Примерное меню (20 дней)

основного организованного питания для учащихся МАОУ СОШ № 5 г. Калининграда

осенне-зимний период на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Banking a B C PHONG A B C PURCHANA B PURCHANA B C PURCHANA B C PURCHANA B C PURCHANA B C PURCHANA B PUR

Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений Калининградской области

Возрастная 7-11 лет группа Сезон осенне-зимний Nº

ex sor o sa Acido	THOR 25 UTON	Итого за Обед	ofora	Хлеб	йодок	Хлеб	THE TOTAL COMP	240 М/ССУГ ИЗКароны отварные	202/М/ССЖ Биточки из курицы	кури	16/M/CCЖ Cyn	59/М Сала		Marior o sa Sabi pak	TOPO 29 Partner	11/007	379/M/CCЖ Ham	174/М/ССЖ крупы	Сырк	4/М Буте	Завтрак	Неделя: 1	День: понедельник		рец	9750
			обогащенный йодоказеином	Хлеб ржано-пшеничный	йодоказеином	Хлеб пшеничный обогащенный	349/M/ССЖ КОМПОТ из изюма, 200/11	роны отварные	ки из курицы	курином бульоне	116/М/ССЖ Суп с рисом с томатом на	Салат из моркови с кукурузой			мандарин		Напиток кофейный на молоке,	174/М/ССЖ крупы	Сыром 20/10/20	Бутерброд с маслом и твердым			едельник	2	блюда	Прием пищи, наименование
	1 320	770	40		30	30	200	150	90	200	200	60		550	100	200	200	200	30	60				3	(1) untitolour noonie.	Масса попини (г)
-	56,87	27,25	2,4		2,4		0,35	5,54	14,67	3,34	3	0,92		15,28	0,8	2,94	2	4,88	6,660	1000				4	Б	Пиш
	47.76	24.97	0,4		0,3		0,08	4,28	6,92	5,56		5,25		21,22	0,2	2,34		5,99	12,490				,	7	×	Пищевые вещества (г)
10,000	222,21	103 24	16,8		15,6	11900	21.66	35,32	11,51	13,68		4.8		74 49	7,5	15,92		40,53	10,540					6	V	тва (г)
1007,04	1530 54	743.06	80		75	10,00	86 04	202.05	164,54	118,55	10,0	703	001,20	86 755	38	99,04		236,03	181,210				,	7	ЭЦ (ккал)	
0,1	0,44	044	0,07		0,05	0,02	0,00	0.09	0.1	0,03	0,00	0.03	0,20	200	0.06	0,04		0,06	0,1				ŏ	01	T	
×/	46,/1					0,33	35.0	0,0	2.0	3,5	2,31	2 61	40,42	1000	38	1,3		1.04	0,08				9	0	МРТИС	Rayon
1736 51	1614,53					0,9	22,3	27.5	00/		900		111,98	10	10	22		40 1	39,88				10	A	онгамины (мг)	
10 17	9,02	0,00	0 56	0,39	0.30	0,08	0,8	0,75	35.0	1,9	2,38		1,15	0,2		0,1	0,41	0.27	0,58				11	E		
100 00	107,03	0,11	7.11	0,9	60	12,33	12,54	13,56		4.96	13,55		376,34	35		120,54	102,30	100.00	117,84				12	Ca	7	
200	397,97	00	60	26,1	2	19,35	45,38	139	1	37 8	31,23		391,77	17		90	128,03		156,74				13	P	Минеральные вещества (мг)	
	129,23	18,8		9,9		6,3	8,14	21,18	16,16	10 10	18,82		78,67	==	,00	14 05	29,38		24.24				14	Mg	е вещества	
	5.81	1,56		0,6	27.0	0.48	0,82	1,04	0,50	250	0,36		1.92	0,1	0,10	0 13	0,5		1 10			15	15	Fe	(MT)	

й того за Обел				388/M/CCW	171/M/CCX	256/M/CCA	TO TO THE	82/M/CCA		39/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	5	V	3///App.com	H WOOM/LLE	K N/5	62/M/CCX C		Неделя: 1	День: вторник	-	рец.	No		
		обогащенный йодоказеином	йодоказеином У пеб ржано-пшеничный	Хлеб ппеничный обогащенный	171/М/ССЖ Каша і резпереж разова. 200/11	256/M/CON MIXO TYMENES PACCHINATAN	Месо тупеное (свинина)	Ryphilom oyunono oo	Борщ с капустой и картофелем на	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	C	рак	йодоказеином	Хлеб пшеничный обогащенный		377/М/ССЖ Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Жаркое по-домашнему (курица)	Салат морковный	ie		горник	2	ОЛЮДа			
1 300	780	ą	40	30	200	150	90		210	60			510	50		200	200		60					Масса порции (1)		
49.33	28,48	3	2.4	2,4	0,54	6,57	12,13		3,41	1,026	3		20,85	4		0,26	13,61	15 01	0,78				4	Б	Пище	
40,48	16,11	20 71	0.4	0,3	0,22	3,17	13,95		7,03	3,044	2 (4)		17,77	0,0	0	0,03	12,10	10 18	5,06				5	×	Пищевые вещества (г)	
100,70	162 78	07.63	16,8	15,6	18,71	29,72	4,39		7,78	4,020	7637		66,15	20	36	11,26	2000	24 75	4,14				6	У	ва (Г)	
-	+	777 05	80	75	89,33	1/3,38	177,39	105 20	108,54	000	55 408		508,5		125	47,79		269.76	65,95				7		ЭЦ (ккал)	
	1.32	0.96	0,07	0,05	0,01	0,22	0,33	0 53	0,04	2000	0.04		0,36	-3-5	0.08			0,24	0,04				8	ВІ	1	
	220,92	183,57			100	160	2,55	3 11	14,89		5.57		37,33			2,9		31,45	3				9			Витамины (мг)
	1949,86	735,36			1000	130.72	10.04	101.32	171,5		321,78		1214,3			0,0	S	14	1200	200			10	10	^	ны (мг)
	11,98	6,03	0,56	0,39		0.61	0,44	1,14	1,92		0,97		3,73	202	0,65	10,01	001	2,85	2,44	2 44			1.1	1 0	TI	
	166,83	103,79	11,6	0,9	60	9,93	11,62	15,62	37,32		10,8		05,01	63.04	11,5	0,00	808	26,16	11,00	173			7.1	13	Ca	Mı
	742,69	449,92	60	1,07	1 30	2,72	155,71	132,75	43,58		29,06		The same	77 79	43,5		9 78	206,16	00,00	22 22				3	P	Минеральные вещества (мг)
	278,7	185	18,8	250	99	2,72	104,05	17,32	18,73	3	13,48			93.7	16,5		5,24	49,09		22.87				14	Mg	вещества (м
	12,02	8,31	1,36		0.6	0,51	3,49	0,92	0,00	200	0,37	2		4,31	-		0,9	1,98	100	0,43				15	Fe	ar)

