели					-				
_	Macca	Пище	Пищевые вещества	гва (г)	Энерге-			Витамины					2	инеральные	Минеральные вещества (мг)	3			공
присм вищи, панменование олюда	порции	6	¥	У	ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, Mr	Са	Р	Mg	Fe	7	1	п	Se	peų.
2	ω	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Dona-regat in communi	100	7 2	30.8	12.06	370 74	0 7	0 40	1	3	0.00	36 60	101 0	27 70		99 005		0.06		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02		330
Кукуруза	10	0.22	0,04	1.12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4.1	1,3	0,04	13,6		ļ		306
Чай с низким содержанием сахара	210	0,29	90,0	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411,07
Батончик к чаю	30	2 25	0.87	15 42	78.6	0.03	0 01				5.7	19.5	30	0.36	27 G				
Итого за Завтрак	550	28,7	37,76	84,68	794,91	0,87	0,38	6.17	41.3	0.16	79,16	457,24	198,96	8.63	698,08	0,02	0,18		
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76			0,01	111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0.31	0.12	5,44	70,68	0.36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	Ţ
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0.06	0.04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	28 3		0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	.2	0,5		5,25	8,24	4.4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0.03	0.01				6	19.5	4.2	0,33	27,9		0,02	0,01	
Итого за Обед	815	22,97	41.77	109,39	905,04	0.56	0.23	7.3	304,88	0,59	83,83	331.76	83,89	4,4	543,53		0,12	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13.77	39.16	325,43	0.12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1.81	133.14	0,01	0,04	0,02	406,04
Cox	200	2 -	0.2	20.2	92	0.02	0,02	5			14	14	8	2,8	040		2		418
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69.16	464.43	0.17	0.27	10 10	120.75	1.01	68,45	161.34	31,37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02	300
Итого за день	1 765	64,35	93.9	263,23	2 164,38	1,6	0,88	23,47	466,93	1,76	231,44	950,34	314,22	19,84	1 652,75	0,03	0.35	0,07	

2 день 2 недели

Professional probability of Profession P									2 ден	2 день 2 недели	ели									
The column Column	Томем пиши. наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещес	ства (г)	тическая			Витаминь	SI.					Иинеральны	вещества (м	ח			N.
Control cont		порции	σι	¥	ч	ценность	B1, Mr	В2, мг	C, Mr	А, мкг	92501	Са	ס	Mg	Fe	×	-	п	Se	peų.
Interpretate protesses 2,0	2	ω	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Indepartmentation 1 0 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	аша пшенная жидкая	250	9.26	8.84	44.7	296.51	0.26	0 21	1 61	48 Q5	0 10	164 84	707 77	£8 13	1 10	2000	0			100
De la concionamenta 200 3, 2, 2, 2, 2, 3, 4, 3, 3, 17, 86 13, 2, 2, 3, 4, 5, 2, 3, 17, 86 13, 2, 3, 3, 17, 86 13, 2, 3, 3, 3, 17, 86 13, 2, 3, 3, 3, 17, 86 13, 3, 3, 17, 86 13, 3, 3, 17, 86 13, 3, 3, 17, 86 13, 3, 17, 86 13, 3, 17, 86 13, 3, 17, 86 13, 3, 17, 86 13, 3, 17, 86 13, 17, 87, 87, 87, 87, 87, 87, 87, 87, 87, 8	ласло сливочное	Ch	0.04	3,63	0.07	33,05		0.01		22.5	0.07	1.2	1.5	0.03	0.01	1.5	0,0-	70,0		D 100
Sub- almonine discriptionishi (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	ъір порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0.08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
INTERPRESIDENSIMENTO NO. 10.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1	акао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	¥733	416
Considerations Cons	атон йодированный	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	001				200	22 75	4 55	0 43	33 3				
