ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ Март - май

Разработано по заказу министерства образования министерства бемеровской министерства обрасть будасса область будасса Т неделя понедельник		ШКОЛЬНЫХ ОБЕЛОВ ВАРИА	АНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАС	COD	
MINI HAYROCH-IE			Март - май	COB	
п облага педеля			ІІ НЕДЕЛЯ		
понедельник	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая	понедельник	Выход,	Пищевая/энергетическа
		ценность Б\Ж\У(г)		гр.	ценность Б\Ж\У(г)
	4.70	Эн.цен.(ккал			Эн.цен.(ккал
Фрукт в ассортименте (яблоко) Ци с мясом и сметаной	150 200	0,6/0/16,95/69 6,4/6,2/7,6/111,2	Маринад из моркови Свекольник с мясом и сметаной	200	1,2/4,26/6,18/67,92 6,2/8,8/9,8/142,6
Запеканка из печени с красным соусом	90	12,24/6,57/2,52/117,72	Плов с курицей	240	25,44/14,88/38,16/388,08
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,84/65,36
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	DEODHHIA		
ВТОРНИК Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	4,38/8,4/1,74/100,02	ВТОРНИК Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп рыбный с крупой (рыбные	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
консервы) Биточек мясной	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
Volument department and work ()	200	1,42/0,27/9,3/45,32 0,2/0/16,7/67,72	Кисель плодово – ягодный	200	1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (вишня) СРЕЛА	200	0,2/0/10,7/07,72	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный) СРЕДА	200	0/0/24,4/97,6
Салат из свеклы с яблоками	60	0,78/6,12/5,52/79,5	Салат из свежих овощей и кукурузы (помидоры, огурцы, кукуруза, масло)	60	0,54/3,66/2,58/45,24
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Курица запеченная с сыром	95	23,65/16,15/0,57/242,53	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек) Хлеб пшеничный/ржаной	150 45/25	4,95/2,25/8,25/72,15 3,19/0,31/19,89/108	Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,2/5,1/33,9/210,3
		1,42/0,27/9,3/45,32	•		1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витам. (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	ЧЕТВЕРГ Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2 /130,6
Пюля – кебаб с томатным соусом с	90	12,69/9/12,6/181,98	Котлета мясная	90	15,3/14,85/7,56/224,91
еленью Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9 /210,3	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец,	150	2,06/1,95/14,96/85,55
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108	лук) Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
Алео пшеничный/ржаной	43/23	1,42/0,27/9,3/45,32	Алео пшеничный/ржаной	43/23	1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово ягодный (яблоко- клюква)	200	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА Салат из свежих овощей (помидоры,	60	0,3/4,86/1,74/53,52	ПЯТНИЦА Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
огурцы, масло)	200	10.74/10.24/7.20/227.20		200/10	2 26/2 22/16 20/140 60
Суп-пюре с фрикадельками Рыба запеченная с сыром	200 90	10,74/18,34/7,38/237,38 19,26/3,42/3,15/120,87	Суп-пюре из овощей с гренками Мясо тушеное в сметане	200/10 90	3,36/7,77/16,38/148,68 21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с овощами	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	3,19/0,31/17,68/96 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/20,4/82	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
понедельник	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность	понедельник	Выход, гр.	Пищевая/энергетическа ценность
		Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал			Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами Каша гречневая рассыпчатая с маслом	90 150	19,71/3,42/1,26/114,3 7,2/5,1/33,9/210,3	Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша перловая рассыпчатая с маслом	90 150	14,85/13,32/5,94/202,68 3,6/4,95/24,6/156,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом Клеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25	4,26/0,42/26,52/144
Сомпот фруктово-ягодный (облепиха)	200	1,42/0,27/9,3/45,32 0,26/0/15,12/61,5	Напиток витаминизированный плодово –	200	1,42/0,27/9,3/45,32 0/0/19,2/76,8
			ягодный (черносмородиновый)		
ВТОРНИК	60	0,12/4,92/2,22/56,76	ВТОРНИК Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Салат из свежих помидор Суп гороховый с мясом	60 200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Сурица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64 /12,48/284,4
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь,	150	2,06/1,95/14,96/85,55	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
перец, лук) Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
Отвар из шиповника	200	1,42/0,27/9,3/45,32 0,8/0/24,6/101,2			+
СРЕДА		5,50 012 1,50 101,52	СРЕДА		
Фрукт в ассортименте (яблоко) Щи с мясом и сметаной	150 200	0,6/0/16,95/69 6,4/6,2/7,6/111,2	Салат из свежих огурцов Борщ с квашеной капустой с мясом и	60 200	0,48/4,86/1,2/50,2 6,2/7,6/9,2/130,6
Current	00	16 00/6 20/2 40/420 70	Сметаной	00	16 56/14 00 // 1 7/040 00
Гуляш Рис отварной с маслом	90 150	16,92/6,39/3,42/138,78 3,3/4,95/32,25/186,45	Котлета из птицы Рис отварной с маслом	90 150	16,56/14,22 /11,7/240,93 3,3/4,95/32,25/186,45
чис отварной с маслом		-,,> -,, 100, 10			
ис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
		2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26 0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый)	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26 0/0/22,8/92

