"Cornacoвано" (20 4 2 г. 19 19 г. 1

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

Директор/900/Агрофирма-Яруспа

					8			1 ден	1 день 1 недели	ице							はなり	Sound Report Res	11.
Прием пищи, наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	ва (r)	Энерге-			Витамины					Ms	неральные	Минеральные вещества (мг)		7	2011	윙
блюда	иирдои	9	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mſ	Ca	۵	Mg	Fe	×	-	Ŀ	Se	hed
2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
																			W - W
Люля-кебаб из свинины	06	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	-	10.8	0.07	33.01	163,62	25	1.71	278.71	0,01	0.05		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	66'9	45.76	286,06	0.34	0.17	0.48	28,6	80'0	23,33	241.4	160,38	5.42	305.8	0,01	0.02		330
Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15.01	61,26		0.01	0.1	0,5		5.4	8.24	4,4	0.87	25,25		0,1		411
Батончик к чаю	60	4,5	1.74	30.84	157,2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0,72	55.2				
Итого за Завтрак	550	29,06	35.6	102.46	846,29	0,86	0,36	1,58	39,9	0,15	73,14	452,26	197,58	8,72	664,96	0,02	0,17		
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Тефтели с соусом 70/50	120	10.12	23.68	17.4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0.02	XTT
Рис отварной	180	4.58	4,69	48,02	252,67	0,05	. 0,03		25,11	0.07	14,47	100.49	32.9	. 0.72	66,47			0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0.01	0,1	5.0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	22	38.77	107.95	868.22	0,52	0.21	7,27	298,07	0,53	83.37	314,36	79,68	4.29	523,06		0.12	0.04	
															,				
Выпечное изделие	100	12.56	14.94	46,39	370.99	0,12	0.13	0.16	82.7	0,17	218.5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0.01	538
Сок	200	-	0,2	20.2	92	0,02	0.02				14	14	8	2.8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15.14	66,59	462,99	0,14	0.15	0.16	82.7	0,17	232.5	212.5	28.3	3.96	111		0,02	0.01	
Итого за день	1 650	64.62	89.51	277	2 177,50	1,52	0.72	9,01	420,67	0,85	389,01	979.12	305,56	16.97	1 299,02	0.02	0.31	0,05	

Protection series Pro									7 день	инедели	ип									
Part	Прием пищи, наименование	Macca	Пищ	евые вещес	тва (г)	энерге-			Витамины					2	инеральные	вещества (м	<u>.</u>			윋
2	блюда	иићфои	9	¥	٨	ценность (ккал)	В1, мг		C, Mr	A, MK	D, Mr	Ca	۵	Mg	F. e	×	_		Se	peų.
1	2	3	4	5	9	7	В	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
1	Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8.39	45.75	291,71	0,17	0.22	1,67	49,22	0,12	167,26	205.78	48.95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199
Part	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0.02	. 3				9
State Stat	Сыр порционный	10	2,6	2.61		34,4		0.03	0.08	25.8		100	64	4.5	0,1	9.5		100		7
1	Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	72	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
1	Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0.04	0,01				7,6	26	5,2	0.48	35,8				
A parameter and a parameter an	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	6	2,2	278		0,01		386
State Stat	Итого за Завтрак	610	17.25	23,14	94.12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418.68	425,98	58,7	4.88	795,55	0,02	90.0	0,01	