Contamination Contaminatio	Зблоко	100	0.4	0,4	9,8	47	0.03	0.02	10			16	11	9 0	27.0	278		001		385
Contention in the properties 200 2.04 2.05 15.15 13.17 2.00 2.0	1того за Завтрак	600	18,07	19,83	90,44	618,08	0,37	0,44	18,27	119,25	0.72	414,11	442,72	107,21	5,23	813,46	0,02	0,07	-	9
Decimentation Deciment Dec	орщ со свежей капустой,	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63
Deciment introduction 200 200 201 202 6071 322 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 6071 325 325 3271 327	Іницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0.42	0,15	0.8	16,44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26			0.03	
Companyment 200 202 202 202 202 202 202 2	1акаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60.71	332,98	0.15	0,04		28,8	0,08	25,24	78.24	14.23	1.45	107.7				218
Common Common Compone Compo	ай с сахаром	200	0.2	0.05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5	. 2002	5.4	8,24	4.4	0,87	25,25		0.1		411
Procediment (Procediment)	Toro 23 Office	820	27 03	42.54	130.61	080 04	0.04	0.01	20.07	2	2 7	8	26	5,6	0.44	37,2		0,02	0,01	
100 11,28 13,7 39,6 325,43 0.12 0.23 0.21 0.23 10,1 13,65 18,54 18,37 18,1 13,14 0.01 0.04 0.02	No. of the contract of the con	010	11,00	10,01	120,01	300,04	0,00	0,20	20,57	344,90	0,12	112,17	342,19	82,5	5,4	887,72		0,12	0.04	
Decision Column	ыпечное изделие	100	11,28	13.77	39,16	325,43	0.12	0,23		120,75	1.01	38,45	136,34	14.37	1,81	133,14	0,01	0,04	0.02	406
Consideration Considerat	in the second	100	2 -	0.2	2,02	47	20.0	0.02	5			14	14	0	2,8	1				418
Тара день Тара (1820) 58,08 77,74 280,71 29	того за Полдник	400	12,68	14,37	69.16	464.43	0.17	0.27	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411 14	001	0,01	0.02	386
Macca (Indigeneral energy) Macca (Indige	того за день	1 820	58,68	77,74	280,21	2 070,55	1.22	0,99	55,24	584,95	2,45	594,73	946,25	221.08	18,44	2 112,32	0.03	0.24	0,06	
Macca Philippina Macca Philippina									3 ден	њ 2 нед	ели									
Product Prod		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-			Витаминь					-	инеральны	вещества (м	J		77	Z _i
2 3 4 5 6 77 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 HHF IN TERDIPORIS CAMENIAN 150050 200 24.51 9.29 62.68 431.77 0.1 0.39 1.1 106.44 0.61 230.55 304.16 40.53 1.41 226.99 0.01 0.05 DOI 0.0.4 0.0.5 15.01 61.26 0.01 0.1 0.5 0.01 0.1 0.5 5.4 8.24 4.4 0.87 25.25 0.1 0.1 0.1 0.1 0.00 0.1 0.1 0.1 0.2 0.0 0.1 0.1 0.1 0.2 0.0 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1		порции	5	¥	×	ценность	В1, мг	B2, Mr	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	U	Mg	Fe	X	-	П	Se	peų.
ниг из творогае с джемом 150/50 200 24.51 9.29 62.68 431.77 0.1 0.39 1.1 106.44 0.61 230,55 304.16 40,53 1.41 226.99 0.01 0.05 0.02 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.02 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.01 0.05 0.02 0.01 0.05 0.0	2	3	4	ა	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
регорованный составарии дистине и д	150/50	300	34.64		S	101 77				100			-							
ссахаром 200 0.2 0.05 15.01 61.26 0.01 0.1 0.5 0.5 8.24 4.4 0.87 25.25 0.1 0.1 мійдированный 50 3.75 1.45 25.27 1.31 0.03 0.02 10 16 15.1 19 2.2 278 0.01 0.1 0.00 0.0 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 16 11.9 113.19 671.03 0.19 0.44 11.2 105.94 0.61 261.45 35.5 60.43 5.08 576.24 0.01 0.16 100 100 100 11.31 13.19 671.03 0.19 0.44 11.2 105.94 0.61 261.45 355.9 60.43 5.08 576.24 0.01 0.16 100 100 100 10.4 0.16 11.31 13.19 671.03 0.19 0.14 11.2 105.94 0.61 261.45 355.9 60.43 5.08 576.24 0.01 0.16 100 100 100 10.4 0.16 11.31 0.33 0.19 0.19 0.14 11.2 105.94 0.61 261.45 355.9 60.43 5.08 576.24 0.01 0.16 100 100 100 10.4 0.16 11.31 0.33 0.19 0.19 0.14 11.2 105.94 0.61 261.45 355.9 60.43 5.08 576.24 0.01 0.16 100 100 100 100 11.31 0.33 0.19 0.19 0.14 11.2 105.94 0.45 251.4 250.48 0.45 251.4 251.	динг из творога с джемом тэо/эо	200	24,51	9,29	62,68	431,//	0,1	0,39	-:	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	at .	249,07
