«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Озёрная ООШ»

», 2024 г

Примерное десятидневное меню питания обучающихся МБОУ «Озёрная ООШ»

Зубово – Полянского муниципального района ( осенне – зимний период для детей 7-11 лет, 12-18 лет).

色

День 1 Понедельник

Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1 порци	ISI .	Пип	евые вещест	тва	к/кал эн.		Витаминь	ы	Минера	альные	вещес	тва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			•	Завтрак	•	•	•							
1	Каша рисовая молочная	200/5		3.82	9.191	21.893	199.75	0.054	0.39	0.093	147.416	173.2	19.8	0.23
ļ	рис длинозерный	44.4	44.4											
Ų	сахарный песок	6	6											
Ų	молоко	164	164											
ļ	масло сливочное	5	5											
№168 CP 2010	соль йодированая	0.3	0.3											
	Сыр Голландский	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.1
№42 CP 2005	сыр Голландский	15.9	15											
	Какао на молоке	200		3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	1.3	0.01	122	90	14	0.5
ļ	какао	4	4											
ļ	молоко	180	180											
№959 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.5	0.8
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
№424 CP 2005	Яйцо отварное	1 шт		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.3
	Всего за завтрак			21.12	23.711	82.423	635.13	0.214	11.8	120.11	468.486	485.9	72.2	5.2
					Обед	•								
	Салат из свеклы	60		0.86	3.65	5.05	56.34	0.01	5.7	0	21.09	24.58	12.5	0.8
ļ	свекла столовая	73-78,1	57											
№33 CP 2005	масло подсолнечное	5	5											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	•	6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	36.24	141.2	37.9	1.0
ļ	картофель	74,7-93,3	56											
Ų	морковь	16-17,3	13											
ļ	лук	7.6	6											
Ų	масло раститительное	3	3											
Ų	консервы "сайра"	32	32											
Ų	рис длинозерный	4	4											
№87 CP 2010	соль йодированая	0.5	0.5											
	Шницель говяжий	80	l.	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2
Ų	говядина	65	51											
ļ	молоко	14	10											
Ų	хлеб пшеничный	14	14											
Ų	лук	7	7											
Ų	сухари панировочные	8	8											
Ų	соль йодированая	0.5	0.5											
№608 CP 2005	масло подсолнечное	5	5											
	Макаронные изделия отварные	150	l.	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	4.86	37.17	21.1	1.1
Ų	соль	0.3	0.3											
Ų	макаронные изделия	51	51											
№688 CP 2005	масло сливочное	5.3	5.3											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200	l.	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.1
ļ	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005		20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.5	0.3
		50		2.75	0,5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Хлеб ржаной				24.42	117.14	777.67							
	Хлеб ржаной Всего за обед	30		31.44	21.43	11/.14	///.0/	0.4	7.578	56	106.02	443.6	131	0.
	Всего за обед	30		31.44 52.56	45.141	199.563			7.578 19.378		106.02 574.506	443.6 929.4	203	
	•	50			45.141		1412.8	0.4		176.11				
	Всего за обед Всего за завтрак и обед			52.56	45.141	199.563	1412.8	0.614	19.378	176.11		929.4	203	11.
	Всего за обед Всего за завтрак и обед Сок	200		52.56 Полдник	45.141							929.4	203	0.5 0.6
	Всего за обед Всего за завтрак и обед	200		52.56 Полдник 1	45.141	199.563	1412.8 128	0.614	19.378	176.11	574.506	929.4	203	11.

День 2 Вторник Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1 пор	ция	Пип	цевые вещес	тва	к/кал эн.	]	Витамины		Mı	инеральн	ые веще	ства
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
				Завтра	к									
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/	20	27.84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	226.4	344.91	48.92	0.84
	творог	141	141											1
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	1/10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
№469 CP 2005		20	20											
	Бутерброд с маслом и сыром	50		13.78	12.64	60.11	394.55	0.17	0	0.15	215.99	217	42.91	1.74
	сыр	16	16			****								
	хлеб пшеничный	30	30											
№3 CP 2007	масло сливочное	7	5											
Nº3 CF 2007	Чай с сахаром и лимоном	200/1		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2	0.434	0	12.723	40.033	0.02	0.00	U	3.034	2.193	0.00	0.002
	сахарный песок	15	15											
No.042 CD 2005	-	7	7											
№943 CP 2005	лимон свеж				0.45	240	112.22	0.00			12.02	41.7	15.52	0.0
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Салат из свежих огурцов	60		0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	0	13.11	24.01	7.98	0.34
	огурец	71.3	57											
№13 CP 2005	растительное масло	3.6	3.6											1
	Всего за завтрак			46.314	34.74	131.565	873.783	0.38	6.52	0.48	471.614	630.215	117.89	3.722
				Обед	1	1	1		1	1				
	Салат витаминный	60	•	1.37	4.08	8.84	52.34	0.16	11.37	0.16	44.88	7.47	25.67	2.08
	капуста свежая	23	18.8											
	морковь	12	11.3											<u> </u>
	лук	8	7.5											į
	перец сладкий	17	15											l
	яблоки	20	18.5											l
	сахарный песок	3	3											1
	лимонная кислота	0.9	0.9											 I
	масло подсолнечное	3.6	3.6											
№25 CP 2005	соль йодированная	1.2	1.2											
	Щи из б\к капусты	200	)	1.4	3.91	6.79	67.8	0.05	14.77	0	34.66	38.1	17.8	0.64
	капуста	50	40											
	картофель	30-40	24											
	морковь	10-10,7	8								ļ	1		1
	лук	9.6	8 4		-				-		-	-		
	масло растительное говядина	32.4	32.4	-	+				<del>                                     </del>	1	1	1		

№187 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Котлеты рыбные	80		10.64	3.76	7.67	107	0.07	0.34	21	42.7	146.8	24	0.59
	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0.5	0.5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированая	0.2	0.2											
№511 CP 2005	масло растительное	7	7											
	Картофельные пюре	150		3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	36.98	27.75	86.6	0.01
	картофель	160,4-214	128											
	молоко	23.7	22											
	масло сливочное	5.3	5											
№694 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	14	8.8	1.8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			24.02	17.7	105.85	654.61	0.61	48.65	46.66	196.74	362.62	208.9	7.72
	Всего за завтрак и обед			70.334	52.44	237.415	1528.393	0.99	55.17	47.14	668.354	992.835	326.79	11.442
					Полдник									
	Снежок	200		5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
•	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25					,	_	
	Всего за полдник			6.78	12.65	23.63	241.25	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Всего за день			77.114	65.09	261.045	1769.643	1.07	55.51	48.54	708.354	1232.84	506.79	11.642

День 3 Среда Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1 пор			цевые вещес		к/кал эн.		итамин			неральны		
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	T	1		Завт	рак	1	•	1		1	1			
	Суп молочный (гречневый)	20	0	5.97	5.48	17.08	141.6	0.11	0.91	30.6	160.88	165.66	46.46	1.13
	молоко	140	140											
	крупа гречневая	16	16											
	caxap	1.6	1.6											
№94 CP 2005	масло сливочное	2	2											
	Масло сливочное	10	0	0	8.2	0.1	75	0	0	59	1	2	0	0
№41 CP 2005	масло сливочное	10	10											
	Хлеб пшеничный	50	0	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Чай с сахаром и лимоном	200	/15	0.434		12.725	46.033	0.02	0.08		3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
	Салат из моркови	50	1	0.481	2.3	4.996	41.364	0.024	0.709	0.028	28.229	33.275	12.35	0.193
	морковь	45	43	0.101			12.001	0.02.	01.05	01020	201223	001270	12.00	0.1250
	масло подсолнечное	5	5											
№38 CP 2005	сахарный песок	3	3											
N238 CF 2003	^	3	3	10.685	16.43	59.801	417.217	0.234	1.699	89.63	206,223	245.23	76.89	2.125
	Всего за завтрак					59.801	417.217	0.234	1.099	89.03	200.223	245.23	70.89	2.125
	In	1	•	O6	1			0.00	40.45			0.4	44.55	0.24
	Салат из б/к капуста	6		0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0	22.42	9.1	16.57	0.31
	капуста	59.4	47.4											
	морковь	6	5											
	сахарный песок	2.5	2.5											
	масло растительное	2.5	2.5											
№42 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Суп картофельный с горохом	20		4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	30.46	69.74	28.24	1.62
	картофель	80-100	60											
	горох	16.2	16											
	морковь	10-10,7	10											
	лук	9.6	8											
	соль йодированая	0.2	0.2											
№206 CP 2005	масло сливочное	4	4											
	Цыплята тушенные в соусе	75/		15.522	18.56	4.204	252.82	0.074	9.64	0.109	26.095	13.619	16.646	1.928
	цыплята (филе)	112	109											
	Масло сливочное	3	3											
	лук	1.5	1.5											
	томатная паста	3	3											
	мука	3.5	3.5											
	сахарный песок	1	1											
	масло растительное	1.5	1.5											

№104 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Макаронные изделия отварные	1	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	4.86	37.17	21.12	1.11
	макаронные изделия	51	51											
	соль йодированая	0.3	0.3											
№688 CP 2005	масло сливочное	5.3	5.3											
	Компот из сухофруктов + вит. С	2	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			32.872	31.3	115.784	873.93	0.514	33.928	21.11	113.755	261.729	128.606	7.748
	Всего за завтрак и обед			43.557	47.73	175.585	1291.147	0.748	35.627	110.7	319.978	506.959	205.496	9.873
				*	Полдник		•	•		•	•		•	
	Йогурт	2	200	0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Печенье		30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.05	3.24	25.18	143.1	0.03	0.05	0.1	5	31.1	44.2	0.65
	Всего за день			46.607	50.97	200.765	1434.247	0.778	35.677	110.8	324.978	538.059	249.696	10.523

День 4 четверг

Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1 порц	ия	Пип	цевые веще	ства	к/кал эн.	Bı	итамин	ы	Mı	перальн	ње вещес	ства
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак	c								
	Омлет натуральный	150/5	5	14.27	22.16	2.65	267.93	0.1	0.25	345	114.2	260.5	19.5	2.94
	одий	60	60											
	молоко	22	22											
	масло сливочное	6	6											
№438 CP 2005	соль йодированая	0.1	0.1											
142-130 CF 2003	Сыр	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5,25	0.15
№42 CP 2005	сыр "голандский"	15	5 15	3.40	7.73	0	34.0	0.01	0.11	37	132	75	3,23	0.13
Nº42 CP 2005	_		-	1 = 4 =	1262	22.50	105.24	0.012	0.1.40	0.012		0	4.55	0.050
	Кофейный напиток	200	1	1.767	1.363	23.78	105.26	0.012	0.142	0.012	66.897	55.055	4.55	0.059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
№951 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Помидор	50		1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	14	20	26	0.5
	Всего за завтрак			24.417	28.603	55.13	565.01	0.262	25.5	384.01	340.12	452.06	72.83	4.449
					Обед				•	•	•			
	Салат из моркови	60		0.65	0.11	5.17	24.24	0.03	3.75	0	14.57	26.4	18.45	0.65
	морковь	70	56.63											
	яблоко	20	17											
№38 CP 2005	сахарный песок	0.6	0.6											
	Борщ из свежей капусты	200	1	1.45	3,93	100.2	82	0.04	8.23	0	35.5	42.58	21	0.95
	свекла	40-42,6	32	1110	555	100.2	- 02	0.01	0.20		55.6	12.00		0.50
	капуста	20	16											
		20-26,7	16											
	картофель лук	9.6	8					-						
	томатная паста	6	6											
	масло сливочное	4	4											
	сахарный песок	4	2											
	лимонная кислота	3.2	3.2											
	соль йодированая	0.15	0.15											
	говядина	32.4	32.4											
№170 CP 2005	морковь	10-10,7	8											
2003	Жаркое по-домашнему	230		21.29	23.78	21.79	387.7	0.13	8.88	15	10.1	210.63	55.83	5.07
	говядина	140.6	103.83				20	0.20	0.03			320.00		1 2.37
	картофель	174.8	131.4											
	лук	15.8	13.14		+			ļ	<u> </u>	ļ	ļ	<b> </b>		