ис Прием пиши, наименование	масса попии (г)	Пище	Пищевые вещества (г)	ва (Г)	ЭЦ (ккал) —	B1	CA	Α	ਸ਼	Ca	P	+	Mg
	Масса порции (1)	Б	×	V	١	× 5	9	10	=	12	13		14
pen.	3	4	5	0	,	0							
День: среда													
Неделя: 1								45	0.1	2,4	w	,	0,05
	10	0,08	7,25	0,13	66,1			, ,	200	10.7	18		8,4
14/М Масло спивочнос	60	0.48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,00	10,2	100		50 22
71/М	00	0,10	,		00 730	0 17	17	153,18	0,63	90,86	237,64		39,33
огурцов	150	15.24	21,02	1,68	256,88	0,17	1 17	10.00	01	113.45	107,2	-	29,6
213/М/ССЖ Омлет с сыром	200	3 58	2.85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1			1	
382/М/ССЖ Какао на молоке, 200/11	200	3,30	2,00	3	125	0.08			0,65	11,5	43,5		16,5
Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	26	123	0,00		1	0.2	24	16.5		13,5
йодоказеином	150	0.6	0.6	14,7	70,5	0,05	13	1,3	101	252 41	425.84		127,38
338/М Яблоко	000	23.98	32.28	59,72	630,93	0,36	39,17	231,0	1,07	and and		1	
Итого за Завтрак	020					2000		1777	221	20 74	17.62		10,39
Обед	60	0,69	5,13	4,33	67,41	0,02	12,7	101,74	anyo a		Physican Company		
56/М/ССЖ Салат овощной с макаронами	и 200	4,11	5,75	16,67	135,19	0,09	13,2	161,8	1,99	13,26	51,11		19,31
103/М/ССЖ на курином бульоне				200	202 525	0.12	0.53	32,64	2,21	78,14	247,34		53,25
Котлета рыбная запеченная в	90	10,432	9,395	20,311	201,320	0,12		2	000	408	100.78	\rightarrow	35,13
232/М/ССЖ белом соусе 1/90	150	3 41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	20,0	0,2	14	14	\rightarrow	8
128/М/ССЖ Картофельное пюре	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2		26.1	-	0 0
Сок фруктовый Хлеб пшеничный обогащенный		2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	1,07	-	2,7
йодоказеином		2	0 4	16.8	80	0,07			0,56	11,6	60		18,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	10,0			07.03	383 14	7 39	152,53	527,12		160,79
обогащенный йодоказеином	377	24 44	25,14	117,74	802,17	0,55	58,69	383,14	0 22	404 94	952.96		288,17
Итого за Обед	1 395	48.42	57,42	177,46	1433,09	0,91	97,80	014,/4	2,40	19.97		- 1	

- 2

илого за день	Итого за Обед			NO CHAIRM	343/M/CCX	88/M/CCЖ		67/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак			378/M/CCX	202/M/CCЖ	271/M/CCЖ	23/M/CCЖ	Завтрак	Неделя:	День		рец.	No
•	, and the second	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	иодоказеином ооогащенный тодоказеином	Vind Wind as Ballina, 200/11	291/М/ССЖ Плов с отварной птицей	картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	Ши из свежей капусты с	Винегрет овощной		трак	йодоказеином	Vines mineman is of comments	378/М/ССЖ Чай с молоком 200/10	202/М/ССЖ Макароны отварные	котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	Салат из свежих помидоров		1	День: четверг	2	олюда	прием пищи, наименование
1 300	740	40	30	200	200	210		60		560	40	200	200	150	110	60				w	1	Масса поршии (г)
54,60	29,56	2,4	2,4	0,16	19,59	3,96		1.05		25,04	3,2	1,00	1 65	5,54	14,00	0,65				4	ы	шиш
42,10	23,50	0,4	0,3	0,04	13,49	6,14		3.13		18,60	0,4	1,41	1 27	4.28	9,54	3,11				5	×	Пищевые вещества (г)
184,20	99,48	16,8	15,6	13,1	38,63	9,71		5.64		84,72	20,8	12,43	12 /5	35.32	13,59	2,56				6	У	тва (г)
1338.34	726,53	80	75	54,29	351,29	110,61	00,00	55 34		611.81	100	08,42	60 40	202 05	199,16	42,18				7	Ord (wwar)	JIIC L
0 88	0,37	0,07	0,05	0,01	0,13	0,07	0,01	0.04		0.51	0,07	20,0	0,00	0.09	0,30	0,03				×	В1	
2 65	44,04	G.		w	2,7	31,29	1,000	705	20,100	15 46		0,75		8	1,81	12,9				9	C	Витам
1172 20	1069,61				652,18	232,46	104,77	184 07	100,11	103 71		11,5	24,0	200	5,87	63,84				10	A	Витамины (мг)
20 11	6,92	0,56	0,39	0,06	2,98	1,51	1,42	1 /3	7,17	414	0,52	0,05	0,0	0.0	1,10	1.67				=	, TJ	
227 02	109,99	11,6	6,9	7,73	23,77	44,06	13,93	16.00	144,74	122.04	9,2	65,25	12,34	10 64	22,76	13.19			7.1	13 (2	C ²	_
770 70	414,78	60	26,1	6	238,1	53,29	31,29	21.20	0,00	2050	34,8	53,24	40,38	45.20	153,67	18 51			1.0	13	Q .	Минеральные вещества (мг)
102.07	124,19	18,8	9,9	5,2	53,42	22,48	14,39		09,78	10.70	13,2	11,4	8,14		25,96	11 08			14	SIAT	Ma	е вешества
	5.09	1,56	0,6	0,13	1,42	0,8	0,58		4,/3	3	0,8	0,9	0,82		1,68	0 53			13	1.0		(ML)

THE OTO SEE	Итого за пень	Итого за Обел			342/M/CCЖ	125/M/CCЖ	278/M/CCЖ	102/M/CCЖ	45/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M		3/0/M/CCA	223/M/CCЖ	14/M	Завтрак	Неделя:	День	-1	рец.	Ne
		обогащенный йодоказеином	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	342/М/ССЖ Компот из свежих яблок, 200/11	125/М/ССЖ Картофель отварной	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 90/20	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	Салат из белокочанной капусты		трак	Яблоко	жодоказеином	3/6/М/ССЖ Чай с шиповником, 200/11	запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30	Масло сливочное			День: пятница	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 330	1,750	000	40	40	200	150	110	200	60		550	150	40	200	150	10				3	(1) united our necessity	Масса поршии (г)
21,01	27,91	27,1	24	3,2	0,16	3,14	11,51	6,51	0,99		23.10	0,6	3,2	0,3	18,92	0,08				4	Б	ПиП
42,94	24,49	0,4	2	0,4	0,16	6,05	9,56	3,82	4,1		18.45	0,6	0,4	0,06	10,14	7,25				5	×	Пищевые вещества (г)
176,11	103,03	10,0	160	20,8	14,9	25,2	6,91	15,47	2,95	12,00	73.08	14.7	20,8	12,5	24,95	0,13				6	У	тва (г)
1310,33	748,91	80	90	100	62,69	168,16	162,55	122,61	52,9	201,74	561 43	70.5	100	53,93	270,89	66,1				7] ЭЦ (ккал)	7117
1.03	0,85	70,0		0,07	0,01	0,19	0,29	0,2	0,02	0,10	0.18	0.05	0,07		0,06					×	B1	
117.05	70,26				4	30,8	4,16	9,2	22,1	40,79	46 70	15		30,1	1,69					0	C	Вита
749 09	606,53				2	38,37	203,2	161,52	201,44	142,30	147 50	75	100	25,01	65,05	45			0.1	10	Δ	Витамины (мг)
50 9	5,53	0,56		0,52	0,08	0,23	1,24	1,05	1,85	1,42	0,0	0.3	0,52	0,11	0,39	0.1			-	1 0	п	
222	119,86	11,6		9,2	6,73	17,2	23,57	24,72	26,84	212,14	24	24	9,2	7.08	169,46	2.4			12	3 6		
715 60	419,68	60		34,8	4,4	91,57	139,40	68,82	20,69	296,01	16,5		34,8	8.75	232,96	w			13	5 7	The state of the s	лизмантиг п
100 75	134,64	18,8		13,2	3,6	35,46	24,48	27,55	11,55	58,11	13,3		13,2	4 91	26,45	0.05			14	MS	Б В СПССТВА (М1)	paramara a
10/1	7.96	1,56		0.8	0,91	1,4	1,31	1,61	0,37	5,71	3,3		0.8	0 94	0,64	0.03			15	re		()

