Утверждаю ...

Директор ГБОУ ЛО « Сясьстройская школа-интернат»

тугалахова г. А

Tipiera 180-0g ere taby 2022 r

ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГБОУ ЛО « Сясьстройская школа- интернат»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

При составлении 10-дневневго примерного меню для детей была использована следующая нормативная литература:

- 1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией профессора В.А. Тутельяна. Москва, 2013 год.
- 2. Химический состав и калорийность продуктов питания. Справочник профессора В.А. Тутельяна.
- 3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Под редакцией профессора А.Я. Перевилова. Пермь, 2018 год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: понедельник **Неделя**: 1

	-	П	возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)												
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	асса вещества (г) ти			Энерге- тическая		Витами	ины (мг))	Минеральные вещества (мг)				
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завт	рак								***************************************		***************************************	· ····································		A	
3,01	Каша геркулесовя молочная жидкая	200	6	8	26	202	0,14	1,5	42,6		157,9	188,3	48,5	1,1	
	Сыр	22	5	7		80		0,2	57,8	***************************************	195,8	111,2	7,8	0,2	
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270	1								
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7		***************************************	111,3			0,7	
Итого	за завтрак	*	22	28	77	646	0,17	2,4	100,4		465	299,5	56,3	2	
полд	ник		4		***************************************	1	•								
30,04		200	1		20	92	0,02	4			14			2,8	
37,08	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276	0,06		14,3		17,6		11	1,12	
Итого	за полдник		7	2	78	368	0,08	4	14,3		31,6		11	3,92	
обед			•			***************************************	-								
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3	
156	Суп картофельный с рыбой (с 01.09 по 31.10)	50/300	13	5	19	173	0,2	14,5	28,3	**	53,8	204,8	52,8	1,7	
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3	
176	Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,56		95,2	120,9	46,9	1,7	
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2		***************************************	20,1	19,2	14,4	0,7	
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9	
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71				***************************************					
102,01	Соль	8													
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45	***************************************	9,05	7,65	1,25	0,85	
Итого	за обед		41	26	132	915	0,59	28,96	98,51		258,05	615,15	186,65	10,45	
ужин				4										h	
8,1	Салат из свежей капусты	145	3	5	9	95	0,04	28,6			66,1	45,1	25,1	0,9	
54,1	Жаркое по домашнему с мясом* (с 01.09 до 31.10)1	200	13	14	25	279	0,14	8			34,8			3	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2	
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270									
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9	
Итого	за ужин	***************************************	27	30	103	794	0,27	37,6	0,5		126,3	133,2	53,6	6,8	
ужин	допол	***************************************			***************************************	4	•	•							
17,01	йогурт питьевой *	200													
Итого	за ужин допол	•													
Итого	за день	•	97	86	390	2723	1,11	72,96	213,71		880,95	047,85	307,55	23,17	

1римерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: вторник Неделя: 1

педеля.						Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)									
№ рец.	Прием пиши поимене		В	Пищев эществ Т		Энерге- тическая			ины (мг			Минеральные веществ (мг)			
1	2	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	трак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Запеканка из творога со сгущ.		·									1 10	14	13	
	МОЛОКОМ	200/20	41	12	33	401	0,16	0,8	83,47		356,1	448,	7 49,7	1,4	
60,04	Dapenan (41)	39	4	7	_	77	0.05	-			-				
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270	0,05				12,5	46,1	6,1	0,5	
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0.03	107	10						
Итого	за завтрак		56	32	84	836		0,7	19		108,3			0,1	
	дник			1 02	04	036	0,24	1,5	102,47		476,9	571,3	68,4	2	
30,04		200	1	T	20	T 00	T 0 00								
37,2	Пирожок с рисом и яйцом	100	6	5		92	0,02	4			14			2,8	
Итого	за полдник	1 100	7		36	213	0,08	0,3	35,7		17,4	66,1	12,4	0,7	
обед	1		/	5	56	305	0,1	4,3	35,7		31,4	66,1	12,4	3,5	
32,01	Помидор свежий	F0		Т		Y						-			
	Борщ с мясом и сметаной (с 01.09	50	- 10		1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3	
	[по 31.10]	25/400/10	13	14	21	243							1 .,.	10,0	
65,02	Тефтели (1 вариант)	60	8	6	5	104	0.04								
20,02	Греча рассыпчатая	180	7	7	12		0,04	1		***************************************	9,7	84,9	11,5	1,3	
36,02	Компот из яблок 1	200		<u> </u>	21	208	0,16		28,8		17	161,3	106,6	3,6	
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1		88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4	
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100		- 1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9	
102,01	Соль	8			8	43									
69,01	Чеснок	5													
	за обед] 3	0.5		2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85	
ужин			35	28	104	873	0,8	34,86	30,4		101,75	433,65	181,55	11,35	
8.6	Салат из свежих огурцов, капусты с	140													
,	растительным маслом	140	2	5	5	76							l T		
503,08	Рагу овощное с курой (с 01.09 до	50/250	20	-05											
	31.10)	50/250	20	25	17	366	0,17	10,3	70,9		35,5	176,9	49,8	2,7	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17										
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5		87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2	
31,06	Чай с лимоном 1	200/10	4	5	19	135									
	за ужин	200/10	20		15	63		1			7,9	9,1	5	0,9	
	допол		29	36	73	727	0,26	11,3	71,4		60,9	265	78,3	5,6	
	йогурт питьевой *	200 1	Т	т											
Итого з	за ужин допол	200													
Итого з	ва день		107												
	- Hour		127	101	317	2741	1,4	51,96	239,97	E	370,95	336,05	340,65	22,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: среда **Неделя**: 1