	томатная паста	7.89	7.89											
	масло растительное	7.89	7.89											
№436 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			30.68	28.77	190.62	780.64	0.402	20.98	15	92.56	419	164.71	9.486
	Всего за завтрак и обед			55.097	57.373	245.75	1345.65	0.664	46.48	399.01	432.68	871.06	237.54	13.935
					Полдник	:								
	Кисель	200		1.36		29.02	116.19				9.9	18.48		0.03
	кисель концетрат	24	24											
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10											
	Печенье	30		30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	0.63
	Всего за полдник			31.36	2.25	31.96	138.51	125.1	0.02	0.02	9.9	21.48	8.7	0.66
	Всего за день			86.457	59.623	277.71	1484.16	125.764	46.5	399.03	442.58	892.54	246.24	14.595

День 5 Пятница Осенне-зимний период (7-11 лет)

	период (7-11 лет)	1 порці	ия	]	Тищевые веще	ства		В	итамины		N	Іинеральні	ые вещест	ва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe
		TV -7			Завтра							I		
	Пудинг из творога (запеченн	160		22.24	15.36	32.16	179.2	0.05	0.2	65.26	104	32.42	291.57	0.72
	творог	125.7	123											
	крупа манная	12	12											
	caxap	12	12											
	яйца	8	8											ſ
	масло сливочное	4	4											
	+													<del>                                     </del>
	сметана	4	4											<b>-</b>
№467 CP 2005	сухари	4	4											<b>-</b>
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	1	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											i
	лимон свеж	7	7											ł
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113,22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
№424 CP 2005	Яйцо вареное	1шт		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03		120	41.12	95.16	6.64	1.32
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
	Всего за завтрак			32.574	21.33	70.125	460.813	0.18	0.28	185.26	161.234	171.875	316.29	2.842
			1	1	Обед	1								
	Винегрет овощной	60		0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0	13.92	26.98	12.45	0.51
		20,6-25,8	15	0.02	3.71	3.00	20.00	0.04	0.13		13.72	20.50	12.43	0.01
	картофель		12											
	свекла	15,3-16,3	+											<del>                                     </del>
	морковь	11,3-12,1	11.3											<del>                                     </del>
	огурцы соленые	15	12											<del>                                     </del>
	лук	11,3-10,7	10.7											ļ
№45 CP 2005	масло растительное	3.6	3.6											1
	Суп из овощей	200		1.68	5.98	9.35	98.37	0.11	6.8	0	25.71	69.47	43.02	0.07
	капуста	20	16											ł
	картофель	50-66,7	40											ł
	морковь	10-10,7	8											1
	лук	9.6	8											1
	зеленый горошек	9.2	6											
	соль йодированая	0.2	0.2											
	говядина	32.4	32.4											<b></b>
№202 CP 2005	масло растительное	4	4	12.50	12.000	10.040	210.00	0.000	0.646	0.064	100.055	262.200	40.55	0.055
	Котлета куриная под соусом	75/50		13.59	12.999	10.949	218.087	0.082	0.646	0.061	123.257	263.309	19.75	0.955
	куриное филе	89.6	44 11											<del>                                     </del>
	хлеб пшеничный	11 16	16	-		+								<del>                                     </del>
	молоко сухари панировочные	6	6	+	+	+			-	-				<del>                                     </del>
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3	<del> </del>	1	+	+			1				
	мука	0.52	0.52			+				1				
	томатная паста	0.32	0.52	<del> </del>	+	+				1				ſ

1	морковь	0.1	0.1											
	лук	0.24	0.24											
	соль йодированая	0.1	0.1											
№307 CP 2005	сахарный песок	0.15	0.15											
	Картофельное пюре	150		3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	36.98	27.75	86.6	0.01
	картофель	160,4-214	171											
	молоко	23.7	23.7											
	соль йодированая	0.15	0.15											
№694 CP 2005	масло сливочное	5.3	5.3											
	Компот из сухофруктов +													
	Вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	8.0
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			25.74	28.439	112.469	803.007	0.552	31.934	25.561	229.787	519.609	207.85	4.325
	Всего за завтрак и обед			58.314	49.769	182.594	1263.82	0.732	32.214	210.82	391.021	691.484	524.14	7.167
					Полднин				•		•		•	•
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.98	7.66	45.33	263.25	0.6	0.06	46	0	23	23	0.5
	Всего за день			60.294	57.429	227.924	1527.07	1.332	32.274	256.82	391.021	714.484	547.14	7.667

День 6 Понедельник Осенне-зимний период (7-11 лет)

			рция	П	ищевые вещест		к/кал эн.		Витаминь	I		неральн	ые вещес	
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак	•								
	Каша геркулесовая молочная	20	00/5	6.209	10.156	31.45	231.612	0.171	0.25	0.072	172.689	297.03	4.694	0.176
	геркулес	30.8	30.8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок	4	4											
№100 CP 2005	масло сливочное	5	5											
	Масло сливочное		10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	1	2	0	0
№41 CP 2005	масло сливочное	10	10											
	Яйцо вареное		40	3.759	3.542	0.235	49.612	0.023	0	0.0162	24.31	89.54	14.04	0.583
№424 CP 2005		40	40	5.755	5.542	0.255	47.012	0.025		0.0102	24.01	07.04	14.04	0200
N9424 CF 2003	Какао на молоке		00	3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	1.3	0.01	122	90	14	0.56
		4	4	3.34	3.72	23.49	143,2	0.01	1	0.01	122	70	17	0.50
	какао	180	180		+				1			<del>                                     </del>		
	молоко													
№959 CP 2005	•	20	20							_				
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Салат из моркови		60	0.65	0.11	5.17	24.24	0.03	3.75	0	14.57	26.4	18.45	0.65
	морковь	70	56.63											
	яблоко	20	17											
№38 CP 2005	сахарный песок	0.6	0.6											
	Всего за завтрак			17.938	26.178	87.345	638.884	0.314	5.3	59.0982	347.589	546.47	68.714	2.769
					Об	ед								
	Икра из кабачков консервированна		50	0.74	3.465	3.612	48.19	0.012	1		22.653	40.535	11.375	1.89
	икра из кабачков консервированная	50	50											
	Уха "Ростовская"	2	00	6.6	2.4	9.9	67.8	0.1	6.5	22.5	35.4	97.1	24	0.9
	рыба свежая	32	31.3											
	картофель	59.5	59.5											
	лук	7.5	7.5											
	масло сливочное	2.5	2.5											
	лук зеленый	2.8	2.8											
№269 CP 2005		0.2	0.2											
	Гуляш мясной	80	0/75	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	128	0	24.36	194.69	26.01	2.32
	говядина	139	102.6											
	морковь	15	15											
	лук	18	15						1	İ				
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											
	соль йодированая	0.3	0.3											
№591 CP 2005	томатная паста	12	12											
	Каша рассыпчатая (гречка)		50	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0	12.98	208.5	67.5	3.95
	крупа гречневая	60.6	60.6											
	соль йодированая	0.3	0.3		1			1		1	<u> </u>		1	1

№679 CP 2005	масло сливочное	5.3	5.3											
	Сок фруктовый + Вит. С	2	00	0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			41.81	30.315	117.572	801.34	0.664	135.62	22.5	127.783	680.22	198.315	11.876
	Всего за завтрак и обед			59.748	56.493	204.917	1440.224	0.978	140.92	81.5982	475.372	1226.7	267.029	14.645
		•		•	Полдн	ик	•	·					L. L.	
	Чай с сахаром и лимоном	200	/15/7	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
	Пряник	2	25	0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.414	7.65	28.355	181.283	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	Всего за день			61.162	64.143	233.272	1621.507	0.998	141	81.5982	478.466	1229.5	267.579	14.647

День 7 Вторник Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1	порция	Пит	цевые веп	цества	к/кал эн.	В	итамині	ы	N.	[инераль	ные вещ	ества
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки		Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
				Завт	грак	1		,	1					
	Пудинг из творога (запеченный		160	22.24	15.36	32.16	179.2	0.05	0.2	65.26	104	32.42	291.57	0.72
	творог	125.7	123											
	крупа манная	12	12											
	caxap	12	12											
	яйца	8	8											
	масло сливочное	4	4											
	сметана	4	4											
№467 CP 2005	сухари	4	4											-
	Масло сливочное		10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	1	2	0	0
№41 CP 2005	масло сливочное	10	10											
	Чай с сахаром и лимоном		00/15/17	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2		-					-			****	
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
N2943 CF 2003	Хлеб пшеничный	,	50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Яблоко		100	0.4	0.45	9.8	47	0.03	10	U	13.02	11	9	2.2
			100			-		1		124.2				
	Всего за завтрак			26.874	24.41	79.685	460.453	0.18	10.28	124.3	134.16	89.715	318.65	3.722
	Са нат из аражих наминарар а			00	бед			I	1					
	Салат из свежих помидоров с луком		60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25	0	10.55	19.73	10.67	0.5
	помидоры	50.8	43.2							-				
	лук	17.3	14.5											
№15 CP 2005	масло растительное	3.6	3.6											
Nº13 CF 2003	Рассольник петербургский	5.0	200	1.06	4.09	13.54	97.4	0.08	6.03	0	19.96	50.64	21.12	0.75
	2.7.	00.100		1.00	4.09	13.54	97.4	0.00	0.03	U	19.90	50.04	21.12	0.75
	картофель	80-100	60											
	рис	4	4											
	лук	4.8	4.8											
	морковь огурцы соленые	10-10,7 15	10 13.4											
	масло растительное	4	4											
	сметана	4	4											
	говядина	32.4	32.4											
№197 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Плов из птицы		210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48	45	199.3	47	2.19
	цыпленок бройлер	139.7	100.3											
	масло сливочное	8	8	ı	1	1		1	1	1	ı			

	лук	11	9											
	томатная паста	7	7											
	рис	46	46											
№304 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Кисель п\ягодный+ Вит. С		200	0	0	26.06	95.96	0	0.153	0	0	0	0	0
	кисель концетрат	24	24											
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			28.59	25.75	120.02	816.04	0.35	19.443	48	99.03	398.17	124.82	6.04
	Всего за завтрак и обед			55.464	50.16	199.705	1276.493	0.53	29.723	172.3	233.19	487.89	443.47	9.762
					Полд	ник								
	Снежок		200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Печенье		30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за подник			8.05	7.94	30.32	231.1	0.1	0.36	1.4	43	248.7	207	0.83
	Всего за день	1		63.514	58.1	230.025	1507.593	0.63	30.083	173.7	276.19	736.59	650.47	10.592