WEND THE			VIDEN VIDE		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2/8,4/2,64 /103,2	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Зразы рыбные ленивые	90	16,39/6,59/14,43/208,08	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108
		1,42/0,27/9,3/45,32			1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый (ананасовый)	200	0/0/19,6/78	Компот фруктово-ягодный (черная	200	0,2/0/22,8/93
			смородина)		
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из квашеной капусты с зеленым	60	0,66/4,8/1,86/53,52	Салат из свежих помидоров с сыром и	60	2,46/6,42/1,98/82,92
горошком			чесноком		
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Биточек из птицы	90	16,56/14,22 /11,7/240,93	Котлета мясная	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
-		1,14/0,22/7,44/36,26			1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный	200	0/0/24,4/97,6	Компот фруктово-ягодный (яблоко-	200	0,14/0/16,46/66,4
витаминизированный (клюквенный)			брусника)		

СОГЛАСОВАНО:	
	(Ф.И.О.)
« »	_20r.

УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова

«11» Ог 2021 г

Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов Возрастная группа: с 7-11 лет Сезон: весенний Вариант № 1

Разработано:

Главный технолог МАУ «Школьное питание»

С.Ю.Хохлова

20-дневное меню школьных обедов для обучающихся 1-4 классов Возрастная группа: с 7 до 11 лет Сезон: весенний

Вариант № 1

Nº			Пищ	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
191	Запеканка из печени с красным соусом	90	12,24	6,57	2,52	117,72	0,19	71,06	0,05	2,12	20,37	131,28	12,2	9,78
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	Итого за прием пищи:	840	29,36	17,25	114,97	739,83	0,37	106,58	0,09	4,5	138,92	354,32	96,83	16,81
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,48								
	ДЕНЬ № 2													

Nº			Пиш	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
12	Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	4,38	8,4	1,74	100,02	0,03	0,81	0,14	0,36	33,82	87,08	64,08	1,15
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	11,18
91	Биточек мясной	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,37	0,09	0	0,44	54,18	117,56	24,86	1,6
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
	Итого за прием пищи:	770	35,31	37,35	90,86	853,73	0,71	127,23	4,55	3,18	204,29	552,56	194,94	17,38
	Доля суточной потребности в энергии, %					36,32								1
	ДЕНЬ № 3													

	ДЕНЬ № 3													
Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
128	Салат из свеклы с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,01	4,96	0,18	0,1	27,93	24,84	10,46	0,82
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
82	Курица запеченная с сыром	95	23,65	16,15	0,57	242,53	0,05	1,31	0,01	1,48	29,07	180,2	22,32	1,27
	Рагу овощное вариант № 1 (цветная капуста,													
174	фасоль, морковь, горошек)	150	4,95	2,25	8,25	72,15	0,08	15,9	0,01	0,36	40,31	62,88	24,93	1,13
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Кисель плодово – ягодный витаминиз	200												
95	(черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	775	42,99	30,7	77,13	770,1	0,61	32,61	0,36	3,07	168,8	482,54	126,15	7,21
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,77								

Nº			Пиш	цевые вец	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,34	131,54	27,1	2,17
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,01	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
	Итого за прием пищи:	770	32,02	26,14	107,19	806,26	0,43	33,31	0	6,21	164,29	576,9	259,03	11,38
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,3								
	ЛЕНЬ № 5	•	•	•	•	•		•	•	•		•	•	•