1400 1450 1450 1450 1450 1450 1450 1450	Щи из свежей капусты с	280	2,46	5,85	11,41	109,27	80'0	70,0	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Particular Par	Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110,5		14.14	141.18	24.53	1,58	282,38	0.01	0.05		293
2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54.64	299,69	0,13	0.04		25,92	0.08	22,71	70.42	12,81	1,3	96,93				218
Company Comp	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	5'0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
1	Хлеб ржаной	40	2.6	0,4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0,01	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Итого за Обед	800	26,36	36.01	95,45	815,59	69'0	0.25	44.23	372,43	0.08	104,88	304.78	74.4	5,21	912,6	0.01	0,17	0.01	
200 2.4	Выпрочное изредие	60	3 87	6 94	31 44	204 24	90.0	0.04	36	17.87	10	17.64	40.26	8.25	111	11918		0.01	0.01	406
110 0.5 1.0	Сок	200	-	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.1	6.		14	14	8	2.8					418
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Яблоко	110	0.44	0.44	10,78	51.7	0,03	.0.02	11			17.6	12.1	6,6	. 2.42	305,8		0,01		386
National	Итого за Полдник	370	5.31	7,58	62,42	347,94	0.11	0.08	13.6	17,87	0.1	49.24	65.36	26.15	6,33	424.98		0.02	0.01	
Marcia M	Итого за день	1 780	48,92	66,73	252.99	1 822,96	1.08	0,78	76.16		96.0	572.8	797,12	199.25	16.42	2 133,13	0,03	0,25	0.03	
Maccola P Mag F K Y Section P Maccola P Mag F K Y Section Control Control </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3 день</td> <td></td> <td>ИГ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>									3 день		ИГ									
6 modał πρ μμμη 5 Ж γ цыт 82, мг 6, мг 0, мг 13 14 15 16 17 18 19 9 19 4 19 4 6 7 3 4 6 7 14 15 14 15 16 17 18 19 16 17 16 16 17 16 16 17 16<	Прием пици, наименование	Macca	Пище	звые вещес	тва (г)	Энерге-			Витамины					2	инеральные	вещества (м	(,			윋
2 3 4 6 5 6 6 6 6 7 8 8 9 10 11 11 12 12 14 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 14 15 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	блюда	иирфои	ធ	¥	>	ценность (хкал)	В1, мг		C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	d.	Mg	Fe	×	-	L	Se	hed
кароми, пимоном 2005 22,51 0.56 0.61 0.62 0.61 0.61 0.62 0.61 0.61 0.62 0.61 0.61 0.62 0.61 0.61 0.62 0.61 0.61 0.61 0.61 0.61 0.61 0.61 0.61 0.62 0.61 0.62 0.61 0.61 0.62 0.61 0.61 0.62 0.62 0.62 0.6	2	9	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
давром, лимоном 2005 2.05 0.05 1.7 0.5 7.4 9.34 5.5 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0 9.34 9.0	MOMENT OF STORES OF STREET	000	24 51	9 29	62 68	43177	10	0 30	11	105.44	0.61	23055	304 16	40.53	141	99 966	100	0.05		249/TTK
маром, мижноний стором мижноний стором маром, мижноний стором мижно ми	150/50	2					5	2	:											
Опировенный спромом 565 29,64 1,74 9,04 10,22 10 11,4 11,4 18,46 69,93 0.22 10 11,4 11,4 18,46 69,93 0.22 10 11,4 11,4 18,46 69,93 0.2 10,4 11,4<	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	9.09	15.16	62.96	2000	0.01	2.1	0.5		7.4	9,34	5	0.9	33,4		0,1		411