День 8 Среда Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1 пор	ция	П	ищевые ве	ещества	к/кал эн.	]	Витаминь	Ы	I	Иинералы	ные вещес	тва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	1			T	Завтра	к				1				
	Каша манная (молочная)	20	0	4.29	3.87	33.69	187.15	0.04	0	0.04	10.16	36.67	7.5	0.45
	крупа манная	30.8	30.8											
	молоко	100	100											
	масло сливочное	5	5											
№390 CP 2005	caxap	7	7											
	Чай с сахаром и лимоном	200/1	5/7	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
112543 CT 2005	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
		50		0.481	2.3	4.996	41.364	0.03	0.709	0.028	28.229	33.275	12.35	0.193
	Салат из моркови			0.481	2.3	4.990	41.304	0.024	0.709	0.028	28.229	33.275	12.35	0.193
	морковь	45	43											
	масло подсолнечное	5	5											
№38 CP 2005	сахарный песок	3	3											
	Всего за завтрак			9.005	6.62	76.311	387.767	0.164	0.789	0.068	54.503	114.24	37.93	1.445
					Обед									
	Салат из свежих помидоров и			0.50	2.00	224	44.50	0.02	10.06		11.01	20.55	0.54	0.44
	огурцов	60		0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	10.06	0	11.21	20.77	9.76	0.44
	помидоры	33.9	28.8											
	огурцы	26.3	21											
N-45 CD 2005	лук	9	7.6											
№15 CP 2005	масло растительное Суп с консервиров.	3.6	3.6											
	бобовыми(фасолью)	20	0	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	30.46	69.74	28.24	1.62
	картофель	80	80											
	фасоль	16.2	16.2											
	морковь	12	10											
	лук	9.6	8											
	соль йодированая	0.2	0.2											
	говядина	32.4	32.4											
№210 CP 2005	масло сливочное	4	4											
	Рыба припущенная с овощами	80		6.12	0.81	2.54	42	0.04	0.77	3	10.3	67.4	8	0.43
	минтай	42.1	42.1											
	морковь	40-42,7	40											
	лук	5	4											
	масло растительное	4	4											
№244 CP 2005	соль йодированая	0.1	0.1											

	Картофельное пюре	150	)	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	36.98	27.75	86.6	0.01
	картофель	160,4-214	128.3											
	молоко	23.7	22.5											
	соль йодированая	0.15	0.15											
№694 CP 2005	масло сливочное	5.3	5.3											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200 200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			21.45	14.47	101.75	618.27	0.592	33.77	28.5	121.34	325.05	202.03	5.316
	Всего за завтрак и обед			30.455	21.09	178.061	1006.037	0.756	34.559	28.568	175.84	439.29	239.96	6.761
					Полдні	ик								
	Йогурт	200		0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за подник			1.78	7.95	18.49	153.25	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Всего за день	1		32.235	29.04	196.551	1159.287	0.766	34.589	28.668	177.84	461.69	257.16	6.781

День 9 четверг

Осенне-зимний период (7-11 лет)

		1 поря	ция	П	ищевые в	ещества			Витамины	I	Ми	нералы	ные вещ	ества
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Омлет натуральный	150	/5	14.27	22.16	2.65	267.93	0.1	0.25	345	114.2	260.5	19.5	2.94
	одий	60	60										<u> </u>	
	молоко	22	22										1	
	масло сливочное	6	6										1	
№438 CP 2005	соль йодированая	0.1	0.1											
	Сыр	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15
№42 CP 2005	сыр "голандский"	15.9	15											
	Кофейный напиток	200	)	1.767	1.363	23.78	105.26	0.012	0.142	0.012	66.897	55.06	4.55	0.059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
№951 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50	•	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Помидор	50		1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	14	20	26	0.5
	Всего за завтрак			24.417	28.603	55.13	565.01	0.262	25.502	384.012	340.117	452.1	72.83	4.449
	-					Обед	<b>-</b>					ı		
	Салат из свеклы	60		0.86	3.65	5.05	56.34	0.01	5.7	0	21.09	24.58	12.54	0.8
	свекла столовая	73-78,1	57										1	
№ 33 CP 2005	масло подсолнечное	3.6	3.6										1	
			•										1	
	Суп картофельный с	•				40 =4	00.0	0.00			40.60			۰
	макаронными изделиями	200		2.15	2.27	13.71	83.8	0.09	6.6	0	19.68	53.32	21.6	0.87
	картофель	75-100	60										ļ	<b> </b>
	макаронные изделия	8	8										ļ	-
	морковь	10-10,7	8										<u> </u>	
	лук	9.6	8										<u> </u>	
	масло растительное	2	2										1	
№208 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2										1	
	Шницель говяжий	80		12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2
	говядина	65	59											
	молоко	19	19											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8										<u> </u>	
	соль йодированая	0.5	0.5										ļ	
№608 CP 2005	масло подсолнечное	5	5										i	 

	Капуста тушенная	180	)	3.33	7.77	41.42	256.23	0.28	37.8	37.8	26.35	143.5	52.79	2.08
	капуста	258	206.3											
	масло растительное	6.3	6.3											
	морковь	4,5-4,7	3.6											
	лук	8.6	7.2											
	томатная паста	10.8	10.8											
	мука	2.2	2.2											
	сахарный песок	5.4	5.4											
№336 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Компот из сухофруктов +													
	Вит. С	200	)	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			25.37	23.88	139.4	871.79	0.64	50.388	60.8	132.04	486.6	158.66	7.73
	Всего за завтрак и обед			49.787	52.483	194.53	1436.8	0.902	75.89	444.812	472.157	938.7	231.49	12.179
•				•		Полдник			•	•	•	•	•	
	Сок	200	)	1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.25	2.95	52.02	253.1	0.62	0.08	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за день			53.037	55.433	246.55	1689.9	1.522	75.97	490.812	475.157	970.4	281.49	13.309

День 10 Пятница Осенне-зимний период (7-11 лет)

	период (7-11 лет)	1 п	орция	Пиз	цевые веще	ства	к/кал эн.	В	итамин	ы		Минеральн	ые веществ	a
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак							1	,	
	Запеканка из творога с		<b>.</b>		40		270 5	0.00			2264	24404	40.00	
	молоком сгущенным		50/20	27.84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	226.4	344.91	48.92	0.84
	творог	141	140											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
N- 450 CD 2005														
№469 CP 2005	молоко сгущеное	20	20											
	Чай с сахаром и лимоном		0/15/7	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Салат из свежих огурцов		60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	0	13.11	24.01	7.98	0.34
	огурец	71.3	57	<b>†</b>				l						
№13 CP 2005	растительное масло	3.6	3.6	<b>†</b>	+			1						1
Nº13 CF 2003		5.0	3.0	22.524	22.1	51 455	450.222	0.21	6.50	0.22	255 (24	412.215	7400	1.002
	Всего за завтрак			32.534	22.1 Обед	71.455	479.233	0.21	6.52	0.33	255.624	413.215	74.98	1.982
	Салат из моркови	1	50	0.481	2.3	4.996	41.364	0.024	0.709	0.028	28.229	33.275	12.35	0.193
	морковь	45	43	0.401	2	4.550	41.504	0.024	0.707	0.020	20.227	33.273	12.00	0.173
	масло подсолнечное	5	5											
№38 CP 2005	сахарный песок	3	3											
	Суп Крестьянский		200	4.76	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	32.07	34.98	5.42	0.3
	цыпленок бройлер	36.7	32											
	капуста свежая	30	24											
	картофель	26.6	20											
	крупа ячневая морковь	8 10	8	<u> </u>				1						
	лук	9.6	8											
№201 CP 2005	масло растительное	4	4											
	Сосиска молочная отварная	·	80	8.32	16	16.96	179.2	0.03	0	0	19.2	16	127.2	1.44
№536 CP 2005	сосиска молочная	81.6	80											
	Макаронные изделия		150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	4.86	37.17	21.12	1.11
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5.3	5.3	ļ										
№688 CP 2005	соль йодированая	0.3	0.3	-		-	-	<b> </b>						
	Компот из сухофруктов + Вит. С		200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	200	0.04	U	24.70	24,2	0.01	0.100	J	0.4	3.0	-	0.10
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20		1			<u> </u>						
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
-	Всего за обед		•	25.671	29.8	127.486	800.054	0.354	0.907	22.048	114.279	253.525	212,12	5.823
	Всего за завтрак и обед			58.205	51.9	198.941	1279.287	0.564	7.427	22.378	369.903	666.74	287.1	7.805
		ı	•00	1 425	Полдник		11510				0.0	40.40		0.07
	Кисель		200	1.36		29.02	116.19	ļ	<b></b>		9.9	18.48		0.03
№870 CP 2005	кисель концетрат сахарный песок	24 10	24 10	<del> </del>				<del>                                     </del>	-				<del>                                     </del>	-
14=070 CF 2005	сахарный песок Пряник		25	0.98	7.65	15.63	135.25	}	-		1		<del>                                     </del>	-
	Всего за полдник			2.34	7.65	44.65	251.44		1		9.9	18.48		0.03
	Всего за день	1		60.545	59.55	243.591	1530.727	0.564	7,427	22.378		685.22	287.1	7.835

Сосиска	81.6
Гречка	67.8
Соль йодированая	9.7
Масло сливочное	22,8
Чайная заварка	0.05
Сахар	40
Лимон	7
Морковь	123.8
Масло растительное	7
Томат паста	6
Лимон. Кислота	3.2
Минтай	79
Хлеб пшеничный	79
Молоко	20
Макароны	51
Компот. Смесь	20
Хлеб ржаной	40
Аскорбиновая кислота	50

День 1 Понедельник Осенне-зимний период (12-18 лет)

Осенне-зимний пер	иод (12-18 лет)	1 порці	ıa	П	пцевые вещества	1			Витамины		M	инеральн	ISIE BEIIIEC	TRS
№ рецептуры	Наименование блюда		нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe
112 рецентуры	Завтрак	орутто,	nerrogi	DCJKII	жиры	этисводы	io kan sin qennoc	DI .		А	Ca .		Mg.	It
	Каша рисовая молочная	210/5		3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
	рис длинозерный	44.4	44.4	2107	1107	2020	271	0102				- 0,	2110	0117
	сахарный песок	6	6				_						<b></b>	
	молоко	164	164										1	
	масло сливочное	5	5		1		+			1			-	
№168 CP 2010	соль йодированая	0.3	0.3		1		+			1			-	
112100 CF 2010	Сыр Голландский	15	0.5	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
№42 CP 2005	сыр Голландский	15.9	15	5140			240	0102	0.22	0.00-10				0.10
112-12 CT 2000	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	1	2	0	0
Nº41 CP 2005	масло сливочное	10	10											
	Какао на молоке	200		3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	1.3	0.01	122	90	14	0.56
	какао	4	4											
	молоко	180	180				_						<b></b>	
№959 CP 2005	сахарный песок	20	20				_						<b></b>	
	Хлеб пшеничный	50	20	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	_ <u> </u>	13.05	11	9	2.2
№424 CP 2005	Яйцо отварное	40		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.32
	Всего за завтрак	40		20.39	18,59	97.51	707.38	0.19	11.41	140.0148	326.97	379.66	74.22	5.5
	эссі ў жырак				Обед	77.61	707.50	0.17	11.71	170.0170	320.71	317.00	77.22	Je
	Салат из свеклы	100		1.43	6.09	8.36	93.6	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1.33
	свекла столовая	121,6(130,1)	95	140	0.07	0.00	75.0	0.02	7.0	-	33.13	40.57	20.7	1.00
№33 CP 2005	масло подсолнечное	121,0(130,1)	6											
NESS CI 2005	Суп картофельный с рыбными консервами	250	0	6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	36.24	141.22	37.88	1.01
	картофель	87,5-116,7	70	0.07	0.72	11.4/	133.0	0.00	1.29	12	30.24	141.22	37.00	1.01
	морковь	20,3-21,7	16.25				_							
		20,5=21,7	7.5				_							
	лук	3.8	3.8										-	
	масло раститительное консервы "сайра"	3.6	40											
		40												
№87 CP 2010	рис длинозерный	0.5	5											
Nº87 CP 2010	соль йодированая	80	0.5	12.44	0.24	12.56	183	0.08	0.12	22	25	122.1	25.7	- 12
	Шницель говяжий		50	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1,2
	говядина	65	59											
	молоко	14	10											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	/	7											
	сухари панировочные	8	8											
№608 CP 2005	соль йодированая	0.5	0.5											
Nº008 CP 2005	масло подсолнечное	200	5	7.24	(0)	25.27	224	0.00		10	C 40	40.57	20.17	1.40
	Макаронные изделия отварные		0.3	7.36	6.02	35.26	224	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48
	соль макаронные изделия	0.3 68	68	1	<del>                                     </del>		1		1	<u> </u>				
№688 CP 2005	макаронные изделия масло сливочное	7	7	1	<del>                                     </del>		1		1	<u> </u>				
112000 CF 2005	Компот из сухофруктов + вит. C	200	- '	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	200	20	0.04	U	24.70	24.4	0.01	0.100	-	0.4	3.0	v	0.10
№868 CP 2005	сухофрукты сахарный песок	20	20	<b> </b>	<b> </b>		1			<del>                                     </del>		-	<del>                                     </del>	
	Хлеб пшеничный	50	20	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.45	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед	30		33.28	22.93	125.95	926.82	0.09	7,578	63	10.5	455.98	137.77	6.47
				53.67	41.52	223.46	1634.2	0.42	18.988	203.0148	434.61	835.64	211.99	11.97
	Всего за завтрак и обед				41.52 Элдник	443A0	1034.4	0.01	10,700	203.0148	434.01	033.04	411.99	11.9/
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.06	40	3	8.7	27	0.63
		30		3.25	2.94	52.02	253.1	0.02	0.02	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за полдник			56.92	44.47	275.48	1887.3	1.23	19.068	249.0148	437.61	867.34	261.99	13.1
	Всего за день			50.94	44.47	4/3.40	100/2	1.43	19,000	249.0148	437.01	007.34	201.99	13.1