			1			Возраст : Рацион 2.1 (12-18 лет)									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	1	Іищевь щества	1000	Энерге- тическая		Витам	ины (мг))	Минеральные вещества (мг)				
		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завт							-	4	_					1	
5,01	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	0,08	1,4	40,2		136,9	122,4	20,4	0,5	
	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1	
	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270					1	1	1 .,0	+	
	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0.7	
	за завтрак		22	25	82	636	0,14	2,1	140.8		270,3	199,7	28.2	2,2	
полд			-	•	4	-			71-		1-1-0,0	1.00,7	120,2	1 2,2	
30,04		200	1		20	92	0,02	4			14	1	T	2,8	
	Пирожок с творогом*	100	14	11	42	321	<u> </u>				 	-	 	1 2,0	
	за полдник	•	15	11	62	413	0.02	4		***************************************	14		 	2,8	
обед			•											1 2,0	
	Салат из свежей капусты	145	3	5	9	95	0.04	28,6	T		66,1	45,1	25,1	0,9	
64,1	Суп куриный с макаронными изделиями* (с 01.09 по 31.10)	20/250	3	3	17	99	0,08	5,5	2,1		21,5	56,5	20,2	1	
	Биточки рыбные	100	12	2	16	129	0.15	0.4	16,4		66	165,3	26.7	1	
24,15	Картофельно-морковное пюре* (с 01.09 до 31.10)1	200	4	8	17	156	0,10	5,4	0,16		59,6	122,2		1,6	
36,16	Напиток из лимонов и сахара 1	200			21	88								-	
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0.18		1	***************************************	35	158	47	3,9	
	Фрукты (груша)	150	1		16	71	0,10		- 		- 55	130	47	3,3	
102,01	Соль	8												-	
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85	
Итого:	за обед		30	19	132	819		41,46			257,25			1	
ужин							0,.0	11,10	20,11	***************************************	201,20	004,70	101,00	3,23	
32,01	Помидор свежий	50		***************************************	1	6	0.02	1,8	Т		8.9	15,2	7,1	0,3	
	Гуляш мясной	100	19	17	4	245	0.04	0.6	26		16.9	155,9		2,7	
20,02	Греча рассыпчатая	180	7	7	12	208	0,16	0,0	28,8		17	161,3		3,6	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0.09		0.5		17,5	79	23,5	2	
	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135	3,00		-,-		11,0	, ,	20,0		
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9	
Итого :	за ужин		33	30	68	744	0.31	3,4	55,3			420,5		9,5	
ужин	допол						3,01	<u> </u>	30,0		30,2	.20,0	.00,7	0,0	
30,01	Кефир	200	6	5	8	101	0.08	1,4	40,1		240,8	180 6	28,1	0,2	
Итого :	за ужин допол		6	5	8	101	0.08	1.4	40,1		240,8			0,2	
Итого :	за день		106	90	352	2713		52,36					403,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)

Пищевые Энерге-Минеральные вещества No Витамины (мг) Macca вещества (г) тическая Прием пищи, наименование блюда (ML) рец. порции ценность Б Ж У B1 С Α E Ca P Mg Fe (ккал) 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 завтрак 18,15 Пудинг творожный запеченый* 200 37 10 35 369 0,14 0,4 83,74 262,1 368,5 40,3 1,6 61,07 Соус молочный 50 1 3 2 35 0.01 0,2 14,3 29,4 22,1 3,6 0,1 60,01 Сыр 22 5 7 80 0,2 57,8 195,8 111,2 7,8 0,2 44,01 Булка с маслом 100/10 8 10 37 270 31,08 Кофейный напиток с молоком* 200/10 3 3 14 0,03 88 0,7 19 108.3 76,5 12,6 0,1 Итого за завтрак 54 33 88 842 0,18 1,5 174,84 595,6 578,3 64,3 2 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,8 11,16 Печенье (25гр) 25 2 3 19 105 0,02 7,25 0,5 Итого за полдник 3 3 39 197 0,04 4 21,25 3,3 обед 16,3 Свекла отварная с соленым огурцом 125 2 5 10 93 0,02 0,02 38,7 43,6 22,7 (с 01.09 по 31.12) 56,12 Суп гороховый с мясом* (с 01.09 по 20/250 10 9 17 169 11,2 45,8 35,5 4,6 31.10) 19,01 Каша рисовая рассыпчатая 180 4 6 45 252 0,04 28.8 11,2 96,7 31,4 0,1 48,02 Печень по строгановски 50 14 11 241 36,14 Компот из яблок и груш 1 200 21 88 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 34 174 1 0,18 1 35 158 47 3,9 103,01 Фрукты (апельсин) 150 65 12 102,01 Соль 8 69,01 Чеснок 5 2 0.01 0,45 1,56 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 37 32 141 1089 0,25 12,76 30,27 139,75305,95137,85 9,45 ужин 66 Сельдь (35) 35 6 3 50 28 0.4 35,1 Винегрет овощной 1* (с 01.09 по 100 2 6 9 101 0.05 6,2 22,8 41,9 18 8,0 31.10) 2,8 Биточки мясные паровые* 100 12 10 143 23,04 Картофель отварной (с 01.09 до 210 4 6 22 188 0,24 40 20 26 113,5 59,9 1,8 31.10) 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 31,06 Чай с лимоном 1 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 31 31 82 767 0,38 47,2 20,5 102,2 243,5 106,4 5,9 ужин допол 17,01 йогурт питьевой * 200 Итого за ужин допол Итого за день 125 99 350 2895 0,85 65,46 225,61 858,8 127,75308,55 20,65 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет) Пищевые Энерге-Минеральные вещества No Витамины (мг) Macca вещества (г) тическая Прием пищи, наименование блюда (MT) рец. порции ценность Б Ж У B1 С Α Mg Ca Fe (ккал) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 завтрак 8,01 Каша ячневая молочная вязкая 200 8 33 226 0,12 1,4 41 170,2 249,4 37,2 0,9 44,01 Булка с маслом 100/10 8 10 37 270 15,02 Яйцо вареное 1 40 5 5 63 0,03 100,6 22,1 77,3 7,8 1 31,05 Какао с молоком* 200/10 3 3 14 94 0,03 0,7 111,3 0,7 Итого за завтрак 24 25 84 653 0,18 2,1 141,6 303,6 326,7 45 2,6 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,8 37,18 Пирожок с капустой* 100 6 4 32 190 0,09 13,3 31,1 44,1 66,8 17,3 1 Итого за полдник 7 4 52 282 0,11 17,3 31,1 58,1 66,8 17,3 3,8 обед 58,01 Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)* 80 1 5 5 78 0,02 2,9 28 41,1 Рассольник Ленинградский с мясом 20/250/10 10 14 170 0,1 7,2 9,5 30 103,9 31,9 1,5 и сметаной* (с 01.09 по 31.10) 7,04 Рыба припущенная 100 18 1 1 82 0,07 1,6 7,9 30,6 195,2 23,6 0,6 24,17 Картофельное пюре* (с 01.09 до 200 4 8 12 136 0,16 5 39,8 51 103 32,8 1,2 31.10) 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 36,03 Компот из яблок и апельсин 200 1 16 67 0,02 9,1 19,1 12,2 8 0,9 103,02 Фрукты (яблоко) 150 1 15 71 1 102,01 Соль 8 69,01 Чеснок 5 2 7 0.01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 39 26 99 785 0,56 27,36 58,65 202,75 579,95 144,55 9,95 ужин 33,02 Салат из свежих огурцов с 115 1 5 3 63 0,03 3,8 19,8 19,8 15,5 0,6 растительным маслом 49,04 Плов с курицей* 200 15 19 26 329 0.05 0,6 55,24 18,6 70 29,9 1,1 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 31,06 Чай с лимоном 1 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 23 30 80 677 0,17 5,4 55,74 63,8 177,9 73,9 4,6 ужин допол 30,03 Молоко 200 6 5 9 107 0.07 1.4 40 227,9 161,4 26,6 0.2 Итого за ужин допол 6 5 9 107 0,07 40 1,4 227,9 161,4 26,6 0,2 Итого за день