Nº Пищевые вещества, г Энергетическая Витамины, мг Минеральные вещества, мг рецептуры Наименование блюд Выход, г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал B1 С Ε Ca Mg Fe ОБЕД 0,25 Салат из свежих овощей 60 0,3 4,86 1,74 53,52 0,01 7,89 0,01 27,75 25,91 12,84 0,51 58 Суп пюре с фрикадельками 200 10,74 18,34 7,38 237,38 0,08 0,12 0,1 0,68 118,38 268,96 26,92 1,52 3,15 0,01 0,72 146 Рыба запеченная с сыром 90 19,26 3,42 120,87 0,06 2,26 4,33 36,35 149,92 21,1 183 26,52 0,53 Рис отварной с овощами 150 3,3 4,95 32,25 186,45 0,03 0 1,73 4,95 79,83 0 119 Хлеб пшеничный 40 3,19 0,31 17,68 0,04 0 0 0,07 14,8 87,2 26 1,12 120 45,32 0,57 Хлеб ржаной 25 1,42 0,27 9,3 0,02 0,1 0 0,07 8,5 30 10,25 103 9,24 17,64 Компот фруктово-ягодный (красная смородина) 200 0,2 0 20,4 82 0 0,04 5,06 2,86 0,12 0 Итого за прием пищи: 765 38,41 32,15 91,9 821,54 0,24 19,61 0,12 7,17 228,37 646,88 126,49 5,09 Доля суточной потребности в энергии, % 35

Nº			Пиш	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	ı, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
79	Плов с курицей	240	25,44	14,88	38,16	388,08	0,12	2,98	0,07	0,84	39,02	258,34	59,5	2,59
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
	Итого за прием пищи:	770	37,95	28,52	99,17	817,28	0,28	21,8	0,07	4,58	147,22	501,06	154,77	6,56
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,77								
	ЛЕНЬ № 7	•	•	•	•			•	•		•			

ДЕНЬ № 7

Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	860	24,92	23,45	99,76	721,95	0,65	114,01	4,65	7,77	145,12	507,88	114,99	18,41
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,72								

Nº	<u></u>		Пии	00110 001	цества, г	Энергетическая		Витам	IULI M2		Мин	еральные	eaulacmes	2 M2
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г				ценность, ккал	B1	C	A	Ε	Ca	Р	Мд	Fe
	ОБЕД												Ţ.	
20	Салат из свежих овощей и кукурузы	60	0,54	3,66	2,58	45,24	0,03	16,24	0,01	2,04	33,76	26,86	11,35	0,55
48	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,01	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86
150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5, 1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Компот фруктово-ягодный (черноплодная	200												
111	рябина)	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	760	39,92	31,26	93,34	822,93	0,46	180,26	0,05	6,71	178,79	559,26	239,67	9,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					35								

Наименование блюд

Nº

рецептуры

Итого за прием пищи:

Доля суточной потребности в энергии, %

p coquiting per						.,		_		_		-	5	
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
193	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
	Рагу овощное вариант № 2 (картофель,													
175	баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200												
104	(черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	Итого за прием пищи:	860	28,97	23,58	100,06	740,18	0,76	51,15	0,17	1,6	161,67	335,31	112,83	6,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,49								
	ДЕНЬ № 10													
N∘			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42
46	Суп - пюре из овощей с гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0,01	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,03	0,29	0,32	2,39	28,84	153,39	20,43	2,03
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0.27	9.3	45,32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10,25	0.57
	76766 pricerou		.,	-,		.0,02		- /			,		-, -	
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08

116,33

811,55

34,5

0,34

13,97

Пищевые вещества, г Энергетическая

Выход, г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал

19,99

38,52

780

Минеральные вещества, мг

7,53

Витамины, мг

C A

0,51

6,33

201,43

517,2

151,93

Ε

Nº			Пиш	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
177	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5, 1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
157	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26	0	15,12	61,5	0,01	23	0	0,24	26,52	11,5	9	0,68
	Итого за прием пищи:	770	38,98	19,9	95,43	728,22	0,46	41,98	0,56	3,14	145,28	541,94	259,12	13,37
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,98								
	ДЕНЬ № 12	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	