День 2 Вторник Осение-зимний период (12-18 лет)

	период (12-18 лет)	1 порці	ия	Пиш	цевые вещес	тва	к/кал эн.	]	Витамины		Mı	инеральн	ые веще	ства
	Наименование блюда	брутто, г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
				Завтрак	1	-II						·		
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	)	30.93	22.89	36	310.66	0.1	0.82	0.37	251.55	383.23	54.36	0.93
	творог	141	140											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
№469 CP 2005	молоко сгущеное	50	50											
	Бутерброд с маслом и сыром	50		13.78	12.64	60.11	394.55	0.17	0	0.15	215.99	217	42.91	1.74
	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
№3 CP 2007	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	7	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
	Хлеб пшеничный	50	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Салат из свежих огурцов	100		0.76	6.09	2.38	0.03	9.5	0	0	21.85	10.02	13.3	0.57
	огурец	118.8	95											
№13 CP 2005	растительное масло	6	6											
	Всего за завтрак	<u> </u>		49.704	42.07	136.115	864.493	9.87	0.9	0.52	505.504	654.545	128.65	4.042
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			Обед										
	Салат витаминный	100		1.37	4.08	8.84	52.34	0.16	11.37	0.16	44.88	7.47	25.67	2.08
	капуста свежая	25	20		1									
	морковь	20	16											
	лук	6.3	5											
	перец сладкий	20	15											
	яблоки	27	24											
	сахарный песок	3	3											
	лимонная кислота	0.9	0.9											
	масло подсолнечное	3	3	+	-		<del>                                     </del>			<del>                                     </del>		1		
№25 CP 2005		0.2	0.2											
NY25 CP 2005	соль йодированная	250	0.2	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0	43.33	47.63	22.25	0.8
	Щи из б\к капусты капуста	62.5	50	1./5	4.89	0.49	04./5	0.00	10.40	, U	43.33	47.03	44.43	0.8
	капуста	37,5-50	30											
	морковь	12.5	10											
	лук	12	10											
	масло растительное говядина	5 32.4	5 32.4			1	-			<u> </u>				
№187 CP 2005	говядина соль йодированая	0.2	0.2											
		0.2	0.2	1	1	1	1	1	1	i	İ	1	1	

	Котлеты рыбные	80		10.64	3.76	7.67	107	0.07	0.34	21	42.7	146.8	24	0.59
	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0.5	0.5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированая	0.2	0.2											
№511 CP 2005	масло растительное	7	7											
	Картофельные пюре	200		4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.46	37	1.34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
№694 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	14	8.8	1.8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			25.39	20.28	114.36	717.31	0.66	58.39	55.16	217.73	459.86	163.75	9.21
	Всего за завтрак и обед			75.094	62.35	250.475	1581.803	10.53	59.29	55.68	723.234	1114.41	292.4	13.252
				Полдник										
•	Снежок	200		5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			6.78	12.65	23.63	241.25	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Всего за день			81.874	75	274.105	1823.053	10.61	59.63	57.08	763.234	1354.41	472.4	13.452

День 3 Среда

Суп молочный (г)           молоко           крупа гречневая           сахар           масло сливочное           Бутерброд с маслосыр           хлеб пшеничный           масло сливочное           Хлеб пшеничный           чай с сахаром и лай листовой           сахарный песок           морковь           масло подсолнечное           сахарный песок           Всего за завтрак           Салат из б/к капу           капуста           морковь           сахарный песок           масло растительно           соль йодированая           Суп картофельны           картофельны           картофельны           пук           соль йодированая           масло сливочное           Цыплята тушенн		1 порт	иия	Пип	цевые вещест	гва	к/кал эн.	В	итамині	Ы	Ми	неральны	е вещест	ва
молоко крупа гречневая сахар  №94 СР 2005  Масло сливочное  Бутерброд с масло сыр хлеб пшеничный Масло сливочное  Хлеб пшеничный Чай с сахаром и л чай листовой сахарный песок лимон свеж Салат из морковь масло подсолнечно сахарный песок Всего за завтрак  Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Сун картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005  Масло сливочное Пыплята тушенн	ование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	Α	Ca	P	Mg	Fe
Молоко крупа гречневая сахар  №94 СР 2005  Масло сливочное  Бутерброд с масло сыр хлеб пшеничный Масло сливочное  Хлеб пшеничный Чай с сахаром и л чай листовой сахарный песок лимон свеж Салат из морковь масло подсолнечно сахарный песок Всего за завтрак  Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005  Месло сливочное Пыплята тушенн				Завтра	ıĸ									
№94 СР 2005         крупа гречневая сахар           №94 СР 2005         масло сливочное           Бутерброд с маслосыр хлеб пшеничный масло сливочное         Хлеб пшеничный чай с сахаром и лий листовой сахарный песок           №943 СР 2005         лимон свеж           Салат из морковь масло подсолнечное сахарный песок         Всего за завтрак           №38 СР 2005         Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок         масло растительное соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное         Картофель горох порковь лук соль йодированая масло сливочное         Пыплята тушенн	(гречневый)	200	)	5.97	5.48	17.08	141.6	0.11	0.91	30.6	160.88	165.66	46.46	1.13
№ 1 СР 2005 Масло сливочное  Бутерброд с масло сыр  хлеб пшеничный  Мез СР 2007 Масло сливочное  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и л  чай листовой  сахарный песок  лимон свеж  Салат из морковь  масло подсолнечно  всего за завтрак  Салат из б/к капу  капуста  морковь  сахарный песок  Всего за завтрак  Салат из б/к капу  капуста  морковь  сахарный песок  масло растительно  соль йодированая  Суп картофельны  картофель  горох  морковь  лук  соль йодированая  мехов сль йодированая  масло сливочное  Цыплята тушенн		140	140											
№94 СР 2005 Масло сливочное  Бутерброд с масло сыр  хлеб пшеничный  Мез СР 2007 Масло сливочное  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и л  чай листовой  сахарный песок  лимон свеж  Салат из морковь  масло подсолнечно  всего за завтрак  Салат из б/к капу  капуста  морковь  сахарный песок  Всего за завтрак  Салат из б/к капу  капуста  морковь  сахарный песок  масло растительно  соль йодированая  Суп картофельны  картофель  горох  морковь  лук  соль йодированая  мехов сль йодированая  масло сливочное  Цыплята тушенн	A R	16	16											
№94 СР 2005 Масло сливочное  Бутерброд с масло сыр хлеб пшеничный Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром и л чай листовой сахарный песок лимон свеж Салат из морковь масло подсолнечно сахарный песок Всего за завтрак  Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное Цыплята тушени		1.6	1.6											
Бутерброд с маслесыр           хлеб пшеничный           №3 СР 2007         масло сливочное           Хлеб пшеничный         Чай с сахаром и лей листовой сахарный песок           №943 СР 2005         лимон свеж           Салат из морковь масло подсолнечно сахарный песок         Всего за завтрак           Капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая         Суп картофельны картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное           №206 СР 2005         Цыплята тушенн	oe	2	2											
товременной песок масло подсолнечно масло растительно масло растительно масло растительно картофельны картофельны мартофельны мартофельны мартофельны мартофельны масло сливочное порох морковь лук масло сливочное прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплята тушены прыплата тушены прып		50	I	13.78	12.64	60.11	394.55	0.17	0	0.15	215.99	217	42.91	1.74
№3 СР 2007         хлеб пшеничный масло сливочное           Хлеб пшеничный Чай с сахаром и л чай листовой сахарный песок лимон свеж         Салат из моркови моркови масло подсолнечно сахарный песок           №38 СР 2005         Всего за завтрак           Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное Цыплята тушени		16	16			*****	0							
№3 СР 2007 Масло сливочное  Хлеб пшеничный Чай с сахаром и л чай листовой сахарный песок Лимон свеж Салат из морковь масло подсолнечно сахарный песок Всего за завтрак  Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005 Масло сливочное Цыплята тушенн		30	30											
Хлеб пшеничный           Чай с сахаром и л           чай листовой           сахарный песок           лимон свеж           Салат из морковы           морковь           масло подсолнечно           сахарный песок           Всего за завтрак           Салат из б/к капу           капуста           морковь           сахарный песок           масло растительно           соль йодированая           Суп картофельны           картофель           горох           морковь           лук           соль йодированая           №206 СР 2005           Щыплята тушенн		5	5											
Чай с сахаром и л чай листовой         сахарный песок         №943 СР 2005         Салат из морковы морковь масло подсолнечно сахарный песок         Всего за завтрак         Салат из б/к капу капуста         морковь сахарный песок         масло растительно соль йодированая         Суп картофельны картофель горох         морковь лук         соль йодированая         №206 СР 2005       масло сливочное         Цыплята тушенн		50	1	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
чай листовой         сахарный песок         лимон свеж         Салат из морковь         морковь         масло подсолнечне         сахарный песок         Всего за завтрак         Салат из б/к капу капуста         морковь         сахарный песок         масло растительно соль йодированая         Картофельны картофельны картофель         картофельны картофельны картофель         картофельны				+	0.43			0.03		U			0.55	
№943 CP 2005       сахарный песок         №238 CP 2005       Салат из морковь         №238 CP 2005       сахарный песок         Всего за завтрак         Салат из б/к капу капуста         морковь       сахарный песок         масло растительно       соль йодированая         Суп картофельны картофель       горох         морковь       лук         соль йодированая         №206 CP 2005       масло сливочное         Цыплята тушени	и лимоном	200/1	1	0.434		12.725	46.033	0.02	0.08		3.094	2.795	0.55	0.002
№943 CP 2005         лимон свеж           Салат из моркови морковь масло подсолнечие сахарный песок         Всего за завтрак           Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая         Суп картофельны картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное           №206 CP 2005         Ныплята тушенн		2	2											
Салат из моркови морковь масло подсолнечно сахарный песок         Всего за завтрак         Салат из б/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая         Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая         №206 СР 2005       масло сливочное         Цыплята тушенн	<u> </u>	15	15											
Морковь  Масло подсолнечно  сахарный песок  Всего за завтрак  Салат из 6/к капу капуста Морковь сахарный песок  масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох Морковь лук соль йодированая  №206 CP 2005  Масло сливочное  Цыплята тушенн		7	7											
Масло подсолнечно сахарный песок Всего за завтрак  Салат из 6/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005 масло сливочное Цыплята тушенн	ови	100		0.962	4.6	9.992	82.728	0.048	1.4	0.056	56.46	66.55	24.7	0.386
№38 СР 2005 сахарный песок Всего за завтрак  Салат из 6/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Сун картофельны картофельны горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005 масло сливочное Цыплята тушенн		90	46											
Всего за завтрак  Салат из б/к капу капуста  морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное Цыплята тушенн	чное	5	5											
Салат из 6/к капу капуста морковь сахарный песок масло растительно картофельны картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая масло сливочное Цыплята тушенн	:	3	3											
капуста Морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 CP 2005 Наплята тушенн	ак			24.946	23.17	124.807	778.131	0.428	2.39	30.81	449.444	493.505	132.15	4.058
капуста Морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 CP 2005 Наплята тушенн				Обед										
морковь сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 CP 2005 Масло сливочное Цыплята тушенн	апуста	100	)	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03	32.45	0	37.37	27.61	15.16	0.51
сахарный песок масло растительно соль йодированая Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая №206 CP 2005 масло сливочное Цыплята тушенн		99	79											
масло растительно соль йодированая  Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая  №206 СР 2005 масло сливочное  Цыплята тушенн		13-13,3	10											
масло растительно соль йодированая  Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая  №206 СР 2005 масло сливочное  Цыплята тушенн		5	5											
№42 СР 2005 соль йодированая  Суп картофельны картофель горох морковь лук соль йодированая  №206 СР 2005 масло сливочное  Цыплята тушенн		5	5											
картофель горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005 Масло сливочное Цыплята тушенн		0.2	0.2											
горох морковь лук соль йодированая №206 СР 2005 масло сливочное Цыплята тушенн	ьный с горохом	250		5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	38.08	87.18	35.3	2.03
морковь лук соль йодированая №206 СР 2005 масло сливочное Цыплята тушенн		93,8-125	80											
лук соль йодированая №206 СР 2005 масло сливочное Цыплята тушенн		20.3	20.3											
оль йодированая №206 CP 2005 масло сливочное <b>Цыплята тушенн</b>		12,5-13,3	10											
№206 СР 2005 масло сливочное Цыплята тушенн		12	10											
Цыплята тушенн		0.2	0.2											
		5	5	15.500	10.56	4.004	252.02	0.054	0.64	0.400	24.00	12 (10	16616	4.000
		75/7		15.522	18.56	4.204	252.82	0.074	9.64	0.109	26.095	13.619	16.646	1.928
цыплята (филе)		112	109					<b> </b>						
масло сливочное	e	3	3											
лук		1.5	1.5					<del>                                     </del>						
томатная паста		3 3.5	3 3.5					-						
мука сахарный песок														1