99

90

324

2504

1,09

53,56 327,09

856,15 312,75307,35 21,15

1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

Пищевые Энерге-Минеральные вещества No Витамины (мг) Macca вещества (г) Прием пищи, наименование блюда тическая (Mr) рец. порции ценность Ж У B1 С Α E Ca Р Mg Fe (ккал) 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 завтрак 6,01 Каша пшеничная молочная жидкая 200 5 6 27 121,7 146,8 181 37 1,2 27,5 30.6 13,01 Омлет паровой 110 11 13 3 170 0,06 0,4 225,8 102,8 194,6 16,2 2,1 44,01 Булка с маслом 100/10 8 10 37 270 31,07 Чай с сахаром 1 200 20 80 Итого за завтрак 24 29 87 701 0,06 1,6 262,8 224,5 341,4 43,7 32,7 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,8 11,16 Печенье (25гр) 25 2 3 19 105 0,02 7,25 0,5 Итого за полдник 3 3 39 197 0,04 4 21,25 3,3 обед 8,12 Салат из моркови тертой с сахаром 135 2 4 24 145 и растительным маслом (с 01.09. по 31.12) 137,06 Суп картофельный с мясными 25/250 7 7 15 147 0,13 11,2 0,01 19 112 34 1,8 фрикадельками*(с 01.09 по 31.10) 27,02 Ленивые голубцы со сметаной (с 230/20 20 20 10 297 0,09 10,1 26,2 66,9 238 44,9 3.4 01.01 по 31.10) 36,02 Компот из яблок 1 200 21 88 0,39 30,5 0,15 22,1 6,6 8,1 1,4 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 103,01 Фрукты (апельсин) 150 12 65 102,01 Соль 8 69,01 Чеснок 5 2 7 0,01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 36 32 118 923 0,8 53,36 27,81 152,05 522,25 135,25 11,35 ужин 22,07 Салат рыбный 140 9 25 8 293 21,04 Каша перловая рассыпчатая 200 5 7 33 216 0,04 33,82 26,9 167,8 20,7 1 60,02 Колбаса вареная (70) 60 6 10 119 0,08 0,7 19,4 9,5 71,6 0,8 61.1 Соус томатный с овощами 50 1 4 2 45 0,01 0,9 19 5,9 11 4,8 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 31,06 Чай с лимоном 1 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 28 52 94 958 0,22 2,6 53,32 77,6 338,5 63,5 4,9 ужин допол 30,03 Молоко 200 0,07 6 5 9 107 1,4 40 227,9 161,4 26,6 0,2 Итого за ужин допол 0,07 6 5 9 107 1,4 40 227,9 161,4 26,6 0,2 Итого за день 97 121 347 2886 1,19 62,96 383,93 703,3 363,55269,05 52,45 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: воскресенье