ДЕНЬ № 12

Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витами	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
7	Салат из свежих помидор	60	0,12	4,92	2,22	56,76	0,03	10,35	0,01	0,3	18,34	25,62	10,08	0,6	
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16	
81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,02	1,4	27,54	170,72	21,15	1,21	
175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11	
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26	
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66	
	Итого за прием пищи:	770	39	28,35	85,31	767,6	0,45	168,35	0,04	3,12	186,06	470,1	127,27	6,57	
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,7									

Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3	
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68	
89	Гуляш	90	90 16,92 6,39 3,42				0,05	1	0	0,34	17,02	121,1	23,09	1,29	
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
98	Компот из сухофруктов	фруктов 200		0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5	
	Итого за прием пищи: 840		30,89	17,97	107,92	723,69	0,18	36,52	0,04	2,38	127,47	365,63	111,71	7,6	
	Доля суточной потребности в энергии, %	з энергии, %				32,87									

Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг					
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ОБЕД															
11	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2	8,4	2,64	103,2	0,03	2,52	0,14	0,43	40,31	86,17	6,87	1,19		
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64		
127	Зразы рыбные ленивые	90	16,39	6,59	14,43	208,08	0,08	0,34	0	3,46	55,71	157,05	28,78	0,95		
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14		
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26		
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0		
	Итого за прием пищи:	770	33,3	30,97	97,21	839,3	0,38	31,03	4,85	5,59	189,71	505,96	117,71	5,75		
•	Доля суточной потребности в энергии, %					35,7	•									
•	ДЕНЬ № 15	•					·	-	·							

Nº Пищевые вещества, г Энергетическая Витамины, мг Минеральные вещества, мг рецептуры Наименование блюд Выход, г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал B1 С Ε Ca Mg Fe ОБЕД 29,41 131 Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 0,66 4,8 1,86 53,52 0 16,38 0 1,42 16,68 8,86 0,36 31 Борщ с мясом и сметаной 200 6,2 7,2 9,2 127,8 0,04 9,92 0 1,1 51 61,2 22,8 194 16.56 14.22 11.7 240.93 0.04 0,5 0 1.21 17,35 113,15 16,15 0.97 Биточек из птицы 90 64 Макароны отварные с маслом 0,08 0 2,07 58,34 22,53 150 6,45 4,05 40,2 223,65 0 13,05 1,25 119 Хлеб пшеничный 30 2,13 0,21 13,26 72 0,03 0 0 0,05 11,1 65,4 19,5 0,84 120 Хлеб ржаной 20 1,14 0,22 7,44 36,26 0,02 0,08 0 0,06 6,8 24 8,2 0,46 Кисель плодово – ягодный витаминиз 200 95 (клюквенный) 0 0 24,4 97,6 0,16 9,18 0,16 0,8 0,78 0 0 0 Итого за прием пищи: 750 33,14 30,7 129,49 338,77 98,04 4,88 108,06 851,76 0,37 36,06 0,16 6,71 Доля суточной потребности в энергии, % 36,24

Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24	
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08	
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	3,83	0	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95	
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87	
119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68	
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
101	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	40.0	76.0	0.46	0.46	0.40	0.0	0.76	0			
104	(черносмородиновый)	705	24.65	25.4	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	500.03	110.17	<i>E</i> 20	
	Итого за прием пищи:	785	31,65	25,4	105,38	792	0,42	26,67	0,13	3,54	106,64	500,93	119,17	5,39	
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,7							<u> </u>	l	
	ДЕНЬ № 17			-			·				•				
Mo			Пии	1001 10 00	waamaa a	Zuonzomuuoovaa		Dumau			Минороди ин на сонностор из				

Nº			Пиш	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3	
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18	
178	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3	
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26	
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66	
	Итого за прием пищи:	860	36,53	22,82	100,02	756,52	0,82	184,52	0,06	3,7	226,87	444,21	135,2	9,97	
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,19									
	ДЕНЬ № 18	•	•								•				

Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
10	Салат из свежих огурцов	60	0,48	4,86	1,2	50,2	0,01	4,86	0,01	0,07	20,67	29,56	7,88	0,46	
139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2	7,6	9,2	130,6	1,16	25,18	0	1,16	48,94	64,4	22,66	1,04	
84	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,85	113,15	16,15	0,97	
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0	
	Итого за прием пищи:	750	29,81	32,06	97,85	808,44	1,33	42,62	0,61	4,28	110,31	376,34	100,91	4,3	
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,4									

Nº			Пищ	цевые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг					
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe		
	ОБЕД															
25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45		
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02		
89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3		
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25		
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26		
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28		
	Итого за прием пищи:	860	34,78	16,87	118,71	779,25	0,33	19,49	0,01	2,78	128,97	415,99	131,44	9,13		
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,15										
	ДЕНЬ № 20		-				·	· · · · · ·	-			-				

Nº Пищевые вещества, г Энергетическая Витамины, мг Минеральные вещества, мг Наименование блюд Выход, г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал B1 С Ε Ca Mg Fe рецептуры ОБЕД Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком 60 21 2,46 6,42 1,98 82,92 0,01 9,78 0 3,76 25,92 26,34 11,9 0,44 33 Рассольник с мясом и сметаной 200 6,4 6,2 12,2 130,6 0,08 6,8 0 0,1 36,8 76,2 23,2 0,8 152 Котлета мясная 90 17,82 11,97 8,28 211,77 0,06 1,74 0 0,2 16,37 148,98 18,38 2,17 50 7,8 22,35 173,1 0.14 18,15 4,41 85.5 27,8 1,14 Картофельное пюре с маслом 150 3,3 1,13 36,36 119 Хлеб пшеничный 30 2,13 0,21 13,26 72 0,03 0 0 0,05 11,1 65,4 19,5 0,84 120 7,44 36,26 0.02 0 24 Хлеб ржаной 20 1,14 0,22 0.08 0.06 6.8 8,2 0.46 156 Компот фруктово-ягодный (яблоко - брусника) 0.94 200 0.14 16,46 66.4 0.01 0 0.08 14.86 4.4 3.6 0 2.8 Итого за прием пищи: 750 33,39 32,82 81,97 773,05 0,35 39,35 4,41 5,38 148,21 430,82 112,58 6,79 Доля суточной потребности в энергии, % 32,9 Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, % 33,55

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет. 8 весенний Вариант № 1 9 20-дневное меню