	масло растительное	1.5	1.5					1						
	*							<u> </u>						
№104 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											i '
	Макаронные изделия отварные	20	00	7.36	6.02	35.26	224	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48
	соль	0.3	0.3											
	макаронные изделия	68	68											
№688 CP 2005	масло сливочное	7	7											
	Компот из сухофруктов + вит. С	20	00	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	5	0	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	5	0	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			36.372	35.89	131.474	991.39	0.594	48.068	28.11	137.945	310.069	141.296	8.728
	Всего за обед и завтрак			61.318	59.06	256.281	1769.521	1.022	50.458	58.92	587.389	803.574	273.446	12.786
	•			Полдні	ик									
	Йогурт	20	00	0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Печенье	3	0	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.05	3.24	25.18	143.1	0.03	0.05	0.1	5	31.1	44.2	0.65
	Всего за день			64.368	62.3	281.461	1912.621	1.052	50.508	59.02	592.389	834.674	317.646	13.436

День 4 четверг Осение-зимний период (12-18 лет)

		1	порция	I	Іищевые вещества	ì	к/кал эн.	]	Витамины		Ми	неральны	ые вещест	ва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтра	к								
	Омлет натуральный		200/5	18.99	28.32	3.51	345.9	0.13	0.33	452.9	151.72	346.49	25.97	3.91
	яйцо	3,9шт	156.6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
№438 CP 2005	соль йодированая	0.1	0.1											1
	Сыр Голландский		15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
No.42 CP 2005	сыр Голландский	15.9	15				2.10	0.02	V-1.1	0.00.0	102			10120
Nº42 CF 2005	-	13.7	20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
	Масло сливочное	20		U	10.4	0.2	150	U	U	118		4	U	<u> </u>
№41 CP 2005	масло сливочное	20	20											+
	Кофейный напиток		200	1.767	1.363	23.78	105.26	0.012	0.142	0.012	66.897	55.055	4.55	0.059
	кофейный напиток	8	8											<u> </u>
	молоко	100	100											<u> </u>
№951 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Помидор		100	2.2	0.4	7.6	48	0.12	50	0	28	40	52	1
	Всего за завтрак			30.237	51.363	59.99	816.98	0.352	50.582	570.92	393.637	562.05	105.3	5.919
	Бесто за завтрак	-		501257	21200	Обед	010,70	0.002	20202	570152	5751057	202.02	100.0	551)
	C		100	1.00	0.10		40.4	0.05	(25	0	24.20	44	20.55	1.00
	Салат из моркови		100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	U	24.28	44	30.75	1.08
	морковь	93.8	75											<del> </del>
	яблоко	28.4	25											
№38 CP 2005	сахарный песок	1	1											
	Борщ из свежей капусты		250	1.81	4.91	125.25	102.5	0.05	10.29	0	44.38	53.23	26.25	1.19
	свекла	50-53,3	40											
	капуста	25	20											
	картофель	25-33,3	21.3											
	лук	12	9.6											†
	томатная паста	7.5	7.5											
	масло сливочное	5	5											
	сахарный песок	2.5	2.5											<u> </u>
	лимонная кислота	4	4							-				<del> </del>
	соль йодированая	0.2	0.2											+
No.170 CD 2005	говядина	32.4 12,5-13,3	32.4 10											+
№170 CP 2005	Жаркое по-домашнему	12,3-13,3	230	21.29	23.78	21.79	387.7	0.13	8.88	15	10.1	210.63	55.83	5.07
	говядина	140.6	103.83	21,27	25.70	21>	30717	0.12	0.00	10	10.1	210.00	22.02	- 2.07
	картофель	174.8	131.4											†
	лук	15.8	13.14											†
	томатная паста	7.89	7.89		İ	1								1
	масло растительное	7.89	7.89											†
№436 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											1
	Сок фруктовый + Вит. С		200	0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216

	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			31.47	29.82	219.12	817.3	0.432	25.54	15	111.15	447.25	182.26	10.156
	Всего за завтрак и обед			61.707	81.183	279.11	1634.28	0.784	76.122	585.92	504.787	1009.3	287.56	16.075
						Полдник								
	Кисель		200	1.36		29.02	116.19				9.9	18.48		0.03
	кисель концетрат	24	24											
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10											
	Печенье		30	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	0.63
	Всего за полдник			31.36	2.25	31.96	138.51	125.1	0.02	0.02	9.9	21.48	8.7	0.66
	Всего за день			93.067	83.433	311.07	1772.79	125.884	76.142	585.94	514.687	1030.8	296.26	16.735

День 5 Пятница Осенне-зимний период (12-18 лет)

		1 пор	ция	Г	Іищевые вещес	1	┧		итамины	1		Іинеральны	вещест	
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завт	рак							1	
	Пудинг из творога (запеченн	200	0	27.8	19.2	10.2	224	0.09	0.48	134.55	130	371.96	45.53	1.24
	творог	152	150											ł
	крупа манная	15	15											
	caxap	15	15											
	яйца	10	10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
№467 CP 2005	сухари	5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	200/1	5/7	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7		1									
	Сыр Голландский	15	l	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
№42 CP 2005	сыр Голландский	15.9	15	3,40	4.43	· ·	54.0	0.01	0.11	0.0040	132	/3	3.23	0.13
14242 CT 2003	Масло сливочное	20	l .	0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
№41 CP 2005	масло сливочное	20	20	•	10.4	0.2	130	U	U	110		-	U	
N941 CP 2005	Хлеб пшеничный	50	1	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
№424 CP 2005	Яйцо отварное	40		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.32
1º424 CP 2005	· ·				+		+			120				
	Яблоко	100	J	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	252.55	13.05	11	9	2,2
	Всего за завтрак			41.614	46	48.365	710.213	0.23	0.67	372.55	321.114	590.415	75.5	3.512
	In u I	404	•	0.02	066		<b>5</b> 600	0.04		Ι .	12.02	26.00	10.15	0.51
	Винегрет овощной	100		0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0	13.92	26.98	12.45	0.51
	картофель	34-43	25											-
	свекла	25,5-27,2	20											
	морковь	18,9-20,1	15											<b> </b>
	огурцы соленые	25	20											ļ
	лук	17.9	15											
№45 CP 2005	масло растительное	6	6											
	Суп из овощей	250	0	2.1	7.48	11.69	122.96	0.14	8.5	0	32.14	86.84	53.78	0.09
	капуста	25	20											
	картофель	62,5-83,3	50											
	морковь	12,5-13,3	10											
	лук	12	10					-						
	зеленый горошек	11.5	7.5		1					ļ		-		<b> </b>
	соль йодированая говядина	0.2 32.4	0.2 32.4						-	1		1		
№202 CP 2005	масло растительное	4.8	4.8		1							1		
	Котлета куриная под соусом	75/5		13.59	12.999	10.949	218.087	0.082	0.646	0.061	123.257	263.309	19.75	0.955
	куриное филе	89.6	44											

	хлеб пшеничный	11	11											
	молоко	16	16											
	сухари панировочные	6	6											
	масло сливочное	2+0.3	2+0.3											
	мука	0.52	0.52											
	томатная паста	0.1	0.1											
	морковь	0.1	0.1											
	лук	0.24	0.24											
	соль йодированая	0.1	0.1											
№307 CP 2005	сахарный песок	0.15	0.15											
	Картофельные пюре	200	ı	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.46	37	1.34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
№694 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Компот из сухофруктов + Ви	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			27.18	31.539	121.619	873.347	0.622	39.684	34.061	248.537	624.689	169.01	5.675
	Всего за завтрак и обед			68.794	77.539	169.984	1583.56	0.852	40.354	406.62	569.651	1215.104	244.51	9.187
			-			Полдник	-							
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Пряник	25	-	0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник	_		1.98	7.66	45.33	263.25	0.6	0.06	46	0	23	23	0.5
	Всего за день			70.774	85.199	215.314	1846.81	1.452	40.414	452.62	569.651	1238.104	267.51	9.687

День 6 Понедельник Осенне-зимний период (12-18 лет)