№ рец. Прием пищи, наименование блюда Масса порции Бещества (г) тическая (г) тическая ценность (кмал) Витамины (мг) Минеральные вещества (кмал) 1 2 3 4 5 Ж У (кмал) 81 C A E Ca P Mg Fe 4 0.2 Каша Дружба-2 молочная 200 6 8 23 185 0.13 1.1 39.9 173.6 59.4 1.6 60.01 Сыр 22 5 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 31.07 Чай с сахаром 1 200 7 20 80 0.2 57.8 195.8 111,2 7.8 0.2 31.07 Чай с сахаром 1 200 92 80 0.2 57.8 195.8 111,2 7.8 0.2 31.07 Чай с сахаром 1 200 19 25 80 615 0.13 3.9 7.7 328,7 84.7		(12 10 101)	u,	0.00	1	ссенье		Popport, Power 2.4 (42.48)							
Ne peu. Peu. Peu. Pull прием пищи, наименование блюда порции вещества (г) тическая порции визминь (мг) Визминь (мг) (мг) (мг) пическая ценьость (кмал) Витаминь (мг) (мг) (мг) приям Региста (кмал) Вт. С. В. В.			П	T 0	Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)										
рец. Прием пици, наименование олюда развитам и порции	Nº		Macca						Витами	ины (мг))	Мине			эства
аватрык 4.02 (Каша Дружба-2 молочная 200 6 8 23 185 0.13 1.1 39.9 132.9 173.5 59.4 1.6 4.01 Булка с маслом 100/10 8 10 37 270 22 5 7 80 0.2 57.8 195.8 111.2 7.8 0.2 4.01 Сыр 22 5 7 80 0.2 57.8 195.8 111.2 7.8 0.2 Итого за завтрак 19 25 80 615 0.13 1.3 97.7 328.7 284.7 67.2 1.8 100/10 Сюк 200 1 20 92 0.02 4 1 14 2 2.8 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 11.2 26.8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 7 14 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 124 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 124 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 124 124 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 124 124 124 124 124 0.03 52.9 12.9 2.2 2.2 2.8 8 5.6 0.4 11.06 (Кекс 35 2 124 124 124 124 124 124 124 124 124 1	рец.	Прием пищи, наименование блюда			T	<u> </u>	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	<u>`</u>	Γ΄	Fe
Завтрак 4.02 Каша Дружба-2 молочная 200 6 8 23 185 0,13 1,1 39,9 132,9 173,5 59,4 1,6	1	2	3	4	5	6		8	a	10		12	13		15
44.01 Вулка с маслом 100/10 8 100/10 8 100 37 270 0.0 57.8 195.8 111, 2 7.8 0.2 60.01 Сыр 31,07 Чай с сахаром 1 200 20 80 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 Итого за завтрак 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 1 1,2 26,8 5,6 0,4 11,06 Кекс 35 2 7 144 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Воб Мкра морковная (с 01.09 по 31.12)* 100 2 6 6 9 9 95 25,2 26,8 5,6 3,2 182 Суп молочный с рисом* 250 6 8 22 179 25 6 8 22 179 182 Суп молочный с рисом* 250 6 8 22 179 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,6 16,2 141,5 19,2 2,2 176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 46,9 1,7 36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 102,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 7 1 34 174 0,18 11 13,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 3 1 2 7 7 1 34 177 11 34 1774 0,18 1 17,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за ужин 5 2 7 7 0,01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за ужин 5 3 1 2 4 37 9 9 8 5 14 0	завтр	рак							1 0	10		1 12	1 13	14	
44.01 Вулка с маслом 100/10 8 100/10 8 100 37 270 0.0 57.8 195.8 111, 2 7.8 0.2 60.01 Сыр 31,07 Чай с сахаром 1 200 20 80 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 Итого за завтрак 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 1 1,2 26,8 5,6 0,4 11,06 Кекс 35 2 7 144 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Воб Мкра морковная (с 01.09 по 31.12)* 100 2 6 6 9 9 95 25,2 26,8 5,6 3,2 182 Суп молочный с рисом* 250 6 8 22 179 25 6 8 22 179 182 Суп молочный с рисом* 250 6 8 22 179 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,6 16,2 141,5 19,2 2,2 176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 46,9 1,7 36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 102,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 7 1 34 174 0,18 11 13,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 3 1 2 7 7 1 34 177 11 34 1774 0,18 1 17,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за ужин 5 2 7 7 0,01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за ужин 5 3 1 2 4 37 9 9 8 5 14 0	4,02	Каша Дружба-2 молочная	200	6	T 8	23	185	0.13	11	39.9		132 0	173.5	50 /	16
60.01 Сыр 22 5 7 80 0,2 57,8 195,0 111,2 7,8 0,2 31.07 Чай с сахаром 1 200 20 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 Итого за оватрак 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 Итого за оварания 200 1 20 92 0,02 4 1 4 2,8 3,6 0,4 Итого за овощей (от 0.09 по 31.12)* 100 2 6 9 95 1 1,2 26,8 5,6 0,4 45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2 2,2 16 Рагу из овощей (от 0.09 до 31.10) 30 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2								0,10	1,,	00,0		132,3	173,3	33,4	1,0
31,07 Чай с сахаром 1 200 1 20 80 615 0,13 1,00 7,0 0,2 Игото за завтрак 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,68 5,6 0,4 Игото за полдник 35 2 7 14 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итото за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2 2,2 45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2 2,2						-		 	0.2	57.8		195.8	111 2	7.8	0.2
Итого за завтрак 19 25 80 615 0,13 1,3 97,7 328,7 284,7 67,2 1,8 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,8 5,6 0,4 Итого за полдник 35 2 7 14 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 35 2 7 14 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 35 2 7 14 124 0,05 4 52,9 25,2 26,8 5,6 0,4 182 Оут молочный с рисом* 250 6 8 22 179 0 1 14 1,2 2,8 5,6 3,2 45,17 Котлеты масные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2	31,07	Чай с сахаром 1			<u> </u>	20		-	0,2	07,0		133,0	111,2	7,0	0,2
полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,8 2,8 11,06 Кекс 35 2 7 14 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 обед 58,06 Икра морковная (с 01.09 по 31.12)* 100 2 6 9 95 8 8 22 179 8 11,1 15,2 12,0 2,2 2,2 2,2 179 8 141,5 19,2 2,2 2,2 2 179 8 1,7 45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 116,2 141,5 19,2 2,2 2 1,7 1,7 1,7 1,3 1,3 1,2 0,2 <td< td=""><td>***************************************</td><td>A</td><td></td><td>19</td><td>25</td><td></td><td></td><td>0.13</td><td>13</td><td>97.7</td><td>***************************************</td><td>328 7</td><td>284.7</td><td>67.2</td><td>1.8</td></td<>	***************************************	A		19	25			0.13	13	97.7	***************************************	328 7	284.7	67.2	1.8
11,06 Кекс 35 2 7 14 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,4 Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 25,2 26,8 5,6 3,2 58,06 Икра морковная (с 01.09 по 31.12)* 100 2 6 9 95 8 9 95 8 9 16,2 141,5 19,2 2,2 45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2 2,2 176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 46,9 1,7 36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 102,01 Соль 8 43 1 35 158 47 3,9 102,01 Соль 8 43 137 </td <td>полд</td> <td>ник</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0.0</td> <td>10,10</td> <td>1,0</td> <td>01,1</td> <td></td> <td>1020,1</td> <td>204,7</td> <td>07,2</td> <td>1,0</td>	полд	ник					0.0	10,10	1,0	01,1		1020,1	204,7	07,2	1,0
11,06 Кекс 35 2 7 14 124 0,03 52,9 11,2 26,8 5,6 0,2 Игого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 25,2 26,8 5,6 3,2 58,06 Окра морковная (с 01.09 по 31.12)* 100 2 6 9 95 5 5 16,2 141,5 19,2 2,2 45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2 2,2 176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 46,9 1,7 36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 102,01 Соль 8 43 137 989 0,36 13,46 17,01 175,55 47,55 1,25 0,85 Итого за обед 34 34 34 137 989 0,36	30,04	Сок	200	1	T	20	92	0.02	4	1		14	I	Γ	2.8
Итого за полдник 3 7 34 216 0,05 4 52,9 25,2 26,8 5,6 3,2 обед обе	11,06	Кекс	35	2	7				 	52 9			26.8	5.6	-
обед 58,06 Икра морковная (с 01.09 по 31.12)* 100 2 6 9 95 8 2 179 8 162 141,5 19,2 2,2 179 162 16,2 141,5 19,2 2,2 179 16,5 16,2 141,5 19,2 2,2 179 170 16,2 141,5 19,2 2,2 179 170	Итого	за полдник							4				L		
182 Суп молочный с рисом* 250 6 8 22 179								0,00	<u> </u>	02,0		120,2	20,0	3,0	5,2
182 Суп молочный с рисом* 250 6 8 22 179	58,06	Икра морковная (с 01.09 по 31.12)*	100	2	6	9	95	T	T	1		1	Ι	Γ	
45,17 Котлеты мясные паровые* 100 13 9 9 173 0,06 1,6 16,2 141,5 19,2 2,2 176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 46,9 1,7 36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 103,13 Фукты (мандарин 1) 100 8 43 4 3 4 7 0,7 1 34 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,555 47,25 128,75 9,35 Итого за обед 34 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,555 47,25 128,75 9,35			250	6	8	22		 	-						