Сезон: весенний

Hausengaeure prodysems 6 deu deus deus deus deus deus deus deus		_			1			1									ı —	·			_			_	
Нациянование продуктов 0eth 0eth			_	_		_	_	_		_														Cym	
See Suppose		_ 1	_	3	4	-	-		•	_				-											
Xne6 пивениный 30,0 54,0 45,0 51,5 40,0 45,	Наименование продуктов																								
Мука пинениеняя 1,0 4,5 5,7 8,0 1,15 6,0 4,5 7,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1	Хлеб ржаной								-,-				-,-					-,-		-,-					
Коупе 4.0 19,0 62,6 40,0 55,0 61,0 40,0 50,0 61,0 19,0 50,0 12,0 50,0	Хлеб пшеничный	30,0		45,0			45,0		40,0			45,0	45,0					45,0						150	
Макароны 65,0 24,0 198,0 27,0 12,8 24,0 136,0 40,0 50,0 20,0 64,0 27,0 24,0 138,0 12,8 64,0 18,0 12,8 64,0 18,0 112,8 18,0 112,8 18,0 18,0 112,8 18,0 12,8 64,0 12,8 64,0 18,0 112,8 18,0 112,8 18,0 12,8 64,0 18,0 12,8 64,0 18,0 112,8 18,0 12,8 64,0 18,0 12,8 64,0 18,0 112,8 18,0 12,8 64,0 18,0 12,8 64,0 18,0 12,8 64,0 18,0 112,8 18,0 12,8 64,0 18,0 12,8 12,8 12,8 12,8 12,4	,	1,0	, -		- /	-,-		1,5		,-	7,0			-,-	3,4	9,0	-,-		- , -	3,3		,-	-,		
Картофелье Осьещи (свежие, мороженые) Конци (свежие, мороженые) Консервированные) Консервированные Консервичень Консервированные Консервированные Консервированные Ко	Крупа		4,0	19,0	62,6	40,0	55,0		61,0	4,0		61,0	19,0	50,0			40,0	12,0	50,0		4,0			45	
Свении (свежие, мароженые) консервированные) консервия консер	Макароны							12,0			65,0				12,0	65,0				65,0		284,0	14,2		
консервировенные) 151,0 50,0 276,5 148,2 156,5 152,0 33,0 93,9 250,0 125,4 93,3 265,5 82,3 77,7 124,3 83,6 270,3 126,3 40,3 86,5 270,6 135,3 280 48,3 39ymmi (плоды) свежие 150,0 30,0 10,0 30,0 30,0 150,0 57,5 185 31,1 10,0 15	Картофель	24,0	198,0	27,0	12,8		24,0	138,0	40,0	50,0	20,0	64,0	27,0	24,0	138,0	12,8	64,0		12,8	64,0	188,0	1128,4	56,4	187	30,2
Фрукты (пловы) свежие 150,0 30,0 10,0 30,0 10,0 30,0 150,0 30,0 150,0 30,0 15	Овощи (свежие, мороженые,																								
Сукофрукты 17,0 17,0 17,0 17,0 17,0 17,0 17,0 17,0	консервированные)	151,0	50,0	276,5	148,2	156,5	152,0	33,0	93,9	250,0	125,4	93,3	285,5	82,3	77,7	124,3	83,6	270,3	126,3	40,3	86,5	2706,6	135,3	280	48,3
Ски плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инститиция витаминизированные, в т.ч. В т.в. В т.в. В т.в. В т.в. в т.ч. В т	Фрукты (плоды) свежие	150,0	30,0	10,0	30,0	30,0	30,0	150,0	30,0	150,0		30,0		150,0				150,0		180,0	30,0	1150,0	57,5	185	31,1
випаминацированные, в м.ч. Инститиные мистатиные миста	Сухофрукты	17,0									17,0		20,0	17,0				17,0				88,0	4,4	15	29,3
Мясо Субпродукты (печень, язык, сердце) 24,8 40,0 24,8 24,8 24,8 24,8 124,8 24,8 124,8 64,8 958,2 47,9 70 68,4 Субпродукты (печень, язык, сердце) 70,0 112,0 19,5 120,0 87,0 135,0 19,5 84,0 124,8 24,8 124,	• •																								
Субпродукты (печень, язык, сердце) 70,0 87,0 135,0 13	Инстатные			/ -				200,0		/ -					200,0	, -			,-			, -			