		1 пор			ищевые вещест		к/кал эн.		Витаминь	I			ые вещес	
	Наименование блюда	брутто,г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
Каша	геркулесовая молочная	20	0/5	6.209	10.156	31.45	231.612	0.171	0.25	0.072	172.689	297.03	4.694	0.176
геркул	пес	30.8	30.8											
молоко	0.0	176	176											
сахарн	ный песок	4	4											
	сливочное	5	5											
	о сливочное		0	0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
	сливочное	20	20										-	
	отварное		0	6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.32
	вареное	40	40	0.1	5.52	0.54	75.50	0.03	•	120	71	75.10	0.04	1.02
	-		00	2.52	2.72	25.40	145.2	0.01	1.2	0.01	122	00	14	0.50
	о на молоке			3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	1.3	0.01	122	90	14	0.56
какао		4	4											
молоко		180	180											
№959 CP 2005 сахарн		20	20											
Хлеб п	пшеничный		0	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
Салат	г из моркови	1	00	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	0	24.28	44	30.75	1.08
морков	овь	93.8	75											
яблоко	o	28.4	25											
№38 CP 2005 caxapн	ный песок	1	1											
Всего	за завтрак			20.709	36.426	91	755.792	0.341	7.8	238.082	374.989	571.69	73.614	3.936
•	-			•	Обед	•	•	•	•					
Икра 1	из кабачков консервированна	1	00	1.4	7	7.224	96.38	0.024	2	0	45.306	81.08	22.75	3.78
	из кабачков консервированная	100	100											
-	Ростовская"		00	6.6	2.4	9.9	67.8	0.1	6.5	22.5	35.4	97.1	24	0.9
рыба с		32	31.3											
картоф		59.5	59.5											
	рель	7.5	7.5											<del>                                     </del>
лук		2.5	2.5	+										
	сливочное		+			-								<del>                                     </del>
лук зел №269 СР 2005 соль йо	леныи	2.8 0.2	2.8 0.2											<b>—</b>
	ш мясной		775	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	128	0	24.36	194.69	26.01	2.32
говяди		139	102.6							-				
морков	вь	15	15											
лук		18	15											
масло	растительное	5	5											
мука		4	4											
соль й	о́дированая	0.3	0.3											
№591 СР 2005 томатн	ная паста	12	12											
Каша	рассыпчатая (гречка)	2	00	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	17.3	278	90	5.26
крупа і	гречневая	80.8	80.8											
соль й	<b>бодированая</b>	0.3	0.3											

№679 CP 2005	масло сливочное	7	7											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			44.95	35.72	133.124	926.34	0.736	136.62	22.52	154.756	790.26	232.19	15.076
	Всего за завтрак и обед			65.659	72.146	224.124	1682.132	1.077	144.42	260.602	529.745	1362	305.804	19.012
					Полдни	к								
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	7	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.414	7.65	28.355	181.283	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	Всего за день			67.073	79.796	252.479	1863.415	1.097	144.5	260.602	532.839	1364.7	306.354	19.014

День 7 Вторник Осенне-зимний период (12-18 лет)

			орция		щевые вен		к/кал эн.		итаминь	_			ные вещ	
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	F
				Завтрак							,			
	Пудинг из творога (запеченный)		200	27.8	19.2	10.2	224	0.09	0.48	134.6	130	371.96	45.53	1.
	творог	152	150											
	крупа манная	15	15											
	caxap	15	15											
	яйца	10	10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
№467 CP 2005	сухари	5	5											
	Сыр Голландский		15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.005	132	75	5.25	0.
№42 CP 2005	сыр Голландский	15.9	15											
	Масло сливочное		20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	
№41 CP 2005	масло сливочное	20	20											
	Чай с сахаром и лимоном	200	/15/17	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.0
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7	1	1			1						1
142.543 CF 2003	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	(
	Яблоко		100	0.4	0.43	9.8	47	0.03	10	U	13.02	11	9	2
			100					1						_
	Всего за завтрак			35.914	40.88	57.825	634.853	0.23	10.67	252.6	293.16	506.26	77.86	4.
				Обед										
	Салат из свежих помидоров с													
	луком		100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	32.88	17.79	0.
	помидоры	84.7	72											
	лук	28.8	24.2											
№15 CP 2005	масло растительное	6	6											
	Рассольник петербургский		250	2	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0	24.95	63.3	26.4	0.
	картофель	100-125	80											
	рис	5	5											
	-	6	5											
	лук морковь	12,5-13,3	10											
	огурцы соленые	13.4	13.4											
	масло растительное	5	5					1						
	сметана	4	4					1						
	говядина	32.4	32.4											
№197 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
11227 01 2003	Плов из птицы		260	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60	56.38	249.13	59.37	2.
	цыпленок бройлер	174.7	125.3											
	масло сливочное	10	10											
	морковь	20-21,6	16.3					<b>†</b>						
	лук	13.8	11.3			i 1		1						
	томатная паста	8.8	8.8	1	1	1		1	1					
	рис	57.5	57.5					1						
№304 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Кисель п\ягодный+ Вит. С		200	0	0	26.06	95.96	0	0.153	0	0	0	0	
	кисель концетрат	24	24											
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0
	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1
	Всего за обед			35.06	33.5	134.22	966.28	0.41	29.373	60	122.43	473.81	149.59	7.
	Всего за завтрак и обед	1		70.974	74.38	192.045	1601.133	0.64	40.043	312.6	415.59	980.07	227.45	11
	T			Полдник										
			200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	
	Снежок									17				
	Снежок Печенье Всего за подник		30	2.25 8.05	2.94 7.94	22.32 30.32	125.1	0.02	0.02	1.4	3 43	8.7 248.7	27 207	0.

День 8 Среда Осенне-зимний период (12-18 лет)

		1 порт	ция	П	ищевые ве	ещества	к/кал эн.		Витамині	Ы	]	Минеральн		
	Наименование блюда	брутто, г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		1		_	Завтрак	1		T	1	T				т
	Каша манная (молочная)	200		4.29	3.87	33.69	187.15	0.04	0	0.04	10.16	36.67	7.5	0.45
	крупа манная	30.8	30.8											
	молоко	100	100											
	масло сливочное	5	5											
№390 CP 2005	caxap	7	7											
	Чай с сахаром и лимоном	200/1	15	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7											
	Бутерброд с маслом и сыром	50		13.78	12.64	60.11	394.55	0.17	0	0.15	215.99	217	42.91	1.74
	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
№3 CP 2007	масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Салат из моркови	100	)	0.962	4.6	9.992	82.728	0.048	1.4	0.056	56.46	66.55	24.7	0.380
	морковь	90	46											
	масло подсолнечное	5	5											
№38 CP 2005	сахарный песок	3	3											
	Всего за завтрак	-		23.266	21.56	141.417	823.681	0.358	1.48	0.246	298.72	364.515	93.19	3.378
					Обед									
	Салат из свежих помидоров и				ООСД									
	огурцов	100	)	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.61	16.26	0.74
	помидоры	56.5	48											
	огурцы	43.8	35											
	лук	15	12.6											
№15 CP 2005	масло растительное	6	6											
	Суп с консервиров.													
	бобовыми(фасолью)	250		4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	30.46	69.74	28.24	1.62
	картофель	80	80											
	фасоль	16.2	16.2											
	морковь	10	10											<u> </u>
	лук	9.6	9.6											<b></b>
	соль йодированая	0.2	0.2											
	говядина	32.4	32.4											
№210 CP 2005	масло сливочное	4	4											
	Рыба припущенная с овощами	100	1	7.65	1.01	3.18	52.5	0.05	0.96	3.75	12.88	84.25	10	0.54
	минтай	67.6	50											
	морковь	50-53,4	40											

	лук	6.3	5											
	масло растительное	4	4											
№244 CP 2005	соль йодированая	0.1	0.1											
	Картофельные пюре	200		4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.46	37	1.34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
№694 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			24.39	18.73	110.69	704.2	0.662	46.71	37.75	143.71	443.45	160.93	7.056
	Всего за завтрак и обед			47.656	40.29	252.107	1527.881	1.02	48.19	37.996	442.43	807.965	254.12	10.434
	•			•	Полдник									
	Йогурт	200		0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за подник			1.78	7.95	18.49	153.25	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Всего за день	]		49.436	48.24	270.597	1681.131	1.03	48.22	38.096	444.43	830.365	271.32	10.454

День 9 четверг Осенне-зимний период (12-18 лет)

		1 порц			Іищевые в				Витамины			Минеральн		_
	Наименование блюда	брутто, г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	F
						Завтрак								
	Омлет натуральный	200/5		18.99	28.32	3.51	345.9	0.13	0.33	452.9	151.72	346.49	25.97	3.9
	яйцо	3,9шт	156.6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
№438 CP 2005	соль йодированая	0.1	0.1											1
NE430 CI 2003	Сыр	15	0.1	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.
N-42 CD 2005			1.5	3.40	4.43	U	34.0	0.01	0.11	39	132	15	3.23	U.
№42 CP 2005	сыр "голандский"	15	15											
	Кофейный напиток	200	1	1.767	1.363	23.78	105.26	0.012	0.142	0.012	66.897	55.055	4.55	0.0
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
№951 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50	•	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	(
	Помидор	100		2.2	0.4	7.6	48	0.12	50	0	28	40	52	
	Всего за завтрак			30.237	34.963	59.79	666.98	0.352	50.582	491.912	391.637	558.045	105.3	5.
	Бесто за завтрак			30.237	34.703	I .	Обед	0.552	30.302	471.712	371.037	330.043	105.5	٥.
		100		1.42	<b>C00</b>	ı	1	0.02	0.5		25.15	40.05	20.0	
	Салат из свеклы	100	1	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1
	свекла столовая	121,6-130,1	95											
№ 33 CP 2005	масло подсолнечное	6	6											
	Суп картофельный с													
	макаронными изделиями	250		2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0	24.6	66.65	27	1
		93,8-125	75	2.03	2.04	17.14	104.73	0.11	0.23	•	24.0	00.03	21	-
	картофель	·												1
	макаронные изделия	10	10											
	морковь	12,5-13,3	10											
	лук	12	10											
	масло растительное	2.5	2.5											
№208 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Шницель говяжий	80		12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	
	говядина	65	59											
	молоко	19	19											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированая	0.5	0.5											
№608 CP 2005	масло подсолнечное	5	5											
	Капуста тушенная	200		3.7	8.34	46.03	284.7	0.31	42	42	29.28	159.45	58.65	2
	капуста	286	229.3											
	масло растительное	7	7											
	морковь	5-5,2	4						İ					1
	лук	9.6	8											1
	<u> </u>	12	12	<del>                                     </del>	<del></del>	l	1		+	+				+-

	мука	2.4	2.4											
	сахарный песок	6	6											
№336 CP 2005	соль йодированая	0.2	0.2											
	Компот из сухофруктов +													
	Вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			26.85	27.46	150.75	958.77	0.7	60.038	65	153.95	532.27	178.28	8.71
	Всего за завтрак и обед			57.087	62.423	210.54	1625.75	1.052	110.62	556.912	545.587	1090.315	283.58	14.629
						Пол	дник							
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.25	2.95	52.02	253.1	0.62	0.08	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за день			60.337	65.373	262.56	1878.85	1.672	110.7	602.912	548.587	1122.015	333.58	15.759

День 10 Пятница Осенне-зимний период (12-18 лет)