176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 46,9 1,7 36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 103,13 Фрукты (мандарин 1) 100 8 43 3 3 1 35 158 47 3,9 102,01 Соль 8 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,55 447,25 128,75 9,35 Ужин 72 Икра кабачковая 100 2 9 8 118 0,02 7 41 37 15 0,7 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 <t< td=""><td>45,17</td><td>Котлеты мясные паровые*</td><td></td><td>13</td><td></td><td></td><td></td><td>0.06</td><td>16</td><td></td><td>***************************************</td><td>16.2</td><td>141 5</td><td>19.2</td><td>22</td></t<>	45,17	Котлеты мясные паровые*		13				0.06	16		***************************************	16.2	141 5	19.2	22
36,15 Компот из сухофруктов 1 200 1 33 128 0,2 20,1 19,2 14,4 0,7 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 103,13 Фрукты (мандарин 1) 100 8 43 43 43 47 3,9 102,01 Соль 8 43 43 43 43 43 47 3,9 102,01 Соль 8 43 43 43 43 43 47 3,9 102,01 Соль 8 43 43 43 43 43 43 43 43 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 43 44 44 44 44 44 44 44 44 44 44 44 44 44 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>15.56</td> <td>***************************************</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>					10					15.56	***************************************				
12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 1 34 174 0,18 1 35 158 47 3,9 103,13 Фрукты (мандарин 1) 100 8 43 35 158 47 3,9 69,01 Чеснок 5 2 7 0,01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 34 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,55447,25 128,75 9,35 Ужин 72 Икра кабачковая 100 2 9 8 118 0,02 7 41 37 15 0,7 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5<	36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1						10,00					
103,13 Фрукты (мандарин 1) 100 8 43 — <	12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1			0.18	0,2	1					
102,01 Соль 8 2 7 0,01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 34 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,55 447,25 128,75 9,35 ужин 72 Икра кабачковая 100 2 9 8 118 0,02 7 41 37 15,9 0,7 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135	103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43					-			0,0
Итого за обед 34 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,55 447,25 128,75 9,35 ужин 72 Икра кабачковая 100 2 9 8 118 0,02 7 41 37 15 0,7 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 200 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин допол 200 2 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9			8												
Итого за обед 34 34 137 989 0,36 13,46 17,01 175,55 447,25 128,75 9,35 ужин 72 Икра кабачковая 100 2 9 8 118 0,02 7 41 37 15 0,7 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 200 15 63 1 7,9 9,1<	69,01	Чеснок	5			2	7	0.01	1.56	0.45		9.05	7.65	1.25	0.85
ужин 72 Икра кабачковая 100 2 9 8 118 0,02 7 41 37 15 0,7 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин допол 2	Итого	за обед		34	34	137	989	0,36				1901 -0	,		
60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин допол 200 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Итого за ужин допол 200 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 <	ужин		-		•	L		<u> </u>	<u> </u>	l		1	,		-,
60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 32,3 119,3 15,9 1,4 10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Ужин допол 200 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Итого за ужин допол 200 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 <td></td> <td></td> <td>100</td> <td>2</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>118</td> <td>0,02</td> <td>7</td> <td></td> <td></td> <td>41</td> <td>37</td> <td>15</td> <td>0.7</td>			100	2	9	8	118	0,02	7			41	37	15	0.7
10,01 Макароны отварные с маслом 200 7 8 39 254 0,07 45,8 18,4 60,5 11,8 1,4 61,09 Соус томатный 50 1 2 4 37 0,01 1,2 7,9 0,2 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 0 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Ужин допол 200 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Итого за ужин допол 200 893 0,3 8 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Итого за ужин допол 200 80 <t< td=""><td></td><td></td><td>100</td><td>11</td><td>17</td><td></td><td>199</td><td>0,14</td><td></td><td></td><td></td><td>32,3</td><td>119,3</td><td>15,9</td><td></td></t<>			100	11	17		199	0,14				32,3	119,3	15,9	
12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 5 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 28 42 102 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 ужин допол Итого за ужин допол 200 5 10,09 10,5 17,5 79 23,5 2 Итого за ужин допол 200 5 13,5 <td< td=""><td></td><td></td><td>200</td><td>7</td><td>8</td><td>39</td><td>254</td><td>0,07</td><td></td><td>45,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>			200	7	8	39	254	0,07		45,8					
12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 .			50	1	2	4	37	0,01	1,2			7.9			
31,06 Чай с лимоном 1 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин допол 17,01 йогурт питьевой * 200 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Ужин допол Итого за ужин допол 9 9 9 9 9 9 9 9 1 9 9 9 1 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 9 1 9	12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	. 87	0,09		0,5		17.5	79	23.5	
Итого за ужин допол 28 42 102 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 ужин допол 17,01 йогурт питьевой * 200 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Итого за ужин допол 9 7 7 2 6,6 9 Итого за ужин допол 9 9 46,3 9 46,3 125 304,9 71,2 6,6 9	44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135				***************************************	<u> </u>			
Итого за ужин 28 42 102 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 ужин допол 17,01 йогурт питьевой * 200 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Итого за ужин допол 9 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Ужин допол 9 9 893 0,33 9,2 46,3 125 304,9 71,2 6,6 Ужин допол 9 9 9 46,3 125 304,9 71,2 6,6	31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0.9
ужин допол 17,01 йогурт питьевой * 200 10	Итого	за ужин		28	42	102		0,33	9,2	46,3		-			
Итого за ужин допол													,		
	17,01	йогурт питьевой *	200				***************************************		I	I					
Итого за день 84 108 353 2713 0.87 27 96 213 91 854 45 063 6872 75 20 06															
	Итого	за день		84	108	353	2713	0,87	27,96	213,91		654,45	063,65	272,75	20,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет) Пищевые Энерге-Минеральные вещества No Витамины (мг) Macca вещества (г) тическая Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Ж У **B**1 С Α Ε Ca P Mg Fe (ккал) 1 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 завтрак 6,01 Каша пшеничная молочная жидкая 200 5 6 27 181 1,2 37 121,7 146,8 27,5 30.6 60,04 Колбаса вареная (41) 39 4 7 77 0,05 12,5 46,1 6,1 0,5 44,01 Булка с маслом 100/10 8 10 37 270 31,08 Кофейный напиток с молоком* 200/10 3 3 14 88 0,03 0,7 19 108,3 76,5 12,6 0,1 Итого за завтрак 20 26 78 616 0,08 1,9 56 242,5 269,4 46,2 31,2 полдник 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 4 14 2,8 37,13 Булочка с сахаром 100 48 280 0,08 423 22,8 55,7 10,2 0,7 Итого за полдник 8 7 68 372 0,1 4 423 36,8 55,7 10,2 3,5 обед 34,02 Зеленый горошек* 18 1 1 0,02 0,07 11,2 3,8 0,1 145 Щи с курой из свежей капусты и 25/300/10 10 9 19 192 сметаной (с 01.09 по 31.10) 45,07 Котлеты рыбные 100 13 2 6 87 0,08 0,7 45,1 38.8 179 29,9 0,9 24,15 Картофельно-морковное пюре* (с 200 8 17 156 0,16 122,2 5,4 59,6 61,6 1,6 01.09 до 31.10)1 36,13 Компот из яблок и мандарин 1 200 21 88 1,2 6,8 4.2 3,4 0,9 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 70 7 34 174 0,18 35 158 1 47 3,9 103,02 Фрукты (яблоко) 150 1 1 15 71 102,01 Соль 8 69,01 Чеснок 5 2 7 0,01 1,56 0,45 9,05 7,65 1,25 0,85 Итого за обед 36 21 115 782 0,29 8,86 40,48 155,55482,25146,95 8,25 ужин 33,02 Салат из свежих огурцов с 115 5 3 1 63 0,03 3,8 19,8 19,8 15,5 0,6 растительным маслом 20,02 Греча рассыпчатая 180 7 7 12 208 0,16 28,8 161,3 106,6 17 3,6 437 Гуляш мясной 100 19 17 4 245 0,04 0,6 26 16,9 155,9 23,5 2,7 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 23,5 2 44,03 Булка с маслом № 100/5 4 5 19 135 31,06 Чай с лимоном 1 200/10 15 63 7,9 9,1 0,9 Итого за ужин 34 35 70 801 0,32 5,4 55,3 79,1 425,1 174,1 9,8 ужин допол 17,01 йогурт питьевой * 200 Итого за ужин допол Итого за день 98 89 331 2571 0,79 20,16 574,78 513,95 232,45377,45 52,75 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: вторник **Неделя:** 2