сердце 70,0 50,0 135,0 36,8 40,0 112,0 19,5 120,0 19,5 84,0 19,5 84,0 50,0 1072,3 53,6 35 153,5 19,5 84,0 80,0 19,5 84,0 50,0 1072,3 53,6 35 153,5 19,5 84,0 80,0 19,5 84,0 50,0 1072,3 53,6 35 153,5 183,5 19,5 84,0 80,0 19,5 84,0 50,0 1072,3 53,6 35 150,0 11,8 58 20,3 Молоко 32,0 105,0 29,0 28,0 36,5 9,0 9,0 32,0 175,5 8,8 300 2,9 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150 175,5 8,8 300 2,9 175,5 8,8 300 2,9 175,5 8,8 300 2,9 175,5 1,0 1,0	Мясо	24,8	40,0	24,8	47,8	24,8	24,8			112,8	100,0	24,8	24,8	124,8		24,8	24,8	120,0	24,8	124,8	64,8	958,2	47,9	70	68,4
Птица 50,0 135,0 36,8 40,0 112,0 19,5 120,0 87,0 135,0 19,5 84,0 80,0 19,5 84,0 50,0 1072,3 53,6 35 153,2 Рыба-филе 20,0 105,0 105,0 29,0 28,0 36,5 9,0 9,0 32,0 175,5 8,8 30,0 2,9 Кисломолочные продукты 10,0 5,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0	Субпродукты (печень, язык,																								
Рыба-филе 20,0 105,0 30,0 80,0 80,0 9,0 32,0 11,8 58 20,3 Молоко 32,0 29,0 28,0 36,5 9,0 9,0 32,0 175,5 8,8 300 2,9 Кисломолочные продукты 5,0 41,0 <td>сердце)</td> <td>70,0</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>70,0</td> <td></td> <td>140,0</td> <td>7,0</td> <td>30</td> <td>23,3</td>	сердце)	70,0						70,0														140,0	7,0	30	23,3
Молоко 32,0 29,0 28,0 36,5 9,0 9,0 32,0 175,5 8,8 300 2,9 Киспомолочные продукты 150 Творое 5,0 41,0 5,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10	Птица		50,0	135,0	36,8	40,0	112,0	19,5				87,0	135,0		19,5	84,0	80,0	19,5	84,0		50,0	1072,3	53,6	35	153,2
Киспомолочные продукты Творое Сыр Бор Бор Бор Бор Бор Бор Бор Бор Бор Бо	Рыба-филе		20,0			105,0			30,0						80,0							235,0	11,8	58	20,3
Творое Сыр	Молоко		32,0					29,0			28,0				36,5	9,0			9,0		32,0	175,5	8,8	300	2,9
Сыр 5,0 41,0 10,0 6,3 10,0 6,3 10,0 10,0 62,3 3,1 10 31,2 Сметана 10,0 3,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 122,6 6,1 10 61,3 Масло растишельное 8,9 10,0 9,0 17,0 4,0 13,9 8,3 9,0 5,0 7,0 13,4 9,0 7,0 11,0 5,0 10,0 122,6 6,1 10 61,3 Масло растишельное 8,9 10,0 9,0 17,0 4,0 13,9 8,3 9,0 5,0 10,0 11,0 5,0 10,0 147,5 7,4 30 24,6 Масло растишельное 4,0 14,2 9,0 8,6 16,8 14,0 4,0 7,5 6,2 5,0 2,5 9,5 5,3 13,8 8,8 3,3 14,0 8,8 5,3 9,2 169,8 8,5 15	Кисломолочные продукты																							150	
Сметана 10,0 3,0 10,0 10,0 10,0 20,0 6,6 3,0 10,0 10,0 10,0 10,0 122,6 6,1 10 61,3 Масло сливочное 8,9 10,0 9,0 17,0 4,0 13,9 8,3 9,0 5,0 7,0 13,4 9,0 7,0 11,0 5,0 10,0 147,5 7,4 30 24,6 Масло растительное 4,0 14,2 9,0 8,6 16,8 14,0 4,0 7,5 6,2 5,0 2,5 9,5 5,3 13,8 8,8 3,3 14,0 8,8 5,3 9,2 169,8 8,5 15 56,6 Яйцо, шт 0,5 10,0 17,3 15,0 17,0 15,0 17,0 15,0 17,0 15,0 17,0 15,0 17,0 15,0 17,0 15,0 17,0 2,5 1,6 20,6 2,5 20,0 15,0 235,9 11,8 30 39,3 Кондитерские изделия 10 10 10 10 10 <td< td=""><td>Творог</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>50</td><td></td></td<>	Творог																							50	