The contract of the contract o	Итого за лень	Итого за Обел				349/M/CCЖ	289/M/CCЖ	99/M/CCЖ	62/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M	379/M/CCЖ	173/M/CCЖ	4/M	Завтрак	Неделя: 2	День		pen.	neii Nei
		1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	йодоказеином	Vien minerality of contracts	349/M/CCX Konnor из изма 200/11	289/М/ССЖ Рагу из овопней с купилей	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	Салат морковный		трак	Мандарин	Напиток кофейный на молоке, 200/11	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20		2	День: понедельник 6	2	ОПРОДА	присм пищи, наименование
	7770	770	60	40	200	200	000	210	60		770	100	200	200	50				3		Масса порции (г)
45,09	45,90	37 00	3,6	3,2	0,33	0.35	16 50	3,38	0,78		17,19	0,8	2,94	6,79	6,66				4	5	Пип
4/,81	24,12	27.72	0,6	0,4	0,08	12,40	10.40	6,1	5,06		23.09	0,2	2,54	7,86	12,49				S	×	Пищевые вещества (г)
170,59	100,00	100 50	25,2	20,8	21,66	19,81	1001	8,89	4,14		70.09	7,5	15,92	36,13	10,54				6	У	тва (г)
1293,01	/31,89	72.00	120	100	86,04	255,46	200	104,44	65,95	200,000	561 12	38	99,04	242,87	181,21				7		→ ЭП (ккал)
0,88	0,49	5	0,11	0,07	0,02	0,19	,	0,06	0,04	0000	0.30	0.06	0,04	0,19	0,1				×	B1	
95.26	54,84				0,35	35,05		16,44	3	70,74	40 42	38	1,3	1,04	0,08				0	C	Витам
1718 63	1606,65				0,9	234,07		171,68	1200	111,70	111 00	10	22	40,1	39,88			10	10	Α	Витамины (мг)
964	8,23		0.84	0,52	0,08	2,9		1.45	2.44	1,41	1 41	0.0	0,1	0,53	0,58			1.1	=	Е	
512 04	121,34		17.4	9,2	12,33	38,89	1	26.22	173	390,7	3007	35	120,54	117,32	117,84			12	15	Ca	_
272 02	418,38		90	34,8	19,35	197,31		43 59	11 11	455,55	11/	17	90	191,81	156,74			1.3	3	P	Линеральны
202 01	132,79	100	28.7	13,2	6,3	45,33	10,00	16 89	77 87	71,02	1.1	1	14,05	21,73	24,24			14	200	Mo	Минеральные вещества (мг)
000	6,39	2,0	234	0,8	0,48	1,74	0,0	0.45	0 43	2,84	0,1		0,13	1,42	1,19			13		Fe	(MF)

илого за день	Итого за пен	Warran Off			388/M/CCЖ	202/M/CCЖ	267/M/CCЖ	96/M/CCЖ	56/M/CCЖ		Итого за Завтрак		377/M/CCЖ	171/M/CCЖ	294/M/CCX	27/M/CCЖ	Завтрак	Неделя: 27	День	1	рец	No
		обогащенный йодоказеином	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный обогащенный	388/М/ССЖ Напиток из шиповника, 200/11	202/М/ССЖ Макароны отварные	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 90/20	Рассольник ленинградский на бульоне	Салат овощной с яблоками		трак	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	сливочным	Вис отпользя в пользя	Салат из свежих помидоров со сладким перцем		27	День: вторник	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 340	790	40		30	200	150	110	200	60		550	50	200	150	90	60				3	тиасса порции (т)	Macca nomina (r)
53,22	30,08	2,4		24	0,54	5,54	14,97	3,54	0,69		23,14	4	0,26	3,54	14,67	0,67				4	Б	
38,81	24,14	0,4	(30)	6.0	0,22	4,28	8,12	5,69	5,13		14,67	0,5	0,03	4,13	6,92	3,09				s	×	Пищевые вещества (г)
206,39	118,27	16,8	10,0	156	18,71	35,32	13,82	13,69	4,33		88,12	26	11,26	37,07	11,51	2,28				6	У	тва (г)
1399.25	821,72	80	7.5	75	89,33	202,05	187,3	120,59	67,41		577.53	125	47,79	199,55	164,54	40,65				7	ЭЦ (ккал)	
0.95	0,6	0,07	0,00	0.05	0.01	0,09	0,28	0,08	0,02	300	0.35	0,08		0,04	0,1	0,03				×	B1	
272 96	190,61				160		4,76	13,15	12.7	Canyon	25 68		2,9		0,5	39,1				0	0	Вита
1503 14	682,82			100,12	130 72	22.5	205,6	162,26	161.74	040,04	cr 0c8		0,5	22,5	9,94	106,19			10	10	V (WI)	Витамины (мг)
13 06	7,85	0,56	0,39	10,0	0.61	0.8	1,29	1,89	231	0,11	611	0,65	0,01	0,25	0,75	1,74			11	110	II.	
100 63	99,46	11,6	6,9	7,73	0.03	12 54	24,0	13,71	20 74	71,17	01 17	11,5	8,08	5,81	13,56	13,9			12	Ca		
(57)	361.8	60	26,1	2,12	272	15 39	159,0	50,97	1763	295,4	205	43,5	9,78	76,63	139	13,63			1.3	5 7	имнеральнь	-
100,00	100 56	18,8	9,9	2,12	0,14	014	29,76	20,85	10.30	94,51	2	16.5	5,24	25,06	21 18	9,48			14	Mg	минеральные вещества (мг)	
0,07	6 87	1,56	0,6	0,51	0,82	000	1,86	0,74	070	4,82		-	0,9	0,51	104	0,47			15	Fe	1	