оми фодмурованный 50 3,75 1,45 25,7 131 0,00 0,02 10 9,5 32,5 0,6 46 0,01 0,02 0,03 0,02 10 1,00 1,1 9,8 47 0,03 0,02 10 1,6 1,1 9 2,2 278 0,01 0,16 ото за Завтраж 550 2,8,8 11,19 113,19 671,03 0,19 0,44 11,2 106,94 0,61 251,45 35,59 2,67 0,01 0,16 картофильный сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,55 43,65 2,67 60,43 20,1 картофильный сгорохом 280 7,86 4,99 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,55 43,65 2,61 9,76 22,22 2,03 42,17 0,93 2,175 2,13 2,13 0,03	ай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	61.26		0,01	0,1	0,5		5,4	8.24	4.4	0.87	25,25		0.1		411
око 100 0.4 0.4 0.4 9,8 4.7 0.03 0.02 10 0.6 11,19 9,8 4.7 0.03 0.02 10 16 11 9 2.2 278 0.01 картофельный сгорохом 280 7,86 4.9 24.29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,55 43,65 2,67 564,76 0,01 0,01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.02 0.04 11,2 105,94 0.51 525,02 0.01	тон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0.06	0.02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
картофельный сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,13 0,13 0,13 0,13 0,13 0,14 11,2 105,94 0,61 251,45 35,9 60,43 5,08 576,24 0,01 0,16 картофельный сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,55 43,65 2,67 564,76 0,01 0.01 вос свининой 220 14,45 28,67 52,38 52,5 0,41 4,41 520,48 0,45 25,12 228,26 62 2,15 357,34 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03	локо	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0,01		386
картофельный сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,55 43,65 2,67 564,76 0,01 0 в со свининой 220 14,45 28,57 52,38 52,5 0,41 0,14 4,41 520,48 0,45 25,12 357,34 0,03 0,03 в со свининой 220 14,45 28,57 52,38 52,5 0,41 0,14 4,41 520,48 0,45 25,12 228,26 62 2,15 357,34 0,03 0,1 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03 0,01	Cio sa sabipan	220	20,00	11,10	113,13	071,00	0,13	0,44	2,11	100,94	0.61	261,45	355,9	60,43	5,08	5/6,24	0,01	0,16		
во совининой 220 14.45 28.97 52.38 52.5 0.41 0.14 4.41 520.48 0.45 25.12 228.26 62 2.15 357,34 0.03 с сахаром. лимоном 2000/5 2.05 0.05 15.16 62.96 0.01 2.1 0.5 7.4 9.34 5 0.9 33.4 0.1 0.01 Бржаной 46 2.99 0.46 19.32 92 0.05 0.01 2.1 0.5 7.4 9.34 5 0.9 33.4 0.02 0.01 ник 50 2.75 7.76 22.84 172.67 0.04 0.05 0.09 12.97 0.09 22.23 35.84 5.69 0.36 49.24 0.01 0.04 ник 50 2.75 7.76 22.84 172.67 0.04 0.05 0.09 12.97 0.09 22.23 35.84 5.69 0.36 49.24 0.01 0.04 103.0 10.	п картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
С свахаром, лимоном 200/5 205 0,25 0,06 15,16 62,96 0,01 2,1 0,5 7,4 9,34 5 0,9 33,4 0,1 0,0 <t< td=""><td>тов со свининой</td><td>220</td><td>14,45</td><td>28,57</td><td>52,38</td><td>525</td><td>0.41</td><td>0,14</td><td>4,41</td><td>520,48</td><td>0,45</td><td>25,12</td><td>228,26</td><td>62</td><td>2.15</td><td>357,34</td><td></td><td></td><td>0.03</td><td>Ę</td></t<>	тов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0.41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2.15	357,34			0.03	Ę