			Т -				D	ospaci	: Рацио	OH 2.1 (12-18 5	іет)		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Тищев: еществ		Энерге- тическая		Витам	ины (мг	.)	Мине	еральні (і	ые вец мг)	ества
		ПОРЦИИ	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завт	• 100.000 100													1 .0
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	210/20	28	18	31	325				T T				T
	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270	_	+			+	+	+	+
60,01		22	5	7		80	_	0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2
	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0.7	07,0		111,3		1,0	0,2
Итого	за завтрак	***************************************	44	38	82	769	0,03	0,9	57,8			111,2	7,8	0,7
полд							1 0,00	1 0,0	107,0		1007,1	111,2	1,0	0,9
30,04		200	1	T	20	92	0,02	T 4	T		14	Т	т —	120
9,07	Пирожок с курицей*	100	16	11	31	288	0,02	+	_		14			2,8
Итого	за полдник		17	11	51	380	0,02	4	-		14			1 20
обед		,		1	1 01	_ 000	0,02	1 4			14			2,8
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	80	Ι 1	5	5	78	0,02	2,9	Т		T 20	т	т	Т.
	Суп гороховый с мясом* (с 01.09 по 31.10)	20/250	10	9	17	169	0,02	11,2			28 45,8		35,5	4,6
29,01	Ежики мясные со сметаной	110/25	18	12	13	232	0.06	0,1	-		25			-
	Капуста тушеная* (с 01.09 по 31.12)	150	3	4	16	105	0.05	21,3	25,65		25	00.5		2,2
36,02	Компот из яблок 1	200	-		21	88	0.39	30.5	0,15		90,2	66,5	34,4	1,3
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,33	30,3	1		35	6,6 158	8,1 47	1,4
	Фрукты (банан)	150	2	1	32	144	0,10	-	+		35	156	47	3,9
102,01		8	 	<u> </u>		177			-					-
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого	за обед	<u> </u>	41	32	140	997	0.71	67,56				238,75		
ужин					1	007	0,71	107,00	27,25		233,13	230,73	120,23	15,25
22,05	Салат из квашенной капусты	120	2	8	5	99	0,02	21,4	T T	***************************************	50.8	37,4	170	0.7
45,04	Шницель рыбный	100	15	1	10	113	0,02	2,9	20,3		67,4	211,7	17,3 35,4	0,7
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	6	45	252	0.04	2,5	28,8		11,2	96,7	31,4	1,3
61,12	Соус белый основной	50	1	2	,1	25	0,04	0.4	9,5		4,7	8	1,6	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0.09	0,4	0,5		17,5	79	23,5	0,1
	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135	0,03		0,5		17,5	19	23,5	
	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
	за ужин		29	23	112	774	0,32	25,7	59,1			-	-	5,1
	допол				2	,,,	0,02	20,1	00,1		109,0	441,9	114,2	5,1
	йогурт питьевой *	200												
Итого :	за ужин допол								-					
	за день		131	104	385	2920	1 08	98 16	144,15		735,75	701 OF	249.25	24.05
			101	107	1 303	2320	1,00	30,10	144,15		135,15	191,05	240,25	24,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: среда