	Итого за день	Итого за Обед				284/M/CCЖ	88/M/CCЖ		50/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M			382/M/CCЖ	211/M/CCЖ	71/M	Завтрак	Неделя: 2 8	День	1	рец.	No.
	6	Д	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	йодоказеином	Улеб ппеничный обогательный	Картофель тушеный с печенью 1/200	картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	Щи из свежей капусты с	Салат из свеклы с сыром		трак	Яблоко	йодоказеином	Хлеб шпеничный обогатемый	382/М/ССЖ Какао на молоке, 200/11	211/М/ССЖ Омлет с сыром	Подгарнировка из свежих огурцов		2 8	День: среда	2	блюда	Присм пиши, наименование
1370	1 370	740	40	30	200	200	210		60		630	150	70		200	150	60				3	Масса порции (г)	
00,00	55 00	29.53	2,4	2,4	-	16,891	3,96	3.50	2.88		25.47	0,6	5,6	0,00	3 58	15,21	0,48				4	Б	Пип
44,41	4441	24 92	0,4	0,3	0,2	12,168	6,14	231.2	571	20,00	19 49	0,6	0,7	4,00	285	15.28	0,06				5	Ж Т	tont to norman
109,43	100,00	98.08	16,8	15,6	20,2	31,110	9,71	1,000	4 66	11,00	71 35	14.7	36,4	10,71	15 71	3.04	1,5				6	У У	(-)
1510,38	121,12	741 13	80	75	92	301,516	110,61	01,77	\$100	002,20	96 095	70.5	175	104,00	104.05	21131	8,4			-	7	ЭЦ (ккал)	
0,95	0,03	0.63	0,07	0,05	0,02	0,41	0,07	10,0	001	0,32	030	0.05	0,12	0,04	0,00	0.00	0,02			0	8	BI	
119.25	90,30	25.70			4	55,71	31,29	2,30	25.3	22,89	22 00	15		1,1/	0,72	073	6			7	0	Витам	
6092 52	3,087.6	57000				5521,36	232,46	20,98	200	311,72	311 73	75		19,92	210,3	270 2	6			10	In A	Витамины (мг)	
8 74	6,72	120	0,56	0,39	0,2	2,64	1,51	1,42		2,02	0,3	0.3	0,91	0,1	0,00	000	0,06			11	: 0	7	
569 41	205,71		11,6	6,9	14	29,24	44,06	99,91		363,7	24	2	16,1	113,45	199,93	10000	10,2			112	Ca		
1008 28	537,13		60	26,1	14	315,66	53,29	68,08		471,15	16,5		60.9	107,2	268,55		18			13	70	инеральны	
277 15	126,11		18.8	9,9	8	52,05	22,48	14,88		96,04	13,5		23.1	29,6	21,44		8 4			14	Mg	Минеральные вещества (мг)	
21 20	12,86	and.	1 56	0.6	2.8	6,26	0,8	0,84		8,42	3,3	3.	1 4	_	2,42		0.3			15	Fe		

итого за день	Итого за Обед			342/M/CCM	171/M/CCЖ	295/M/CCЖ	116/M/CCЖ	40/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак		3/8/M/CCX	202/M/CCЖ	269/M/CCЖ		99/K/CCЖ	Завтрак	Неделя: 29	День	1	рец.	No
•	Д	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	342/M/ССЖ Компот из вишни, 200/11	171/М/ССЖ Каша гречневая рассыпчатая	Коглеты из курицы с маслом сливочным, 90/5	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком		трак	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	Чай с молоком, 200/10	202/М/ССЖ Макароны отварные	269/М/ССЖ птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	Биточки из говядины и мяса	Салат Осенний		29	День: четверг	2	блюда	прием пищи, наименование
1 325	775	40	30	200	150	95	200	60		550	30	200	150	110		60				w	тиасса порции (1)	Macca nonmun (r)
57,15	32,40	2,4	2,4	0,16	6,57	15,66	3,34	1,87		24,75	2,4	1,65	5,54	14,08		1.08				4	8	Пип
43,35	23,75	0,4	0,3	0,04	3,17	9,54	5,56	4,74		19,60	0,3	1,27	4,28	9,60		4.15				5	¥	Пищевые вещества (г)
192,28	109,12	16,8	15,6	13,1	29,72	13,13	13,68	7,09		83,16	15,6	12,45	35,32	12,15	30.	764				6	У	тва (г)
1391,69	781,04	80	75	54,29	173,38	201,11	118,55	78,71		610,65	75	68,42	202,05	192,71	123,17	72 47				7	ЭЦ (ккал)	,
1.15	0,55	0,07	0,05	0,01	0,22	0,11	0,03	0,06		0.6	0,05	0,02	0,09	0,39	0,00	0.05				×	B1	
26 75	14,9			3		0,2	3,5	8,2		11.85		0,75		2,30	0,0	8.8			,	0	C	Витам
756 1	461,89				10,04	31,95		419,9	and there	294 21		11,5	22,5	18,9	2+1,20	241.20			10	10	A	Витамины (мг)
11 33	7,15	0,56	0,39	0,06	0,44	1,88	1,9	1,92	1,1.7	417	0,39	0,05	0,8	1,07	1,00	1 02			11	1	T]	
211 05	89,82	11,6	6,9	7,73	11,62	32,36	4,96	14,65	166,10	122 13	6,9	65,25	12,54	22,14	13,3	16.3			1.6	13	Ca	_
796 40	485,71	60	26,1	6	155,71	159,35	32,8	45,75	300,70	200 79	26,1	53,24	45.38	141,84	34,22	24.22			15	3 -	р	Aunenant Hri
23 176	194,5	18,8	9,9	5.2	104.05	26,74	12,12	17,69	/0,00	20.05	9,9	11.4	8 14	24,49	16,13				14	NIG.	р Ма	carracted of
130	8,3	1,56	0,6	0 13	3.49	1,53	0,36	0,63	4,0	16	0,6	0.9	0.82	1,63	0,65				15	3.1		()

Х Итого за Обед	0 X	N. C.	ŭ X	342/M/CCЖ K	125/M/CC# K	260/M/CCX 1		45/M/CCЖ C	Обед	Итого за Завтрак	338/M A	\$ X	388/M/CCЖ Ч	222/M/CCЖ 1	Завтрак	Неделя: 2 10	День: пятница	1	рец.	₩
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	342/М/ССЖ Компот из свежих яблок, 200/11	Картофель отварной	1 уляш из говядины	Суп рыбный	Салат из белокочанной капусты		рак	Яблоко	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	Чай с шиповником, 200/11	Запеканка творожная Золотистая 150		10	ятница	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 330	790	50	40	200	150	90	200	60		540	150	40	200	150				3	1. 67	Масса поршии (г)
51,82	31,09	3	3,2	0,16	3,14	13,25	7,35	0,99		20,73	0,6	3,2	0,3	16,631				4	Б	Пиш
41,18	24,26	0,5	0,4	0,16	6,05	5,39	7,66	4,1		16,92	0,6	0,4	0,06	15,863				5	X	Пищевые вещества (г)
200,28	100,24	21	20,8	14,9	25,2	3,6	11,79	2,95		100,04	14,7	20,8	12,5	52,035		M		6	У	тва (г)
1388.03	746,17	100	100	62,69	168,16	116,26	146,16	52,9		641,86	70,5	100	53,93	417,428				7	Comment Pro	(ueaa) IIE
0.75	0,56	0,09	0,07	0,01	0,19	0,09	0,09	0,02		0,19	0,05	0,07		0,07				%	B1	
121.23	75,43			4	30,8	2,7	15,83	22,1		45,8	15		30,1	0,7				9	C	Витам
613 91	446,7			2	38,37		204,89	201,44		167,21	7,5		25,01	89,7				10	Α	Витамины (мг)
7 74	6,21	0,7	0,52	0,08	0,23	1,79	1,04	1,85		1.53	0,3	0,52	0.11	0,50				11	E	
229 22	97,14	14,5	9,2	6,73	17,2	9,33	13,34	26,84		232.08	24	9,2	7.08	189,4				12	Ca	7
741 73	417,03	75	34,8	4,4	91,57	143,83	46,74	20,69	0000	324.7	16.5	34,8	8.75	261,65			1	13	P	Минеральные вещества (мг)
180 05	128,44	23,5	13,2	3,6	35,46	19,99	21,14	11,55	00,01	60 61	13.5	13,2	491	28,95			:	14	Mg	е вещества
12 57	7,62	1,95	0,8	0,91	1,4	1,37	0,82	0,37	2970	5.05	33	0,8	0 94	0,88				15	Fe	(MIT)