Substitution   Subs		период (12-18 лет)	1 r	орция	Пил	щевые веще	ства	к/кал эн.		Витаминн	J		Минеральн	ые вещест	a
Barceamer at Tropor's C   141   140   140   15		Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	С	A	Ca			Fe
Markon Control Proper   141		•		•		Завтра	ак		•	•					
Property   Property		-	1	50/50	20.02	22.80	26	210.66	0.1	0.82	0.27	251 55	292 22	54.26	0.93
Part   Part		-			30.73	22.09	30	310.00	0.1	0.02	0.57	201.00	363.23	34.30	0.55
Page   Page		-		1											
Milico Cressolation		кр. манная		1											
MICHINE PRINCE   S   S   S   S   S   S   S   S   S		сахарный песок	10	10											
Maction calcinominate   5   5   5   5   5   5   5   5   5		яйцо столовое	4	4											
System namepoonuse   5   5   5   5   5   5   5   5   5		масло сливочное	5	5											
Ned CP 2005   Micros Crimerines   S0   S0   S0   S0   S0   S0   S0   S		сметана	5	5											
Macto Cimboringe		сухари панировочные	5	5											
Macio сивочное   20   20   30   164   402   150   0   0   118   2   4   0   1   1   1   1   1   1   1   1   1	№469 CP 2005	молоко сгущеное	50	50											
Negata C Passion на пимоном   2001   57   0.434   0   12.725   46.033   0.02   0.08   0   3.094   2.795   0.55   0.04		-		20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
Negas C Passion         4air c caxapom и лимоном         2 0 1 2 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	№41 CP 2005	масло сливочное	20	20											
Ne943 C P 2006         2         2         1			20	0/15/7	0.434	0	12,725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2,795	0.55	0.002
Ne943 CP 2005         аккрыный песок         15         15         15         1         2         1         1 <th< td=""><td></td><td>•</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>		•	2	2											
Ne943 CP 2005         лимон свеж         7         7         8         0.45         2.49         113.22         0.08         0         0         13.02         41.5         17.53         0           Carar ит свежко турки         118.8         95         1         6.09         2.38         67.3         0.03         9.5         0         21.85         40.02         13.3         0.0           N013 CP 2005         растительное масло         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         6         7				+											
Клеб пиевичный         50         3.8         0.45         24.9         113.22         0.08         0         0         1.02         41.5         17.53         0           N913 СР 2005         сурец         118.8         95         0         6.09         2.38         67.3         0.03         9.5         0         21.85         40.02         13.3         0           N913 СР 2005         растительное масло         6         8         9.27         106.75         0.05         3.18         0         2.15         9.34.58         0         9.20         1         10	No.042 CD 2005		<b>+</b>												
Me13 CP 2005         Carar из межеми огурцов         100         0.76         6.09         2.38         67.3         0.03         9.5         0         21.85         40.02         13.3         0.0           Ne13 CP 2005         растительное масло         6         6         6         8         6         8         7.0         1.0         118.8         20         1.0	Nº943 CP 2003		,	l .		0.45	24.0	112.22	0.00			12.02	41.5	17.52	0.0
Net   118.8   95   1   18.8   95   1   18.8   19.5   1   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   19.5   18.8   18.8   19.5   18.5						+			1		-				0.8
Ne13 CP 2005         растительное масло         6         6         6         35.164         45.83         76.205         687.213         0.23         10.4         118.37         291.514         471.545         85.74         2.2           Ne38 CP 2005         Салат из морков и провы пр		Салат из свежих огурцов		1	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0	21.85	40.02	13.3	0.57
No 18 C P 2005   Всего за завтраж   35.164   45.83   76.205   687.213   0.23   10.4   118.37   29.1514   471.545   85.74   2.2		огурец	118.8	95											
Carat из моркови   100   1.18   7.08   9.27   106.75   0.05   3.18   0   24.66   50.19   34.58   0.	№13 CP 2005	растительное масло	6	6											
Near из моркови   100   1.18   7.08   9.27   106.75   0.05   3.18   0   24.66   50.19   34.58   0.06   0		Всего за завтрак			35.164	_		687.213	0.23	10.4	118.37	291.514	471.545	85.74	2.302
морковь масло подсолнечное мерт об сахарый песок         113.8         91         1		T													
Ne38 CP 2005         масло подсолнечное         7         7         7         7         7         7         8         8         8         8         8         8         9         7.54         15.53         148.28         0.08         0.04         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0         0.0         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0         0.0         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0         0.0         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0         0.0         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0         0.0         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0         0.0         0.0         4.0 <td></td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td>1.18</td> <td>7.08</td> <td>9.27</td> <td>106.75</td> <td>0.05</td> <td>3.18</td> <td>0</td> <td>24.66</td> <td>50.19</td> <td>34.58</td> <td>0.65</td>		-			1.18	7.08	9.27	106.75	0.05	3.18	0	24.66	50.19	34.58	0.65
Ne38 CP 2005         сахарный песок         3         3         3         15.53         148.28         0.08         0.04         1.28         40.09         43.73         6.78         0.08           Iн пиленок бройлер         64         55.8         -															
Суп Крестьянский         250         5.99         7.54         15.53         148.28         0.08         0.04         1.28         40.09         43.73         6.78         0.0           Картса свежая         37.5         30         1	No38 CP 2005														
Ципленок бройлер   64   55.8	14250 CF 2005				5,99	7,54	15.53	148.28	0.08	0.04	1.28	40.09	43.73	6.78	0.38
Картфель         33.3         25         1						-									
крупа ячневая         10		капуста свежая	37.5	30											
Морковь         12.5         10		картофель	33.3	25											
N201 СР 2005         масло растительное         5         5         10.4         20         21.2         224         0.04         0         0         24         159         20         1           Ne536 СР 2005         сосиска молочная отварная         102         100		крупа ячневая		10											
Ne201 CP 2005         масло растительное         5         5         10.4         20         21.2         224         0.04         0         0         24         159         20         1           Ne536 CP 2005         сосиска молочная         102         100         7.36         6.02         35.26         224         0.08         0         28         6.48         49.56         28.16         1.           COЛЬ         0.3         0.0 <td></td> <td>морковь</td> <td>12.5</td> <td>10</td> <td></td>		морковь	12.5	10											
Сосиска молочная отварная         100         10.4         20         21.2         224         0.04         0         0         24         159         20         1           Ne536 CP 2005         Сосиска молочная         102         100         —		лук	12	10											
Ne536 CP 2005         сосиска молочная         102         100         5         100 <td>№201 CP 2005</td> <td>-</td> <td></td>	№201 CP 2005	-													
Макаронные изделия отварные соль         200         7.36         6.02         35.26         224         0.08         0         28         6.48         49.56         28.16         1.           СОЛЬ         0.3         0.0		•			10.4	20	21.2	224	0.04	0	0	24	159	20	1.8
соль         0.3 </td <td>№536 CP 2005</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>•0</td> <td>ć 10</td> <td>10.54</td> <td>20.16</td> <td>1.10</td>	№536 CP 2005										•0	ć 10	10.54	20.16	1.10
№688 СР 2005     Масло сливочное     7     7     0.04     0     24.76     94.2     0.01     0.168     0     6.4     3.6     0     0.0       №868 СР 2005     сухофрукты     20     20     20     0.04     0     24.76     94.2     0.01     0.168     0     6.4     3.6     0     0.0       №868 СР 2005     сахарный песок     20     20     0<					7.36	6.02	35.26	224	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48
№688 СР 2005         масло сливочное         7         7         94.2         0.01         0.168         0         6.4         3.6         0         0.0           №868 СР 2005         сухофрукты         20					1						ļ			ļ	
Компот из сухофруктов + Вит. С     200     0.04     0     24.76     94.2     0.01     0.168     0     6.4     3.6     0     0.       сухофрукты     20	No.C00 CD 2005										<b> </b>				
Ne868 CP 2005     сухофрукты     20     20       100     сахарный песок     20     20       20     20     20	142099 CL 5002				0.04	Λ	24.76	04.2	0.01	0.169	n	6.4	3.6	Λ	0.18
№868 CP 2005 сахарный песок 20 20 I					0.04	U	24./0	94.4	0.01	0.108	U	0.4	3.0	U	0.10
	No.868 CP 2005								-		-	<del>                                     </del>			
	14=000 CF 2003	Хлеб пшеничный	20	50	3.8	0.45	24.9	113,22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8

	Хлеб ржаной		50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			31.52	41.59	147.92	995.45	0.43	3.388	29.28	125.15	434.58	135.55	7.09
	Всего за завтрак и обед			66.684	87.42	224.125	1682.663	0.66	13.788	147.65	416.664	906.125	221.29	9.392
					Полдн	ик								
	Кисель		200	1.36		29.02	116.19				9.9	18.48		0.03
	кисель концетрат	24	24											
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10											
	Пряник		25	0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			2.34	7.65	44.65	251.44				9.9	18.48		0.03
	Всего за день			69.024	95.07	268.775	1934.103	0.66	13.788	147.65	426.564	924.605	221.29	9.422

наименование продуктов	норма за 1	1 лень	2 лень	3 лень	4 лень	5 лень	6 лень	7 лень	8 лень	9 лень	10 день	сумма за 10 дней	средняя за 10 дней
Хлеб пшеничный	150	114	140	100	100	111	100	100	100	114	100	1079	107.9
Хлеб ржаной	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
Масло сливочное	30	10.3	25	10	24.3	11.6	22.8	22	14.05	6	10.3	156.35	15.6
Масло растительное	15	13	18.2	7.89	9	7.6	5	7.6	12.6	18.3	12.6	111.79	11.1
Caxap	40	44	28	32.6	43.1	47.15	39.6	35	22.75	45.4	58	395.6	39.5
Соль йодированая	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
Молоко и кисломолочные продукты	300	366	222	122	340	39.7	356	200	379.5	132		2157.2	215.7
Макаронные изделия	15	51			51			32.4		8	51	193.4	19.3
Сухофрукты	20	20			20	20				20	20	100	10
Говядина	95	51	32.4	173		32.4	110		32.4	51		482.2	48.2
Колбасные изделия	15										81.6	81.6	8.6
Рыба филе и консерва	60	32	74				31.3		42.1			179.4	17.9
Курица	51				109	89.6		139.7			36.7	375	37.5
Крупы,бобовые	45	34.8	10		32.2	12	91.4	56.6	42.2			279.2	27.9
Картофель	250	74.7	160	196.1	80	244.9	59.5	80	251	80	18	1244.2	124.4
Овощи свежие	350	217	193.5	202.03	108.6	101.4	96.93	123.3	176.8	402.9	26.6	1649.1	164.9
Яйцо	40		24	60		41.5	40	8		60	163.9	397.4	39.7
Чай	0.4		2		2	2	2	2	2		2	14	1.4
Какао и кофейный напиток	1.2	4		8			4			8		24	2.4
Сыр	10	15	16	15						15		61	6.1
Фрукты свежие	200	100	25.5	17	7	107	24	107	7		7	401.5	40.1
Сок	200	200	200	200		200	200		200	200		1400	140
Творог	60		141			125.7		125.7			141	533.4	53.3
Сметана	10		5			4		8	_		5	22	2.2
Аскорбиновая кислота	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.5	0.05
Кондитерские изделия	30	38	37	30	30	35	25	34	25	38	30	322	32.2

%	
<b>%</b> 71.9	
62.5	
52	
74	
98.75	
60	
71.9	
128.6	
50	
50.7	
57.3	
29.8	
73.5	
62	
49.8	
47.1	
99.25	
350	
200	
61	
20.05 70	
70	
88.8	
22 100	
107.3	

наименование	норма за											сумма за	средняя за 10	
продуктов	1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	10 дней	дней	%
Хлеб пшеничный	200	114	140	130	130	141	100	130	130	114	100	1229	122.9	61.45
Хлеб ржаной	120	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	41.6
Масло сливочное	35	17.3	27	25.3	30	20	44.8	30	21	6	30.3	251.7	25.1	71.71
Масло растительное	18	14.8	21	11.5	7.89	10.8	5	11	15	19.8	15.6	132.39	13.2	73.3
Caxap	45	46	28	30.6	33.5	47.15	40	37	25	45.4	58	390.65	39	86.6
Соль йодированая	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	75
Молоко	300	358	272	340	150	46	356	200	323.7	155	50	2250.7	225	75
Макаронные изделия	20	68		68						13.3	68	217.3	21.7	108.5
Сухофрукты	20	20		20		20				20	20	100	10	50
Говядина	105	65	32.4		173	32.4	139	32.4	32.4	65		571.6	57.1	54.4
Колбасные изделия	20										102	102	10.2	60
Рыба филе	80	40	80				32		42.1			194.1	19.4	24.25
Курица	76			112		89.6		174.7			64	440.3	44	57.8
Крупы,бобовые	50	49.4	10	36.3		15	111.6	77.5	30.8		20	350.6	35	70
Картофель	250	116.7	335	125	208.1	411.3	59.5	125	365	125	33.3	1903.9	190.3	76.2
Овощи свежие	400	168.3	277.1	228	313.2	152.34	137.1	181.6	227.6	556.2	314.6	2556.04	255.6	63.9
Яйцо	40	40	24		156.6	50	40	10		60	4	344.6	34.4	86
Чай	4.4		2	2		2	2	2	2		2	14	1,4	39
Какао и кофейный напи	1.2	4			8		4			8		24	2.4	200
Сыр	12	16	16	16	16	16		16	16	15.9		127.9	12.7	105.8
Фрукты свежие	200	100	27	7	28.4	107	35.4	107	7		7	425.8	42.5	21,4
Сок	200	200	200		200		200		200	200		1200	120	60
Творог	60		141			152		152			141	586	58.6	97.6
Сметана	10		5			5		9			5	24	2.4	24
Аскорбиновая кислота	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.7	0.07	100
Кондитерские изделия	30	30	37	30	30	35	25	34	25	38	30	314	31.4	104.6