Брижаной 46 2.99 0.46 19.32 92 0.05 0.01 9,2 29.9 6,44 0,51 42,78 0.02 0.01 ник 50 2.75 7,76 22,84 172,67 0.04 0,05 0.09 12,97 0,09 22,23 35,84 5,69 0,36 49,24 0,01 0,04 го за Обед 801 28,3 41,75 133,99 1 025,74 0.83 0.31 19,98 760,19 0,54 412,89 122,78 6,59 1 047,52 0,14 0,04 ечное изделие 100 11,28 13,77 39,16 325,43 0,12 0,23 120,75 1,01 38,45 136,34 14,37 1,81 133,14 0,01 0,04 0,02 0ко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 120,75 1,01 38,45 161,34 31,37 6,81 411,14 0,01 0,05 0,02 </td <td>ай с сахаром, лимоном 200/5</td> <td>205</td> <td>0,25</td> <td>0.06</td> <td>15.16</td> <td>62,96</td> <td></td> <td>0,01</td> <td>2,1</td> <td>0,5</td> <td></td> <td>7,4</td> <td>9,34</td> <td>51</td> <td>0,9</td> <td>33,4</td> <td></td> <td>0.1</td> <td></td> <td>412</td>	ай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0.06	15.16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	51	0,9	33,4		0.1		412
ота вот да Обед 30 2.73 7.76 22.94 17.76 0.04 0.05 0.09 12.97 0.09 22.23 35.84 5.69 0.36 49.24 0.01 го за Обед 801 28.3 41.75 133.99 1 025.74 0.83 0.31 19.98 760.19 0.54 106.12 412.89 122.78 6.59 1.047.52 0.14 0.04 ечное изделие 100 11.28 13.77 39.16 325.43 0.12 0.23 120.75 1.01 38.45 136.34 14.37 1.81 133.14 0.01 0.04 0.02 0ко 10 0.4 0.4 9,8 47 0.03 0.02 10 14 14 8 2,8 2.78 0.01 0.05 0.02 0 за Полдник 400 1.04 9,8 47 0.03 0.02 1.01 68,45 161.34 31.37 6,81 411.14 0.01 0.05 0.02 <td>теб ржаной</td> <td>46</td> <td>2,99</td> <td>0.46</td> <td>19.32</td> <td>92</td> <td>0,05</td> <td>0,01</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>9,2</td> <td>29,9</td> <td>6,44</td> <td>0,51</td> <td>42,78</td> <td></td> <td>0,02</td> <td>0,01</td> <td></td>	теб ржаной	46	2,99	0.46	19.32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01	
ечное изделие 100 11.28 13.77 39.16 325.43 0.12 0.02 10.75 1.01 38.45 12.78 1.81 133.14 0.01 0.04 0.02 око 100 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 14 14 8 2.8 2.78 0.01 0.04 0.02 око 100 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 16 11 9 2.2 278 0.01 0.05 0.02 то за Полдник 476 60.6 14.37 0.64.3 0.07 0.07 10 120.75 1.01 38.45 185.34 14.37 1.81 133.14 0.01 0.02 око 100 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 16 11 9 2.2 278 0.01 0.05 0.02 то за Соли 100 1.0 1.0 0	dHHAK	200	27.73	1.10	22,84	1/2,6/	0.04	0,05	60.0	12.97	0,09	22,23	35,84	5,69	0.36	49,24		0,01		ΤX
енное изделие 100 11.28 13.77 39.16 325.43 0.12 0.23 120.75 1.01 38.45 136.34 14.37 1.81 133.14 0.01 0.04 0.02 10 10 0.04 0.04 0.05 10 10 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 10 120.75 1.01 88.45 151.34 31.37 6.81 411.14 0.01 0.05 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	гого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,59	1 047,52		0,14	0,04	20
око 100 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 12.7 1.01 68.45 161.34 31.37 6.81 411.14 0.01 0.05 0.05 0.02	ипечное изделие	100	11,28	13.77	39,16	325,43	0,12	0.23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1.81	133.14	0,01	0.04	0.02	406
HMK 400 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 16 11 9 2.2 278 0.01 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	*	200	2	0.2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
HMR 4754 60.64 67.34 245.24 245.24 245.24 255.00 10 120.75 1.01 68.45 161.34 31.37 6.81 411.14 0.01 0.05	локо	100	0,4	0.4	9,8	47	0.03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0.01		386
	Итого за полдник	1 751	60,84	67 31	31634	2 161 2	0.17	10.27	10	007 00	1,01	68,45	161,34	31.37	6,81	411.14	0,01	0.05	0,02	

4 день 2 недели

Part									114	100	. CHOSE									
Building	Прием пиши наименование блюта	Macca	ПиЩ	евые веще	ства (г)	тическая			Витаминь	-		7.		2	инеральные	вещества (м	3			Z.