MIND OF WEITH	Итого за Обед			AND MALIETE	ACCIMINATE THE	297/M/CCЖ	102/М/ССЖ	7/14	Обед	Итого за Завтрак	338/M	X	173/M/CCЖ	4/M	Завтрак	Неделя: 3 11	День	1	рец	No
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	Хлео пшеничный обогащенный йодоказеином	547/M/CCA NOMIOT B3 B3IOMA, 200/11	340/M/CCW Fary OBOIIHOE	297/М/ССЖ Фрикадельки куриные	102/М/ССЖ Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	Салат из квашеной капусты со свеклой		трак	Мандарин	Напиток кофейный на молоке, 200/11	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20		3 11	День: понедельник	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 330	780	40	40	200	150	90	200	60		550	100	200	200	50				3	(1) manufon mooning	Масса попини (г)
44,79	28,07	2,4	3,2	0,35	3,17	13,64	4,38	0,93		16.72	8,0	2,94	6,32	6,66				4	Б	ПиП
47,25	25,96	0,4	0,4	0,08	6,46	6,06	4,5	8,06		21.29	0,2	2,54	6,06	12,49				5	×	Пищевые вещества (г)
174,69	103,18	16,8	20,8	21,66	19,19	5,83	15,25	3,65	1 2002	71 51	7,5	15,92	37,55	10,54				6	У	ства (г)
1305.51	756,66	80	100	86,04	148,63	129,85	120,52	91,62	510,05	548 85	38	99,04	230,6	181,21				7	OTT (KRAIT)	211
0.87	0,53	0,07	0,07	0,02	0,14	0,08	0,14	0,01	0,04	0 34	0.06	0,04	0,14	0,1				00	В1	
100 42	60			0,35	39,85		9,2	10,6	40,42	40.40	38	1,3	1,04	0,08			,	9	C	Витал
1000 63	888,65			0,9	703,69	22,38	161,2	0,48	111,96	111 00	10	22	40,1	39,88			10	10	A	Витамины (мг)
11 46	9,84	0,56	0,52	0,08	2,96	0,19	1,94	3,59	1,02	10,2	0.0	0,1	0,74	0,58			11	1 1	TI	
529 19	150,35	11,6	9,2	12.33	44,13	12,53	36,32	24,24	387,83	207.02	35	120,54	114,45	117,84			14	13	Ç,	
0041	466,97	60	34,8	19.35	89,49	129,59	109,87	23,87	437,13	17	17	90	173,39	156,74			13	15	a	Минеральные вешества (мг)
220.02	137,75	18,8	13,2	63	42.11	16.72	30,06	10,56	82,27			14,05	32,98	24,24			14	SIVI	o benieviba	е вешества
10.22	7,12	1,56	0,8	0.48	1.41	0.85	1,45	0,57	3,25	0,1		0,13	1,83	1,19			15	re		(arr)

Итого за день	Итого за Обед			388/M/CCЖ	171/M/CCЖ	256/M/CCЖ	82/M/CCЖ	39/М/ССЖ	Обед	Итого за Завтрак		377/M/CCЖ	291/M/CCЖ	62/M/CCЖ	Завтрак	Неделя: 3 12	День:	1	рец	No
	Д	Хлеб ржано-ппленичный обогащенный йодоказеином	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	Напиток из шиповника, 200/11	171/М/ССЖ Каша гречневая рассыпчатая	Мясо тушеное (свинина)	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	Салат картофельный с кукурузой и морковью		трак	Хлеб ппеничный обогащенный йодоказеином	377/М/ССЖ Чай с сахаром и лимоном, 200/11	291/М/ССЖ Плов с отварной птицей	Салат морковный	14-	3 12	День: вторник	2	блюда	прием пищи, наименование
1 280	780	40	30	200	150	90	210	60		500	40	200	200	60				ω	(1) mindow modern	Масса поршии (г)
52,26	28,43	2,4	2,4	0,54	6,57	12,13	3,41	0,98		23,83	3,2	0,26	19,59	0,78				4	Б	THEFT
46,37	27,39	0,4	0,3	0,22	3,17	13,95	7,03	2,32		18,98	0,4	0,03	13,49	5,06				5	×	Пищевые вещества (г)
173,68	98,85	16,8	15,6	18,71	29,72	4,39	7,78	5,85		74,83	20,8	11,26	38,63	4,14				6	У	тва (г)
1334.63	769,6	80	75	89,33	173,38	195,39	108,54	47,96		565,03	100	47,79	351,29	65,95				7	Ort (www.)	(nexa) He
1.2	0,96	0,07	0,05	0,01	0,22	0,53	0,04	0,04		0,24	0,07		0,13	0,04				8	B1	
192.17	183,57			160		3,11	14,89	5,57		8,6		2,9	2,7	3				9	С	Витам
2588.04	735,36			130,72	10,04	101,32	171,5	321,78		1852,68		0,5	652,18	1200				10	Α	Витамины (мг)
11 98	6,03	0,56	0,39	0,61	0,44	1,14	1,92	0,97		5,95	0,52	0,01	2,98	2,44				=	Е	
162 14	103,79	11,6	6,9	9,93	11,62	15,62	37,32	10,8		58,35	9,2	8,08	23,77	17,3				12	Ca	7
765 93	449,92	60	26,1	2,72	155,71	132,75	43,58	29,06		316,01	34,8	9,78	238,1	33,33				13	P	Иинеральны
279 73	185	18,8	9,9	2,72	104,05	17,32	18,73	13,48	The second second	94,73	13,2	5,24	53,42	22,87				14	Mg	Минеральные вещества (мг)
111 86	8,31	1,56	0,6	0,51	3,49	0,92	0,86	0,37		3,55	0,8	0,9	1,42	0,43				15	Fe	(MT)

Итого за день	Итого за Обед				128/M/CCЖ	232/M/CCЖ	96/M/CCЖ	56/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M		382/M/CCЖ	210/M/CCЖ	71/M	Завтрак	Неделя: 3 13	День:	_	рец.	No
•	i i	Хлеб ржано-ппеничный обогащенный йодоказеином	Хлеб ппеничный обогащенный йолоказеином	Сок фруктовый	128/М/ССЖ Картофельное шоре	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Салат овощной с яблоками		трак	Яблоко	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказсином	382/М/ССЖ Какао на молоке, 200/11	210/М/ССЖ Омлет натуральный	Подгарнировка из свежих огурцов		3 13	День: среда	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 400	770	40	30	200	150	90	200	60		630	150	70	200	150	60				3	maca nopum (1)	Масса попими (г)
54,57	23,87	2,4	2,4	-	3,41	10,432	3,54	0,69		24,87	0,6	5,6	3,58	14,61	0,48				4	ы	пип
43,24	25,08	0,4	0,3	0,2	3,96	9,395	5,69	5,13		19,51	0,6	0,7	2,85	15,3	0,06				5	×	Пищевые вещества (г)
172,75	114,76	16,8	15,6	20,2	23,83	20,311	13,69	4,33		72,17	14,7	36,4	15,71	3,86	1,5				6	У	тва (г)
1312,62	787,57	80	75	92	145,04	207,525	120,59	67,41		569,88	70,5	175	104,05	211,93	8,4				7	OH (KKan)	(TENA) IIE
0.87	0,54	0,07	0,05	0,02	0,18	0,12	0,08	0,02		0,33	0,05	0,12	0,04	0,1	0,02				8	В1	
81,66	58,64	3		4	28,26	0,53	13,15	12,7		23,02	15		1,17	0,85	6				9	C	Витам
704.46	383,24				26,6	32,64	162,26	161,74		321,22	7,5		19,92	287,8	6				10	Α	Витамины (мг)
9.83	7,76	0,56	0,39	0,2	0,2	2,21	1,89	2,31		2,07	0,3	0,91	0,1	0,7	0,06				11	Ħ	
485.57	185,89	11,6	6,9	14	40,8	78,14	13,71	20,74		299,68	24	16,1	113,45	135,93	10,2				12	Ca	7
971.26	516,81	60	26,1	14	100,78	247,34	50,97	17,62		454,45	16,5	60,9	107,2	251,85	18				13	P	1инеральны
252 17	156,32	18,8	9,9	8	35,13	53,25	20,85	10,39		95,85	13,5	23,1	29,6	21,25	8,4				14	Mg	Минеральные вещества (мг)
1725	8,66	1,56	0,6	2,8	1,3	0,88	0,74	0,78		8,59	3,3	1,4	1	2,59	0,3				15	Fe	(MI)