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	10.3
Масло ратительное	13
Caxap	44
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	366
Макаронные изделия	51
Сухофрукты	20
Говядина	51
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	32
Курица	
Крупы	
рис	34.8
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	74.7
Овощи свежие	
свекла	55
морковь	16
лук	14.6
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
орйК	
Чай	
Какао и кофейный напиток	: 4
Сыр	15
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мі
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	8
Молоко сгущеное	
Томатная паста	
Мука	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	140
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	25
Масло ратительное	18.2
Caxap	28
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	222
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	74
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	160
Овощи свежие	
свекла	
морковь	21.3
лук	17.1
огурцы сол и свежие	71.3
помидоры	
капуста	68.8
перец сладкий	15
Яйцо	24Γ
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	18.5
лимон	,
Сок	200
Творог	141
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50м
Кондитерские излелия	1
Кондитерские изделия печенье	
печенье	2.5
печенье пряник	
печенье пряник сухари	12
печенье пряник сухари Молоко сгущеное	12
печенье пряник сухари	25 12 20

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	24.3
Масло ратительное	ç
Caxap	43.1
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	340
Макаронные изделия	51
Сухофрукты	20
Говядина	
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	109
Крупы	
рис	
гречневая	16
манная	
пшено	
ячневая	
горох	16.2
Картофель	80
Овощи свежие	
свекла	
морковь	58
лук	11.1
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	39.5
перец сладкий	
одий	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мі
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	3
Мука	3.5
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	10
Масло растительное	7.89
Caxap	32.6
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	122
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	173
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	196.1
Овощи свежие	
свекла	40
морковь	66.63
лук	25.4
огурцы сол и свежие	
помидоры	50
капуста	20
перец сладкий	
Яйцо	60г
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	15
Фрукты свежие	
яблоко	17
ЛИМОН	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мі
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	13.89
Мука	13.07
Кисель	24
KHAAD	25

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	111
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	11.6
Масло растительное	7.6
Сахар	47.15
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	39.7
Макаронные изделия	
Сухофрукты	20
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	89.6
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	12
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	244.9
Овощи свежие	
свекла	15.3
морковь	21.4
лук	20.54
огурцы сол и свежие	15
помидоры	
капуста	20
перец сладкий	
зеленый горошек	9.2
орий	41,5г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	200
Творог	125.7
Сметана	4
Аскорбиновая кислота	50мі
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	10
Молоко сгущеное	
Томатная паста	0.1
Мука	0.52
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	22.8
Масло растительное	5
Caxap	39.6
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	356
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	110
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	31.3
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	60.6
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	30.8
Картофель	59.5
Овощи свежие	
свекла	
морковь	71.63
лук	25.3
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
орий	40
Чай	2
Какао и кофейный напиток	4
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	17
лимон	7
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	12
Мука	4
Кисель	
Икра кабачковая	50

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	22
Масло растительное	7.6
Caxap	35
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	200
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	139.7
Крупы	
рис	44.6
гречневая	
манная	12
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	80
Овощи свежие	
свекла	
морковь	26
лук	33.1
огурцы сол и свежие	13.4
помидоры	50.8
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
орий	8г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	
Творог	125.7
Сметана	8
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	4
Молоко сгущеное	
Томатная паста	7
Мука	
Кисель	24

л-во	Наименование продуктов
10	іеб пшеничный
5	геб ржаной
14.0	асло сливочное
12.	асло растительное
22.7	ıxap
	ль йодированая
	олоко и кисломолочные
379.	одукты
	акаронные изделия
22	хофрукты
32.	вядина
42	олбасные изделия
42.	лба филе и консерва
	рица
	упы
	c
42.	ечневая
42.	нная
	<b>ТЕНО</b>
	невая
	pox
	сяные хлопья (геркулес)
25	ртофель
	вощи свежие
	екла
22	рковь
23.	K
26.	урцы сол и свежие
33.	мидоры
	пуста
	рец сладкий
	пеный горошек
	ıй
	као и кофейный напиток
	ap
	рукты свежие локо
20	мон
20	
	орог
50.	иетана
50n	корбиновая кислота
	ондитерские изделия
2	ченье
	яник
	хари
	олоко сгущеное
	матная паста
16.	
	ука ісель сра кабачковая асоль консервированная

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	(
Масло растительное	18.3
Caxap	45.4
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	132
Макаронные изделия	3
Сухофрукты	20
Говядина	51
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	_
Крупы	
рис	+
гречневая	+
манная пшено	
	_
ячневая	_
ropox	_
овсяные хлопья (геркулес)	80
Картофель	80
Овощи свежие	55
свекла	14.7
морковь	25.2
лук	23.2
огурцы сол и свежие	50
помидоры капуста	258
перец сладкий	230
зеленый горошек	
Яйцо	60
<b>Чай</b>	00
Какао и кофейный напиток	
Сыр	15
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	10.8
Мука	2.2
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	10.3
Масло растительное	12.6
Caxap	58
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	
Макаронные изделия	51
Сухофрукты	20
Говядина	01.6
Колбасные изделия	81.6
Рыба филе и консерва	267
Курица	36.7
Крупы	_
рис	-
гречневая	10
манная	10
пшено	
ячневая	8
горох	_
овсяные хлопья (геркулес)	26.6
<b>Спочи опечи</b>	26.6
Овощи свежие	_
свекла	52
морковь	53 9.6
лук	71.3
огурцы сол и свежие помидоры	/1.0
капуста	30
перец сладкий	
зеленый горошек	-
Яйцо	4Γ
<b>Чай</b>	2
Какао и кофейный напиток	+
Сыр	+
Фрукты свежие	+
яблоко	_
лимон	7
Сок	
Творог	141
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	50 мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	5
Молоко сгущеное	20
Томатная паста	+
Мука	
Кисель	24
	<del></del> -
Икра кабачковая	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	17.3
Масло ратительное	14.8
Caxap	46
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	358
Макаронные изделия	68
Сухофрукты	20
Говядина	65
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	40
Курица	
Крупы	
рис	49.4
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	116.7
Овощи свежие	
свекла	130.1
морковь	21.7
лук	16.5
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
орий	40
Чай	
Какао и кофейный напитов	c 4
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	8
Молоко сгущеное	+ -
	<del> </del>
Томатная паста Мука	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	140
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	27
Масло ратительное	21
Caxap	28
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	222
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	80
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	335
Овощи свежие	
свекла	
морковь	32.5
лук	18.3
огурцы сол и свежие	118.8
помидоры	
капуста	87.5
перец сладкий	20
9йцо	24Γ
Чай	2
Какао и кофейный напиток	-
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	20
лимон	
Сок	200
Творог	141
Сметана	141
Аскорбиновая кислота	70мі
	/OMI
Кондитерские изделия	
пранич	25
пряник	
молого отгинация	12
Молоко сгущеное	50
Томатная паста	
Мука	
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	25.3
Масло ратительное	11.5
Caxap	30.6
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	340
Макаронные изделия	68
Сухофрукты	20
Говядина	
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	112
Крупы	
рис	
гречневая	16
манная	
пшено	
ячневая	
горох	20.3
Картофель	125
Овощи свежие	
свекла	
морковь	116.3
лук	13.5
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	99
перец сладкий	
Яйцо	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	10
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	,
Сок	
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70м
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
припик	1
•	
сухари	
сухари Молоко сгущеное	
сухари	3.5

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	30
Масло растительное	7.89
Caxap	33.5
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	150
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	173
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	208.1
Овощи свежие	
свекла	53.3
морковь	107.1
лук	27.8
огурцы сол и свежие	
помидоры	100
капуста	25
перец сладкий	
Яйцо	156.6
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	28.4
ЛИМОН	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мі
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	-
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	15.39
Мука	13.37
Кисель	24
IVII CO/ID	24

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	141
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	20
Масло растительное	10.8
Сахар	47.15
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	46
Макаронные изделия	
Сухофрукты	20
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	89.6
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	15
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	411.3
Овощи свежие	
свекла	27.2
морковь	33.5
лук	30.14
огурцы сол и свежие	25
помидоры	
капуста	25
перец сладкий	
зеленый горошек	11.5
орий	50
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	200
Творог	152
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мі
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	10
Молоко сгущеное	
Томатная паста	0.1
Мука	0.52
Кисель	1

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	44.8
Масло растительное	4
Caxap	40
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	356
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	139
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	32
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	80.8
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	30.8
Картофель	59.5
Овощи свежие	
свекла	
морковь	108.8
лук	28.3
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	40
Чай	1
Какао и кофейный напиток	4
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	28.4
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	1 -
Молоко сгущеное	+
	12
Томатиая паста	1 12
Томатная паста	
Томатная паста Мука Кисель	2

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	30
Масло растительное	11
Caxap	37
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	200
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	174.7
Крупы	
рис	62.5
гречневая	
манная	12
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	125
Овощи свежие	
свекла	
морковь	34.9
лук	48.6
огурцы сол и свежие	13.4
помидоры	84.7
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
орий	10
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	10
яблоко	100
лимон	7
Сок	<i>'</i>
Творог	152
Сметана	132
Аскорбиновая кислота	70мг
	7 OMI
Кондитерские изделия	20
печенье	30
пряник	+ -
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	8.8
Мука	<u> </u>
Кисель	24
Икра кабачковая	1

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	14.3
Масло растительное	15
Caxap	25
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	323.7
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	42.1
Курица	
Крупы	
рис	1
гречневая	
манная	30.8
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	365
Овощи свежие	
свекла	
морковь	97.7
лук	29.6
огурцы сол и свежие	43.8
помидоры	56.5
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
орий	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70м
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	
Мука	
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	16.2

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	6
Масло растительное	19.8
Caxap	45.4
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	155
Макаронные изделия	13.3
Сухофрукты	20
Говядина	65
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	125
Овощи свежие	
свекла	130.1
морковь	18.5
лук	27.6
огурцы сол и свежие	
помидоры	100
капуста	286
перец сладкий	
зеленый горошек	
орик	156.6
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	15.9
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70 мі
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	8
Молоко сгущеное	
Томатная паста	12
Мука	2.4
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	30.3
Масло растительное	15.6
Caxap	58
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные	
продукты	
Макаронные изделия	68
Сухофрукты	20
Говядина	100
Колбасные изделия	102
Рыба филе и консерва	
Курица	64
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	10
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	33.3
Овощи свежие	
свекла	
морковь	146.3
лук	12
огурцы сол и свежие	118.8
помидоры	
капуста	37.5
перец сладкий	
зеленый горошек	
одик	4
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	_
лимон	7
Сок	
Творог	141
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	
Кондитерские изделия	
печенье	-
пряник	25
сухари	5
Молоко сгущеное	50
Томатная паста	
Мука	
Кисель	24
Икра кабачковая	