Масло сливочное 8,9 10,0 9,0 17,0 4,0 13,9 8,3 9,0 5,0 7,0 13,4 9,0 7,0 11,0 5,0 10,0 147,5 7,4 30 24,6 Масло растительное 4,0 14,2 9,0 8,6 16,8 14,0 4,0 7,5 6,2 5,0 2,5 9,5 5,3 13,8 8,8 3,3 14,0 8,8 5,3 9,2 169,8 8,5 15 56,6 Яйцо, шт 0,5 0,5 0,6 0,6 0,6 0,6 0,6 0,1 0,1 1 mm 10,0 Сахар 17,3 15,0 20,1 20,0 17,3 20,0 17,0 15,0 15,0 17,0 2,5 1,6 20,6 2,5 20,0 15,0 235,9 11,8 30 39,3 Кондительного 1,3 1,3 1,4 1,5 1,6 1,0 1,5 1,6 2,5 20,0 15,0 235,9 11,8 30 39,3 Чай 1,4	Сыр			5,0		41,0									6,3						10,0	62,3	3,1	10	31,2
Масло растительное 4,0 14,2 9,0 8,6 16,8 14,0 4,0 7,5 6,2 5,0 2,5 9,5 5,3 13,8 8,8 3,3 14,0 8,8 5,3 9,2 169,8 8,5 15 56,6 Яйцо, шт 0,5 0,5 0,6 0,0 <	Сметана	10,0		3,0	10,0		10,0			10,0	20,0	6,6	3,0	10,0		10,0	10,0		10,0		10,0	122,6	6,1	10	61,3
Яйцо, шт 0,5 1,1 0,1 1 шт 10,0 Сахар 17,3 15,0 20,1 20,0 17,3 20,0 17,0 15,0 15,0 17,0 2,5 1,6 20,6 2,5 20,0 15,0 235,9 11,8 30 39,3 Кондитерские изделия 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Масло сливочное	8,9	10,0		9,0	17,0	4,0	13,9	8,3		9,0	5,0		7,0	13,4	9,0	7,0		11,0	5,0	10,0	147,5	7,4	30	24,6
Сахар 17,3 15,0 20,1 20,0 17,3 20,0 17,0 15,0 15,0 17,0 2,5 1,6 20,6 2,5 20,0 15,0 235,9 11,8 30 39,3 Кондитерские изделия 4 <td< td=""><td>Масло растительное</td><td>4,0</td><td>14,2</td><td>9,0</td><td>8,6</td><td>16,8</td><td>14,0</td><td>4,0</td><td>7,5</td><td>6,2</td><td>5,0</td><td>2,5</td><td>9,5</td><td>5,3</td><td>13,8</td><td>8,8</td><td>3,3</td><td>14,0</td><td>8,8</td><td>5,3</td><td>9,2</td><td>169,8</td><td>8,5</td><td>15</td><td>56,6</td></td<>	Масло растительное	4,0	14,2	9,0	8,6	16,8	14,0	4,0	7,5	6,2	5,0	2,5	9,5	5,3	13,8	8,8	3,3	14,0	8,8	5,3	9,2	169,8	8,5	15	56,6
Кондитерские изделия Чай Какао Кофейный напиток Дрожжи хлебопекарные Соль 1,6 1,5 1,5 1,7 1,6 1,4 1,5 1,6 1,4 1,3 1,2 1,5 1,3 1,5 1,3 1,4 1,2 1,5 1,3 1,5 28,8 1,4 3 48,0	Яйцо, шт		0,5												0,6							1, 1	0,1	1 wm	10,0
Чай 1	Сахар	17,3	15,0		20,1	20,0	17,3		20,0		17,0	15,0	15,0	17,0		2,5	1,6	20,6	2,5	20,0	15,0	235,9	11,8	30	39,3
Какао 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Кондитерские изделия																							10	
Кофейный напиток 2 Дрожжи хлебопекарные 1,6 1,5 1,5 1,7 1,6 1,4 1,5 1,6 1,5 1,5 1,7 1,6 1,4 1,3 1,2 1,5 1,3 1,5 1,3 1,5 1,3 1,5 1,3 1,5 1,3 1,5 1,3 1,5 1,3 1,5 28,8 1,4 3 48,0	Чай																							1	
Дрожжи хлебопекарные Соль 1,6 1,5 1,5 1,7 1,6 1,4 1,5 1,6 1,4 1,3 1,2 1,5 1,3 1,5 1,3 1,4 1,2 1,5 1,3 1,5 28,8 1,4 3 48,0	Какао																							1	
Conb 1,6 1,5 1,5 1,7 1,6 1,4 1,5 1,6 1,4 1,3 1,2 1,5 1,3 1,4 1,2 1,5 1,3 1,5 28,8 1,4 3 48,0	Кофейный напиток				Ì																			2	
Соль 1,6 1,5 1,5 1,7 1,6 1,4 1,5 1,6 1,4 1,3 1,2 1,5 1,3 1,4 1,2 1,5 1,3 1,5 28,8 1,4 3 48,0	Дрожжи хлебопекарные																							0,2	
Специи 0,2 0,1 0,2 0,5 0,1 0,2 0,1 0,4 0,1 0,2 0,1 0,1 0,2 0,1 0,2 0,6 0,5 0,2 0,1 0,1 4,6 0,2 2 11.6		1,6	1,5	1,5	1,7	1,6	1,4	1,5	1,6	1,4	1,3	1,2	1,5	1,3	1,5	1,3	1,4	1,2	1,5	1,3	1,5	28,8	1,4	3	48,0
	Специи	0,2				0,1			0,4	0,1						0,2	0,6	0,5			0,1	4,6	0,2	2	11,6