The column number The column number number The column number numbe	Promitted natimenopative onega	порции	9	X	У	ценность	B1, Mr	В2, мг	С, мг	А, мкг		Са	Р	Мд	Fe	×	-	п	Se	peų.
Decision of the control of the co	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Mariaman	Пнипедь из свинины	100	13 28	21 7	13 04	300 67	0 43	0 16	000	16 11	220	21 60	1010		2					
Columbia	ис с овощами	200	4.64	9.34	46.51	288.94	0.06	0.15	1.95	306	0,64	24.01	109 99	28,1	0.89	276,26			0.03	AT X
Salamanian dello 200 23.5 dello 201 200 200 200 200 200 200 200 200 200	чай с низким содержанием сахара	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,65	4,62	0,89	26,36		0,11	-	411
Sampleme	(леб ржаной	50	3,25	0.5	21	100	0.06	0,02			2000	10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02	
Material material material 100 25.5 4.64 19.2 19.01 19.0	1того за Завтрак	560	21,38	41,39	90,97	822,99	0,54	0,23	2,86	322,97		61,07	318,44	76,94	4,56	461,02		0,14	0,06	
Submishing Discourinations 200 11,2 64 24,53 3,56 285,32 0.44 0.17 0.45 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.1	^э ассольник ленинградский	280	2,63	4.64	19,29	130,16	0.12	0.08	18.88	227.42		22.22	81.69	29.37	1	545 71				83
Marcial (Marcial (уляш из свинины	100	12,54	24.53	3,58	285,32	0,44	0.12	2,83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05		293
ABDEMA. 200 200 200 200 200 200 200 2	(аша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6.99	45,76	286,06	0,34	0.17	0,48	28,6	0.08	23,33	241,4	160,38	5,42	305.8	0.01	0.02		330
Secondary Act 2.6 2.6 10.4 16.8 8.0 0.04 0.05 1.00 1.28 13.77 39.16 339.45 0.01 0.02 1.00 39.45 13.54 1.04 1.00 0.04 0.00	Най с сахаром	200	0,2	0.05	15.01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4.4	0,87	25,25		0,1		411
100 11.28 13.77 29.16 22.32 20.22	того за Обед	820	28.1	36,61	100.44	842,8	0.04	0.39	22.29	367.02	0.08	73.09	498.51	5,6 224 28	9.44	1 196 34	0 00	0.02	0,01	
100 1/2		100	200	17 77	3	207 10													W	
Thirdippelleme 100 104 04 98 47 1073 1072 10 10 10 10 10 10 10 1	OK	200	1 1.1.0	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120,10	1.01	30,43	14	8	3,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Additional problems (17.00 (27	Нолоко	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	0,02	10			16	1	9	2.2	278		0.01		386
August 1780 62,16 92,37 260,57 2130,27 1.55 0.89 35,15 810,74 1.89 202,51 978,29 332,69 20,79 2088,5 0.03 0.38 0.09	того за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0.17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Масса Пищевые вещества (и) Вирие Вирие Вилия Вирие Вилия Вирие Вилия Вили	пого за день	1 700	02,10	16,38	760,57	2 130,22	7,65	0.89	5 Лен	100	1.89	202,61	978,29	332,59	20,79	2 068,5	0,03	0,38	0,09	
Purply P		Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге-			Витамины					м	инеральные	вещества (м	٥			N
ESTAPHINISE CCOYCOAN 150 10.29 10.45 19.51 19.	3	порции	σι	¥	٧	ценность	В1, мг	B2, Mr	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Са	d	Mg	Fe	χ.	_	п	Se	рец.