№ Прием пищи, наименование	рец. блюда	1 2	День: четверг	MCACAM.	Завтрак	Завтрак 45/M/ССЖ Салат из белокочанной капусты	CX X	(X) (X) (X)	CX CX CX	CX CX CX	3aB	л (1/ССЖ Л/ССЖ	Сж Сж Сж Сж	1/CCЖ 1/CCЖ 1/CCЖ 1/CCЖ 1/CCЖ 1/CCЖ 1/CCЖ	рак ИССЖ М/ССЖ М/ССЖ М/ССЖ ИССЖ ИССЖ ИССЖ	лак ИССЖ ИССЖ ИССЖ ИССЖ ИССЖ ИССЖ ИССЖ ИССЖ	лак 1/ССЖ л/ССЖ л/ССЖ л/ССЖ л/ССЖ л/ССЖ л/ССЖ	рак ИССЖ	1/ССЖ 4/ССЖ 4/ССЖ 4/ССЖ 1/ССЖ 1/ССЖ 1/ССЖ 1/ССЖ 1/ССЖ	1/ССЖ
,	•	3				60	110	110	110 150 200	110 1150 200 30	110 110 150 200 30	110 1150 200 30 550	110 1150 200 30 550	550 210	60 110 150 200 30 550 210	60 110 150 200 30 550 60 210 90	60 110 150 200 30 30 550 60 210 90	60 110 150 200 30 550 60 210 90 150 30	60 110 150 200 30 550 60 210 90 150 30	60 110 150 200 30 550 60 210 210 90 30 30
6		4			0,99	14,00	5,54	1 65	1,00	2,4	2,4	2,4	2,4 24,58 1,05	2,4 24,58 1,05 3,38	2,4 2,4 24,58 1,05 3,38 14,12	2,4 2,4 24,58 1,05 3,38 14,12 3,54	24,58 24,58 1,05 1,105 14,12 14,12 3,54 0,16	2,4 2,4 24,58 1,05 1,05 3,38 14,12 3,54 0,16 2,4	2,4 2,4 24,58 1,05 3,38 14,12 14,12 3,54 0,16 2,4	2,4 2,4 24,58 1,05 3,38 14,12 14,12 3,54 0,16 2,4 2,4 27,05
	×	5			4,1	9,54	4,28		1,27	1,27 0,3	1,27 0,3 19,49	1,27 0,3 19,49	1,27 0,3 19,49 3,13	1,27 0,3 19,49 3,13 6,1	1,27 0,3 19,49 3,13 6,1	1,27 0,3 19,49 3,13 6,1 12,22 4,13	1,27 0,3 19,49 3,13 6,1 12,22 4,13	1,27 0,3 19,49 3,13 6,1 12,22 4,13 0,04	1,27 0,3 119,49 3,13 6,1 12,22 4,13 0,04 0,3	1,27 0,3 119,49 3,13 6,1 12,22 4,13 0,04 0,3 0,4
	У	6			2,95	13,59	35,32	12,45	15,6	70 01	17,71	13,31	5,64	5,64	5,64 8,89 5,43	5,64 8,89 5,43 37,07	5,64 8,89 5,43 37,07	5,64 8,89 5,43 37,07 13,1 15,6	5,64 8,89 5,43 37,07 13,1 15,6	5,64 8,89 5,43 37,07 13,1 15,6 16,8 102,53
ЭП (ккап)	Can (mann)	7			52,9	199,16	202,05	68,42	75	597,53			55,34	55,34 104,44	55,34 104,44 186,01	55,34 104,44 186,01 199,55	55,34 104,44 186,01 199,55 54,29	55,34 104,44 186,01 199,55 54,29 75	55,34 104,44 186,01 199,55 54,29 75	55,34 104,44 186,01 199,55 54,29 75 80 754,63
	BI	00			0,02	0,30	0,09	0,02	0,05	0,48		0,04		0,06	0,06	0,06	0,06 0,08 0,04 0,01	0,06 0,08 0,04 0,01	0,06 0,08 0,04 0,01 0,05	0,06 0,08 0,04 0,01 0,01 0,05 0,05
Витамины (мг,	С	9			22,1	1,81		0,75		24,66		7,05	16 44	10,44	2,29	2,29	2,29	2,29	2,29	2,29
ны (мг)	A	10			201,44	5,87	22,5	11,5		241,31		184,97	171,68	32,94	22,5					412,09
	H	11			1,85	1,10	8,0	0,05	0,39	4,19		1,42	1,45	1,49	0,25	0,06	0,39	25.0	0,00	5,62
Z	Ca	12			26,84	22,76	12,54	65,25	6,9	134,29		15,93	26,22	34,56	5,81	7,73	6,9	111	11,0	108,75
Минеральные вещества (мг)	P	13			20,69	153,67	45,38	53,24	26,1	299,08		31,29	43,59	146,25	76,63	6	26,1		60	389,86
вещества (Mg	14			11,55	25,96	8,14	11,4	9,9	66,95		14,39	16,89	18,64	25,06	5,2	9,9	18.8	-	108,88
MT)	Fe	15			0,37	1,68	0,82	0,9	0,6	4,37		0,58	0,6	0,78	0,51	0,13	0,6	1,56		4,76