Неделя: 2

	·	110	дели.			Возраст. Рацион 2.1 (12-16 Лет)									
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы щества		Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
рец.	тристинди, написнование влюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтр	рак				-	***************************************	-		***************************************	wann					
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	200	0,15	1,2	37		119,7	150,7	37,1	0,9	
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1	
	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270				***************************************			·		
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1	
Итого	за завтрак		22	25	80	621	0,21	1,9	156,6	***************************************	250,1	304,5	57,5	2	
полд	ник	***************************************				***************************************	***************************************				***************************************	•		<u> </u>	
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8	
37,05	Пирожок с яблоками	100	5	2	41	197	0,08	1,1	4,56		17,1	42,9	10,8	1,5	
Итого	за полдник		6	2	61	289	0,1	5,1	4,56		31,1	42,9	10,8	4,3	
обед						OTHER PROPERTY OF THE PROPERTY OF THE PARTY		***************************************						h	
32,01	Помидор свежий	'50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3	
39,19	Борщ с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	8	140	0,04	7,6	9,5		52,8	95,1	31,6	1,8	
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8	***************************************	51	103	32,8	1,2	
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3	
36,08	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	0,02	3,3			13,5	8	5,9	1,2	
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9	
103,04	Фрукты (груша)	150	1		16	71									
102,01		8													
69,01	Чеснок	.5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85	
Итого	за обед		33	27	95	760	0,5	20,06	103,95		206,25	476,35	142,85	10,55	
ужин															
32,02	Огурец свежий	50	,		1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3	
45,02	Зразы рубленые	130	19	27	21	403									
10,01	Макароны отварные с маслом	200	7	8	39	254	0,07		45,8		18,4	60,5	11,8	1,4	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2	
	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135									
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9	
Итого	за ужин		33.	41	112	948	0,18	2,8	46,3		52,7	163,8	47,4	4,6	
ужин	ı допол												*****************		
30,01	Кефир	200	6	5	8	101	0,08	1,4	40,1			180,6	28,1	0,2	
Итого	за ужин допол		6	5	8	101	0,08	1,4	40,1			180,6	28,1	0,2	
Итого	за день		100	100	356	2719	1,07	31,26	351,51		780,95	168,15	286,65	21,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: пятница

Неделя: 2

	T T	педеля. 2					Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)								
№ рец. Прием пищи, наименование блю <i>р</i>		Масса		Тищевь ществ:		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
1		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завт	•					-						1 .0	1	1 10	
8,01	Каша ячневая молочная вязкая	200	8	7	33	226	0,12	1,4	41		170.2	249,4	37,2	0,9	
	- James & Mades Tolki	100/10	8	10	37	270	 	1			1170,2	245,4	37,2	0,9	
60,01		22	5	7		80	†	0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2	
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0.7	19		108,3	76,5	12.6	0,2	
	за завтрак		24	27	84	664	0.15	2,3	117,8			437,1	57.6		
полд							0,10	1 2,0	117,0		474,3	437,1	57,6	1,2	
30,04		200	1	T	20	92	0,02	4	T		14	T	T	100	
37,19	Пирожок с капустой и яйцом*	100	7	8	37	244	0,02	+-			14			2,8	
	за полдник		8	8	57	336	0,02	4			14			-	
обед						1 000	1 0,02	1 -			14			2,8	
	Суп с мясом из фасоли конс. и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	8	12	148	0,11	8,2	9,5		38,8	109,5	31,4	1,6	
	Ленивые голубцы со сметаной (с 01.01 по 31.10)	230/20	20	20	10	297	0,09	10,1	26,2		66,9	238	44,9	3,4	
	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0.18		1		35	158	47	2.0	
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128	0,10	0,2	<u>'</u>		20.1		47	3,9	
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7	
102,01		8													
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		0.05	7.05	1.05		
Итого	за обед		36	30	106	825	0,39		37,15		9,05	7,65	1,25	0,85	
ужин				- 00	100	023	0,39	20,06	37,15		169,85	532,35	138,95	10,45	
16,01	Свекла отварная с растительным маслом (с 01.09 по 31.12)	100	2	- 5	9	86	0,02	7,7			34,6	38,7	19,7	1,3	
7,01	Рыба отварная с маслом	105	19	6		128			-						
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0.09		0.5		47.5	70	00.5		
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2	
	Чай с лимоном 1	200/10	7		15	63		1							
	за ужин		32	25	72	635	0,27	12.7	40.2		7,9	9,1	5	0,9	
	допол		J2	20	12	033	0,27	13,7	40,3		111	229,8	81	5,4	
	йогурт питьевой *	200	Т								Т	— т			
	за ужин допол														
	за день		100	90	319	2460	0.83	40,06	105.05		700.15	100.0		10.55	
			100	30	313	2400	0,03	40,06	195,25		769,15	199,25	2//,55	19,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: суббота Неделя: 2