віхуринные ссоусом 150 10.29 10.45 19.8 21317 0.04 28.8 0.05 25.24 78.24 14.23 1.45 10.7 0.01 0.48 0.2 28.8 0.08 25.24 78.24 14.23 1.45 10.7 0.04 13.6 0.07 0.04 13.6 0.07 0.04 13.6 0.07 0.04 13.6 0.07 0.04 13.6 0.04 13.6 0.04 13.6 0.04 13.6 0.04 13.6 0.04 13.6 0.04 13.6 0.04 0.01 4.1 0.02 4.1 10.4 5.2 0.48 0.2 4.2 4.1 10.4 5.2 0.48 3.6 0.01 4.2 4.2 4.2 0.01 4.2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
вывисторужний отверные 200 0.51 5.76 60,71 213.17 0.04 28.8 0.08 25.24 78.24 14.23 14.5 107.7 4 107.7 4 10.7 213.17 0.04 1.12 28.8 0.08 25.24 78.24 14.23 1.45 107.7 4 13.6 0.01 1.36 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.13 0.04 13.6 0.01 4.14 0.01 4.2 4.14 1.04 0.01 4.14 0.01 4.15 0.01 4.15 0.01 0.01 0.02 0.01 0.02 <th< td=""><td>בייים בייים ביים בייים בייים בייים בייים בייים בייים בייים בייים בייים ב</td><td>150</td><td>10.00</td><td>10 46</td><td>100</td><td>242 47</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>	בייים ביים בייים בייים בייים בייים בייים בייים בייים בייים בייים ב	150	10.00	10 46	100	242 47														
а ватерните вородии вороди вород	Лакаронные изления отварные	200	0.51	575	60.71	337 08	2 1	004		200	000	25.24	0.06	23	,	1077				/61
маром. лимоном 200/10 210 0.29 0.05 15,31 64,66 0.01 4,1 0.5 9,4 10,44 5,6 0.93 41,55 0,1 20,1 0,1 2,1 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,15 0,1 4,14 0,1 0,0 4,14 0,1 0,1 4,14 0,1 4,14 0,1 0,1 4,14 0,1 4,14 0,1 21,1 0,1 0,1 1,1 0,1 21,1 0,1 0,1 0,1 0,1 4,1 0,1 4,1 0,1 4,1 0,1 4,1 0,1 4,1 0,1 4,1 0,1 4,1 0,1 0,1 0,2	укуруза	10	0.22	0.04	1.12	5,8		0.01	0.48	0.2	0,00	42	41	13	004	136	-			305
Одинурованный 40 3 1.16 20.56 104.8 0.04 0.01 7.6 26 5.2 0.48 36.8 0.1 26.3 36.9 0.1 26.0 36.9 0.1 26.0 36.9 0.1 26.0 36.9 0.1 26.0 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 36.9 0.1 4.0 36.9 4.0	lай с сахаром, лимоном 200/10	210	0.29	0.06	15,31	64,66		0.01	4.1	0,5		9,4	10,44	5,6	0.93	41.55		0.1		411.06
а Завтрак 610 23.31 17.47 117.5 721.41 0.19 0.07 4.58 29.5 0.08 46.44 118.84 26.33 2.9 199.65 0.1 0.1 гофельный с яйцом 280 3.74 5.92 18.2 141.47 0.14 0.13 21.84 255.02 0.25 30.98 94.39 30.84 1.42 630.22 0.01 0.02 0.03 0.02 0.04 0.01 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02 0.03 0.02	атон йодированный	40	3	1.16	20,56	104,8	0.04	0.01				7,6	26	5.2	0.48	36,8				
ПОФЕЛЬНЬКЙ С ЯЙЦОМ 280 3,74 5,92 18,2 14,47 0,14 0,13 21,84 255,02 0,25 30,98 94,39 30,84 1,42 630,22 0,01 0,01 0,01 0,01 0,02 0,05 220,62 71,05 3,15 1315,59 0,01 0,04 маром 220 0,2 0,05 15,01 61,26 0,01 0,1 0,5 5,4 8,24 4,4 0,87 25,25 0,1 0,04 маром 20 0,2 0,05 15,01 61,26 0,01 0,1 0,5 5,4 8,24 4,4 0,87 25,25 0,1 0,01 0,02 жаром 50 3,25 2,1 100 0,06 0,02	Ітого за Завтрак	610	23,31	17.47	117,5	721,41	0.19	0.07	4,58	29,5	0,08	46,44	118.84	26,33	2,9	199,65		0.1		1
ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ 280 14,45 28,57 52,38 525 0,51 0,24 82,84 298,31 90,65 220,62 71,05 3,15 1315,59 0,01 0,04 9,04 9,05 220,62 71,05 3,15 1315,59 0,01 0,04 9,04 9,05 220,62 71,05 3,15 1315,59 0,01 0,04 9,04 9,05 220,62 71,05 3,15 1315,59 0,01 0,04 9,04 9,05 20,15 25,25 0,1 0,04 9,05 20,10 0,02 9,01 0,02 9,02 9,01 0,02 9,02 <	уп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0.13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1.42	630.22		0.01		83
жаром 200 0.2 0.05 15.01 61.26 0.01 0.1 0.5 5.4 8.24 4.4 0.87 25.25 0.1 0.3 аной 0.0 3.25 0.5 21 100 0.06 0.02 аной 0.0 32.5 7 0.55 46.5 0.03 0.02 авобед 810 20.96 28.15 82.98 827.73 0.71 0.4 104.78 553.83 0.25 137.03 355.75 113,29 5.99 2017.56 0.01 0.18 0.02 останования общения общен	агу из овощей со свининой	280	14,45	28,57	52,38	525	0,51	0.24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0.01	0,04		148
аОбед 810 20,96 28,15 82,98 827,73 0,71 0,4 104,78 553,83 0,25 137,03 355,75 113,29 5,99 2017,56 0,01 0,18 0,02 об	аи с сахаром	200	0,2	0.05	15.01	61.26	3	0,01	0.1	0,5	,	5,4	8,24	4.4	0.87	25,25		0,1		411
а ООВА 100 11.28 13.77 39.16 325.43 0.17 0.4 104.78 553.83 0.25 137.03 355.75 113.29 5.99 2.017.56 0.01 0.18 0.02 100 0.13.03 13.77 39.16 325.43 0.12 0.23 120.75 1.01 38.45 136.34 14.37 1.81 133.14 0.01 0.04 0.02 10.00 1 0.02 10.00 1 0.02 10.00	иео ржаном	200	3,23	0.5	2	001	0.06	0,02				10	32,5	7	0.55	46,5		0,03	0,02	
ре изделие 100 11.28 13.77 39.16 325.43 0.12 0.23 120.75 1.01 38.45 136.34 14.37 1.81 133.14 0.01 0.04 0.02 200 1 0.2 20.2 92 0.02 0.02 14 14 8 2.8 2.8 100 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 16 11 9 2.2 278 0.01 0.05 100 12.05 14.37 69.16 46.43 0.17 0.27 10 120.75 1.01 68.45 13.37 6.81 411.14 0.01 0.05 0.02 1800 1820 569.66 46.87 1.07 0.74 410.75 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00 42.4 724.00<	того за Обед	810	20,96	28,15	82,98	827,73	0.71	0,4	104,78	553,83	0,25	137,03	355,75	113,29	5,99	2 017,56	0,01	0.18	0,02	
200 1 0,2 20,2 92 0,02 0,02 1 14 14 8 2,8 0 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01	ыпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14.37	1.81	133,14	0.01	0.04	0.02	406.04
Полдник 100 0.4 9,8 47 0,03 0,02 10 11 9 2,2 278 0,01 0,01 Полдник 400 12,68 14,37 69,6 464,43 0,17 0,27 1,01 68,45 161,34 31,37 68,1 411,14 0,01 0,05 0,02 1 8 7 1 <td>OK</td> <td>200</td> <td>_</td> <td>0,2</td> <td>20,2</td> <td>92</td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>14</td> <td>14</td> <td>8</td> <td>2,8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>418</td>	OK	200	_	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
1820 5.65.6 6.00 786.6 185.71 0.71 0.72 10 120.73 1.0 185.43 181.34 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	олоко	100	0,4	0.4	9,8	47	0,03	0,02	10	170076		16	11	9	2.2	278		0.01		386
	Итого за день	1 820	56.95	59.99	269.64	1 855 71	107	0.27	11936	704.08	134	251 92	635.03	170.00	5,61	3 638 35	0.01	0.05	0.02	