Итого за лень	Итого за Обед			342/M/CCЖ	125/M/CCЖ	278/М/ССЖ	104/M/CCЖ	62/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M		376/M/CCЖ	222/M/CCЖ	Завтрак	Неделя: 3	День:	1	рец.	No
•	Д	Хлеб ржано-ппленичный обогапденный йодоказеином	хлео пшеничный ооогащенный	342/М/ССЖ Компот из свежих яблок, 200/11	125/М/ССЖ Картофель отварной	Тефтели из говядины со 278/М/ССЖ свининой с соусом томатным, 90/20	Суп картофельный с мясными фрикалельками, 175/25	62/М/ССЖ Салат морковный		трак	Яблоко	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	376/М/ССЖ Чай с пиповником, 200/11	Запеканка творожная Золотистая 150		3	День: пятница	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 340	800	40	40	200	150	110	200	60		540	150	40	200	150				3	taracca mobitani (1)	Масса поршии (г)
49.94	29,21	2,4	3,2	0,16	3,14	11,51	8,02	0,78		20,73	0,6	3,2	0,3	16,631				4	Б	шиш
44.13	27,21	0,4	0,4	0,16	6,05	9,56	5,58	5,06		16,92	0,6	0,4	0,06	15,863				5	×	Пищевые вещества (г)
201.39	101,35	16,8	20,8	14,9	25,2	6,91	12,6	4,14		100,04	14,7	20,8	12,5	52,035				6	У	тва (г)
1414.23	772,37	80	100	62,69	168,16	162,55	133,02	65,95		641,86	70,5	100	53,93	417,428				7	Ord (security)	Heary) IIE
1.16	0,97	0,07	0,07	0,01	0,19	0,29	0,3	0,04		0,19	0,05	0,07		0,07				8	В1	
104.01	58,26			4	30,8	4,16	16,3	w		45,75	15		30,1	0,7				9	С	Витам
1751.61	1593,41			2	38,37	203,2	149,84	1200		158,2	7,5		25,01	89,7				10	Α	Витамины (мг)
7.54	6,1	0,56	0,52	0,08	0,23	1,24	1,03	2,44		1,44	0,3	0,52	0,11	0,50				=	Ħ	
328.5	103,71	11,6	9,2	6,73	17,2	23,57	18,11	17,3		224,79	24	9,2	7,08	189,4				12	Ca	7
790.3	479,37	60	34,8	4,4	91,57	139,40	115,87	33,33		310,93	16,5	34,8	8,75	261,65				13	P	линеральны
204 87	146,56	18,8	13,2	3,6	35,46	24,48	28,15	22,87		58,31	13,5	13,2	4,91	28,95		TX.X		14	Mg	Минеральные вещества (мг)
13 94	8,13	1,56	0,8	0,91	1,4	1,31	1,72	0,43		5,81	3,3	0,8	0,94	0,88				15	Fe	(MT)

Haro to nome	Итого за Обед			349/M/CCЖ	202/M/CCЖ	290/M/CCЖ	88/M/CCЖ	56/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M	379/M/CCЖ	173/M/CCЖ	4/M	Завтрак	Неделя: 4	День:	1	рец.	No.
	Д	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	хлео ппеничный ооогащенный	349/М/ССЖ Компот из изюма, 200/11	202/М/ССЖ Макароны отварные	Гуляш из курицы	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	Салат овощной с яблоками		трак	Мандарин	Напиток кофейный на молоке, 200/11	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20		4	День: понедельник	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 330	780	40	30	200	150	90	210	60		550	100	200	200	50				ယ	масса порции (т)	Masses monthly (r)
46.06	28,87	2,4	2,4	0,35	5,54	13,53	3,96	0,69		17,19	0,8	2,94	6,79	6,66				4	Б	Пищ
50.17	27,08	0,4	0,3	0,08	4,28	10,75	6,14	5,13		23,09	0,2	2,54	7,86	12,49				5	×	Пищевые вещества (г)
177.80	107,71	16,8	15,6	21,66	35,32	4,29	9,71	4,33		70,09	7,5	15,92	36,13	10,54				6	У	гва (г)
1347.71	786,59	80	75	86,04	202,05	165,48	110,61	67,41		561,12	38	99,04	242,87	181,21				7	Ord (seemen)	SII (KKAII)
0.78	0,39	0,07	0,05	0,02	0,09	0,07	0,07	0,02		0,39	0,06	0,04	0,19	0,1				8	B1	
87,46	47,04		3	0,35		2,7	31,29	12,7		40,42	38	1,3	1,04	0,08				9	С	Витами
539,52	427,54			0,9	22,5	9,94	232,46	161,74		111,98	10	22	40,1	39,88				10	Α	Витамины (мг)
9,38	7,97	0,56	0,39	0,08	0,8	2,32	1,51	2,31		1,41	0,2	0,1	0,53	0,58				11	H	
509,96	119,26	11,6	6,9	12,33	12,54	11,09	44,06	20,74		390,7	35	120,54	117,32	117,84				12	Ca	3
804,73	349,18	60	26,1	19,35	45,38	127,44	53,29	17,62		455,55	17	90	191,81	156,74				13	P	инеральные
163,78	92,76	18,8	9,9	6,3	8,14	16,75	22,48	10,39		71,02	=	14,05	21,73	24,24				14	Mg	Минеральные вещества (мг)
8.6	5,76	1,56	0,6	0,48	0,82	0,72	0,8	0,78		2,84	0,1	0,13	1,42	1,19				15	Fe	MF)

Итого за лень	Итого за Обед			388/M/CCЖ	171/M/CCЖ	271/M/CCЖ	103/M/CCЖ	99/K/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак		377/M/CCЖ	142/M/CCЖ	294/M/CCЖ	23/M/CCЖ	Завтрак	Неделя: 4	День:	-	рец.	No
	Д	Хлеб ржано-ппленичный обогапценный йодоказенном	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	388/М/ССЖ Напиток из шиповника, 200/11	171/М/ССЖ Каша гречневая рассыпчатая	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	Салат Осенний		грак	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	377/М/ССЖ Чай с сахаром и лимоном, 200/11	142/М/ССЖ Рагу овощное	294/М/ССЖ Котлеты из курицы	Салат из свежих помидоров		4	День: вторник	2	блюда	Присм пищи, наименование
1 330	790	40	30	200	150	110	200	60		540	40	200	150	90	60				3	тыасса порции (т)	Масса порини (г)
54.00	31,10	2,4	2,4	0,54	6,57	14,00	4,11	1,08		22,90	3,2	0,26	3,17	15,62	0,65				4	Б	шил
39.44	23,53	0,4	0,3	0,22	3,17	9,54	5,75	4,15		15,91	0,4	0,03	6,46	5,91	3,11				5	×	нищевые вещества (г)
185.60	118,73	16,8	15,6	18,71	29,72	13,59	16,67	7,64		66,87	20,8	11,26	19,19	13,06	2,56				6	У	TBa (1)
1331.19	824,53	80	75	89,33	173,38	199,16	135,19	72,47		506,66	100	47,79	148,63	168,06	42,18				7	OH (mmi)	(ueaa) IIE
1.14	0,79	0,07	0,05	0,01	0,22	0,30	0,09	0,05		0,35	0,07		0,14	0,11	0,03				8	B1	
239.66	183,81			160		1,81	13,2	8,8		55,85		2,9	39,85	0,2	12,9				9	С	Бигам
1327.19	549,71			130,72	10,04	5,87	161,8	241,28		777,48		0,5	703,69	9,45	63,84				10	Α	Бигамины (мг)
13.94	6,95	0,56	0,39	0,61	0,44	1,10	1,99	1,86		6,99	0,52	0,01	2,96	1,83	1,67				11	Ħ	
197.13	91,37	11,6	6,9	9,93	11,62	22,76	13,26	15,3		105,76	9,2	8,08	44,13	31,16	13,19				12	Ca	V
793.96	483,53	60	26,1	2,72	155,71	153,67	51,11	34,22		310,43	34,8	9,78	89,49	157,85	18,51				13	P	минеральные вещества (мг)
295.21	196,87	18,8	9,9	2,72	104,05	25,96	19,31	16,13		98,34	13,2	5,24	42,11	26,71	11,08				14	Mg	е вещества (
14.45	9,29	1,56	0,6	0,51	3,49	1,68	0,8	0,65		5,16	0,8	0,9	1,41	1,52	0,53				15	Fe	MI)