		, , , , ,	кизде			Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	BE	Тищевь сществ:	ые а (г)	Энерге- тическая		Витам	ины (мг))	Мине	ральн	мг) ые вец	цества
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завт	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		-	*											1 .0
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	41	12	33	401	0,16	0,8	83,47		356,1	448,7	49,7	1,4
	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0.03		100.6		22,1	77,3	7.8	1
	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270	1 .,	 	100,0		22,1	17,3	1,0	+-
	Чай с сахаром 1	200			20	80	1	_			-			+
	за завтрак		54	27	90	814	0.19	0.8	184,07		378,2	526	57,5	124
полд				-			10,.0	1 0,0	1.04,07		370,2	320	37,5	2,4
30,04		200	1		20	92	0,02	4	Т		14		T	2,8
	Оладьи	100	10	15	55	387	0.02	0,7	12,7		165,3	160.1	26,3	
	за полдник	-1	11	15	75	479	0,04	4,7	12,7		179,3		26,3	0,9
обед							10,01	1 1,7	12,7		179,3	109,1	20,3	3,7
	Салат из свеклы с зеленым горошком (с 01.09. по 31.12)	120	2	8	11	115	0,05	6,3			32,3	45,2	20,3	1,7
	Суп из овощей с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	10	147	0,09	9	9,5		41,1	94,7	27,6	1,5
48,02	Печень по строгановски	50	14	11		241		-						
21,04	Каша перловая рассыпчатая	200	5	7	33	216	0.04	7 77	33,82		26.9	167,8	20.7	
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0.18		1		35	158	20,7	1
	Компот из яблок 1	200			21	88	0.39	30,5	0,15		22,1		47	3,9
03,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43	0,00	30,3	0,13		22,1	6,6	8,1	1,4
02,01		- 8				40								
	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9.05	7.05	1.05	0.05
1того з	за обед		35	36	119	1031	0.76	47,36			0.000.0	7,65	1,25	0,85
ужин				- 00	110	1001	0,70	47,30	44,92		166,45	479,95	124,95	10,35
	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8	Г		8,9	15,2	7.4	0.0
45,17	Котлеты мясные паровые*	100	13	9	9	173	0.06	1,6				141,5	7,1 19,2	0,3
70,11	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10)	200	5	10	, 20	190	0,11	10,1	15,63					2,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09	10,1	0,5			120,9 79	46,9	1,8
	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,06	Чай с лимоном 1	200/10	.0		15	63		1			7,9	0.1	-	0.0
	а ужин		25	25	81	654	0,28		16,13			9,1	5	0,9
	допол				01	004	0,20	14,5	10,13		145,6	365,7	101,7	7,2
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40	Т	227 o I	161 / 1	26.6	0.2
того з	а ужин допол		6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9		26,6	0,2
	а день		131	108	374	3085		,			227,9		26,6	0,2
			131	100	3/4	3005	1,34	68,76	297,82		097,45	702,15	337,05	23,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет) Пищевые Энерге-Nο Минеральные вещества Витамины (мг) Прием пищи, наименование блюда Macca вещества (г) тическая рец. (Mr) порции ценность Б Ж У B₁ C Α E Ca Ρ (ккал) Mg Fe 1 2 3 4 5 6 8 9 завтрак 10 11 12 13 14 15 4,01 Каша Дружба-1 молочная 200 5 7 28 192 0,09 1,3 13,01 Омлет паровой 39,4 130,1 140,1 30,7 0.4 110 11 13 3 170 0,06 0,4 225,8 44,01 Булка с маслом 102,8 194,6 16,2 2,1 100/10 8 10 37 270 31,07 Чай с сахаром 1 200 20 80 Итого за завтрак 24 30 88 712 0,15 1,7 265,2 232,9 334,7 полдник 46,9 2,5 30,04 Сок 200 1 20 92 0,02 11,06 Кекс 4 14 2,8 35 2 7 14 124 0,03 52,9 Итого за полдник 11,2 26,8 5,6 0,4 3 7 34 216 0,05 4 52,9 обед 25,2 26,8 5,6 3,2 58,01 Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)* , 80 1 5 5 78 0,02 2,9 28 Щи с мясом из квашеной капусты и 1 25/300/10 10 9 19 192 сметаной (с 01.09 по 31.10) 60,03 Сосиска отварная 100 11 17 199 0,14 12,01 Макароны с маслом и сыром 32,3 119,3 15,9 1,4 200 12 10 36 283 0,07 36,15 Компот из сухофруктов 1 0,2 73,9 227,5 181,1 22,4 1,5 200 1 33 128 0,2 12,07 Хлеб ржаной (обед) 1 20,1 19,2 14,4 0,7 70 7 1 34 174 0,18 103,02 Фрукты (яблоко) 1 35 158 47 3,9 150 1 1 15 71 102,01 Соль 8 69,01 Чеснок 5 2 7 0,01 1,56 0,45 Итого за обед 9,05 7,65 1,25 0,85 43 43 144 1132 0,42 4,86 75,35 351,95485,25100,95 ужин 9,35 32,02 Огурец свежий 50 1 6 0,02 1,8 176 Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 8,9 15,2 7.1 0,3 200 5 10 20 190 0,11 10,1 15,56 95,2 120,9 493,05 Суфле из отварной курицы паровое* 46,9 1,7 110 38 16 6 289 0,06 1,2 159,26 12,06 Хлеб ржаной (ужин) 63,2 174,8 18,9 1,8 50 3 1 17 87 0,09 0,5 17,5 79 44,03 Булка с маслом № 23,5 2 100/5 4 5 19 135 31,06 Чай с лимоном 1 200/10 15 63 1 7,9 9,1 5 0,9 Итого за ужин 50 32 78 770 0,28 14,1 175,32 192,7 399 101,4 6,7 ужин допол 30,03 Молоко 200 6 5 9 107 0,07 1,4 40 227,9 161,4 26,6 0,2 Итого за ужин допол 6 5 9 107 0,07 1,4 40 227,9 161,4 26,6 Итого за день 0,2 126 117 353 2937 0,97 26,06 08,77 030,65 407,15281,45 21,95

 Итого за период
 1562
 1412
 4897
 38780
 15,25
 772,34
 275,85
 1183,8
 7552,44356,5375,22

 Среднее значение за период
 111,6
 100,9
 349.8
 277.0
 1,1
 55,2
 305,4
 798,8
 1253,8
 311,2
 26,8

 Составил

 М.П.