6 день 2 недели

Среднее значение за период	Итого за весь период		Итого	итого за день	итого за полдник	Яблоко	Cok	Выпечное изделие	Итого за Обед	Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Картофельное пюре	Котлета рыбная из фарша 23%	Суп картофельный с горохом		Итого за Завтрак	Батон йодированный	Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	Кукуруза	Каша гречневая рассыпчатая	Люля-кебаб из свинины.		2	70 1	Прием пиши, наименование блюда
		9		1 /89	400	100	200	100	820	60	200	180	100	280		569	45	210	14	200	100		3	порции	Масса
63,765	765,18	5	Пище	13,25	12,68	0.4	-	11,28	30,65	3,9	0,2	3,92	14,77	7,86		29,92	3.38	0,29	0.31	10,13	15.81		4	on.	Пище
78,315	939,78	¥	Пищевые вещества (г)	12.13	14.37	0.4	0,2	13,77	20,16	0,6	0,05	4,83	9,78	4,9		38,22	1,31	0,06	0,06	6,99	29,8		5	Ж	Пищевые вещества (г)
276,768	3 321,21	У	гва (г)	268,58	91,16	9,8	20,2	39,16	106,58	25,2	15,01	26,45	15,63	24,29		92,84	23,13	10,32	1.57	45,76	12.06		9	У	тва (г)
2 077,825	24 933,9	ценность (ккал)	Энерге-	2 032,73	464,43	47	92	325,43	731.77	120	61,26	165,46	211,94	173,11		836,53	117,9	44,71	8,12	286,06	379,74		7	ценность (ккал)	Энерге-
1,417	17	В1, мг		1./8	0.17	0.03	0.02	0.12	0.72	0.07		0.19	0,13	0,33		0,89	0.05			0.34	0,5		8	B1, Mr	
0.93	11,16	В2, мг		80,1	0,27	0,02	0,02	0,23	0,43	0,02	0,01	0.15	0,15	0,1		0,38	0,01	0,01	0.01	0.17	0.18		9	82, мг	
58,318	699,82	С, мг	Витамины	61,01	010	10			44,65		0.1	30,91	0,26	13,38		6,36		4,1	0.67	0,48	1.11		10	C, Mr	Витамины
703,057	8 436,68	А, мкг	2May 2	435,02	120./5			120,75	272,89		0,5	29,25	16,9	226,24		41,38		0,5	0,28	28,6	12		1	A, MKT	
2,182	26,18	D, Mr		1,35	1,01			1,01	0.18			0,06	0,12			0,16				0,08	80.0		12	D, MI	
342,129	4 105,55	Са		332,9	68,45	16	14	38,45	180,76	12	5,4	55,1	66,09	42,17		83,69	8,55	9,25	5,88	23,33	36,68	(4)	13	Ca	
926.814	11 121,77	P		1 133,27	161,34	=======================================	14	136,34	503.3	39	8,24	116,64	229,87	109,55		468,63	29,25	10,44	5.74	241.4	181,8		14	ט	
263,885	3 166,62	Mg		379,69	31.37	9	8	14,37	146,89	8,4	4,4	39,58	50,86	43,65		201,43	5,85	5,6	1,82	160,38	27,78		15	Mg	
19,204	230,45	Fe	Иинеральны	22,79	6,81	2,2	2,8	1,81	7.16	0,66	0.87	1.46	1,5	2,67		8,82	0.54	0,91	0.05	5,42	1,9		16	Fe	Минеральны
2 244.827	26 937,92	*	Минеральные вещества (мг)	2 775,53	411,14	278		133,14	1 647,07	55,8	25,25	915,06	86,2	564,76		717,32	41.4	41,4	19.04	305,8	309,68		17	*	Минеральные вещества (мг)
0.027	0.32	-	ur)	0.03	0,01			0,01								0,02				0.01	0,01		18	-	Mr)
0.363	4.36	п		0.39	0.05	0,01		0,04	0,16	0,03	0,1	0.01	0.01	0,01		0,18		0,1		0,02	0,06		19	F	
0.063	0.75	Se		0,04	0,02			0,02	0,02	0,02					1000								20	Se	
						386	418	406	8		411	339	271	87				411	306	330	TTX		20	рец.	No.

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питаниядетей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.