Итого за лень	Итого за Обед				128/M/CCЖ	271/K/CCЖ	82/M/CCЖ	42/M/CCЖ	Обед	Итого за Завтрак	338/M		382/M/CCЖ	210/M/CCЖ	Завтрак	Неделя: 4	День: среда	1	рец.	No
	д	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	Сок фруктовый	128/М/ССЖ Картофельное шоре	271/К/ССЖ Суфле из печени	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60		грак	Яблоко	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	382/М/ССЖ Какао на молоке, 200/11	Омлет натуральный с кукурузой 160/30		4	среда	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 380	780	40	30	200	150	90	210	60		600	150	70	200	180				3	масса порции (1)	Масса повини (г)
64.96	41,57	2,4	2,4	1	3,41	15,34	3,41	13,608		23,39	0,6	5,6	3,58	13,608				4	5	шил
44.96	36,32	0,4	0,3	0,2	3,96	7,91	7,03	16,515		20,67	0,6	0,7	2,85	16,515				5	×	нищевые вещества (г)
171,60	103,46	16,8	15,6	20,2	23,83	14	7,78	5,250		72,06	14,7	36,4	15,71	5,250				6	У	184 (1)
1320,04	914,29	80	75	92	145,04	189,64	108,54	224,070		573,62	70,5	175	104,05	224,070				7	JH (NAMI)	(ILEXX) IIE
0,97	0,64	0,07	0,05	0,02	0,18	0,27	0,04	0,05		0,33	0,05	0,12	0,04	0,1				8	B1	
118,82	95,8			4	28,26	29,26	14,89	7,8		23,02	15		1,17	0,85				9	С	AWDING
7256,57	6935,35				26,6	6053,59	171,5	6,57		321,22	7,5		19,92	287,8				10	Α	ритамины (мг)
10,45	8,38	0,56	0,39	0,2	0,2	0,96	1,92	1,39		2,07	0,3	0,91	0,1	0,7				11	ti.	
455,1	155,42	11,6	6,9	14	40,8	31,6	37,32	9,87		299,68	24	16,1	113,45	135,93				12	Ca	IAI
994,32	539,87	60	26,1	14	100,78	278,29	43,58	28,41		454,45	16,5	60,9	107,2	251,85				13	P	nucharpupic
236,11	140,26	18,8	9,9	8	35,13	31,5	18,73	11,22		95,85	13,5	23,1	29,6	21,25				14	Mg	Минеральные вещества (мі
21,8	13,21	1,56	0,6	2,8	1,3	5,53	0,86	0,45		8,59	3,3	1,4	1	2,59				15	Fe	mr)

Итого за день	Итого за Обед			342/M/CCЖ	202/M/CCЖ	294/M/CCЖ	96/M/CCЖ	7/11	Обед	Итого за Завтрак		378/M/CCЖ	171/M/CCЖ	269/M/CCЖ	62/M/CCЖ		Неделя: 4	День:	1	рец.	Νo
5	Д	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	Хлеб ппеничный обогащенный йодоказеином	342/М/ССЖ Компот из вишни, 200/11	202/М/ССЖ Макароны отварные	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Салат из квашеной капусты со свеклой		трак	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	Чай с молоком, 200/10	171/М/ССЖ Каша гречневая рассыпчатая	269/М/ССЖ птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	Салат морковный		4	День: четверг	2	блюда	Прием пищи, наименование
1 350	790	40	30	200	150	110	200	60		560	40	200	150	110	60				3	INITACKA HODITAN (1)	Massa rommy (r)
57,22	30,94	2,4	2,4	0,16	5,54	15,97	3,54	0,93		26,28	3,2	1,65	6,57	14,08	0,78				4	Б	Пиш
45,00	25,50	0,4	0,3	0,04	4,28	6,73	5,69	8,06		19,50	0,4	1,27	3,17	9,60	5,06				5	×	Пищевые вещества (г)
191,86	112,60	16,8	15,6	13,1	35,32	14,44	13,69	3,65		79,26	20,8	12,45	29,72	12,15	4,14				6	У	тва (г)
1406,52	806,06	80	75	54,29	202,05	182,51	120,59	91,62		600,46	100	68,42	173,38	192,71	65,95	17.05			7	Ord (wwant)	HILL (KKall)
1,26	0,52	0,07	0,05	0,01	0,09	0,12	0,08	0,01		0,74	0,07	0,02	0,22	0,39	0,04				8	B1	
61,88	55,83			w		0,8	13,15	10,6		6,05		0,75		2,30	J	,			9	С	Витам
1444,59	204,12				22,5	14,78	162,26	0,48		1240,47		11,5	10,04	18,9	1200	1000			10	Α	Витамины (мг)
13,09	8,57	0,56	0,39	0,06	0,8	1,88	1,89	3,59		4,52	0,52	0,05	0,44	1,07	2,44				11	Е	
267,58	142,07	11,6	6,9	7,73	12,54	37,09	13,71	24,24		125,51	9,2	65,25	11,62	22,14	17,3	170			12	Ca	7
849,95	431,03	60	26,1	6	45,38	163,31	50,97	23,87		418,92	34,8	53,24	155,71	141,84	33,33	222			13	P	инеральны
304,57	128,56	18,8	9,9	5,2	8,14	28,12	20,85	10,56		176,01	13,2	11,4	104,05	24,49	22,01	20 07			14	Mg	Минеральные вещества (мг)
13,73	6,48	1,56	0,6	0,13	0,82	1,58	0,74	0,57		7,25	0,8	0,9	3,49	1,63	0,43	0 43			15	Fe	MT)

N₀	Присм пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищ	Пищевые вещества (г)	гва (г)	ЭЦ (ккал)	D1	Витами	Витамины (мг)		TJ .	C.	C.	Минеральные веш
_	блюда	масса порции (г)	Б	Ж	У	JH (Mail)	BI		C		A	AE	A E Ca	A E Ca P
_	2	3	4	5	6	7	8	9	$\overline{}$	10	10 11		11	11 12
ЭНЬ:	День: пятница													
Неделя: 4	4								4 0					
Завтрак									1					
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	45 0,1		0,1	0,1 2,4
/M/CCЖ	222/M/ССЖ Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод, 110/40	150	19,78	10,58	28,23	291,81	0,06	2,2		73,4	73,4 0,48		0,48	0,48 174,7
6/M/CCЖ	376/М/ССЖ Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	_	25,01	25,01 0,11		0,11	0,11 7,08
. 4	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07				0,52	0,52 9,2		9,2
338/M	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		7,5	7,5 0,3		0,3	0,3 24
Итого за Завтрак	грак	550	23,96	18,89	76,36	582,34	0,18	47,25	1	150,91	150,91 1,51		1,51	1,51 217,37
Обед														
45/M/CCЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1		201,44	201,44 1,85		1,85	1,85 26,84
99/M/CCЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44	0,06	16,44		171,68	171,68 1,45		1,45	1,45 26,22
259/M/CCЖ	259/М/ССЖ Жаркое по-домашнему (свинина)	200	17,82	12,63	29,6	308,32	0,86	36,98		246,43	246,43 1,74		1,74	1,74 39,25
42/M/CCЖ	342/М/ССЖ Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4		2	2 0,08		0,08	0,08 6,73
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07				0,52	0,52 9,2		9,2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3,6	0,6	25,2	120	0,11					0,84	0,84 17,4	0,84 17,4 90
Итого за Обед	И	770	29,15	23,99	102,34	748,35	1,13	79,52		621,55		6,48	6,48 125,64	6,48 125,64 446,32
Итого за день		1 320	53,11	42,88	178,70	1330,69	1,31	126,77	7	772,46		772,46	772,46 7,99	772,46 7,99 343,01