завятрых 565 29,66 11,49 118,48 699,89 0.2 0,44 13,2 106,94 0,61 265,35 563,55 62,33 5,23 563,59 0.01 0,16 0 тофельный сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 7,17 109,55 43,65 2,67 564,76 0,01 0,01 свининой 220 14,45 28,57 52,38 52,5 0,41 0,14 4,41 520,48 0,45 25,12 228,26 62 2,15 357,34 0,01 0,03 свниниой 0,2 0,2 0,13 0,14 0,14 0,15 0,15 0,14 0,14 0,15 0,14 0,14 0,15 0,15 0,14 0,14 0,14 0,14 0,15 0,15 0,14 0,14 0,14 0,15 0,15 0,14 0,14 0,15 0,14 0,14 0,15 0,15 0,	Яблоко	100	0.4	0.4	8 6	47	0.03	0.02	10			16	11	2.0	2.2	278		0,01		386
тофельный с горохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,11 13,38 226,24 42,17 109,55 26,26 215 256,25 26,77 60.01 0,01 0,14 4,41 520,48 0,45 25,12 228,26 62 215 357,34 0.01 0.03 панимной 220 14,45 28,57 22,38 52,5 0,41 0,14	Итого за Завтрак	565	29,68	11,49	118,48	698,93	0.2	0,44	13.2	106.94	0,61	265.35	363.5	62,33	5,23	593,59	0.01	0,16		
Свининой 220 14.45 28.57 22.38 52.5 0,41 0,14 4.41 520.48 0,45 25.12 228.26 6.2 2.15 228.26 6.2 2.15 228.26 6.2 2.15 25.1 0.03 0.01 0.1	Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
намим содержанием сахара 200 0,2 0,02 41,31 0,1 0,02 0,03 0,	Плов со свининой	220	14.45	28.57	52,38	525	0.41	0.14	4.41	520.48	0,45	25,12	228.26	62	2,15	357,34			0.03	TTK
зовод 3.25 0,5 21 100 0,06 0,02 0.09 12.97 0.09 0.54 104.77 414.39 10.27.4 6.58 10.42.94 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	9'0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
50 2.75 7,76 22.84 172.67 0.04 0.05 0.09 12.23 35.84 5.69 0.36 49,24 0.01 0.01 в обера 30.0 22.53 37.69 0.22.3 35.84 5.69 0.36 49,24 0.01 0.01 в обера 20.6 22.84 17.66 0.03 17,38 760,19 0.54 104.77 414.39 122.74 6.58 1042.94 0.015 0.05 0.01 0.01 0.05 0.01 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02	Хлеб ржаной	50	3,25	0.5	21	100	90'0	0.02				10	32,5	7	0,55	46.5		0,03	0.02	
го за Обед 800 28.51 41.78 1012.09 0.84 0.32 17,98 760,19 0.64 104.77 414.39 122.74 6.58 1042.94 0.15 0.05 0.05 104.77 414.39 122.74 6.58 1042.94 0.15 0.05 0.05 0.17 218.5 104.77 414.39 122.74 6.58 104.294 0.05 0.05 0.07 0.15 0.15 0.15 0.17 218.5 198.5 1.16 111 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.03 0.01 0.02 0.02 0.02 0.02 0.03 0.01 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	Манник	90	2,75	7.76	22.84	172,67	0.04	0,05	60'0	12.97	60'0	22.23	35.84	5.69	0,36	49,24		0.01		ТТК
ечное изделие 100 12,56 14,94 46,39 370,99 0,12 0,16 82,7 0,17 218,5 198,5 20,3 1,16 111 0,02 0,01 0 оз в Полдник 300 13,56 15,14 66,59 462,99 0,14 0,15 0,17 222,5 212,5 28,3 3,96 111 0,02 0,01 го за день 1655 71,73 68,41 31,56 2174,01 1,18 0,91 31,32 602,62 990,39 213,37 15,77 1747,53 0,01 0,33 0,06	Итого за Обед	800	28,51	41.78	130,53	1 012.09	0.84	0.32	17,98	760.19	0,54	104.77	414,39	122,74	6,58	1 042,94		0,15	0,05	
созпродник 200 13.6 15.6 15.7 16.8 17.2 202.5 20.2 0.02 0.01 0.16 82.7 0.17 23.5 28.3 3.96 11.1 0.02 0.01 го задень 16.5 77.73 68.4 31.56 2 77.470 1.18 0.91 31.34 949.83 1.32 602.62 950.39 213.37 15.77 1747.53 0.01 0.02 0.06	Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0.13	0,16	82.7	0,17	218,5	198,5	20.3	1.16	111		0.02	0,01	538
300 13,56 15,14 56,59 462,99 0.14 0.15 0.16 82,7 0,17 232,5 212,5 26,3 5,56 111 0.002 0.002 1.665 71,73 68,41 315,6 2174,01 1,18 0.91 31,34 949,83 1,32 602,62 990,39 213,37 15,77 1747,53 0.01 0.33	Сок	200	- 3	0.2	20.2	92	0.02	0.02	1	-	-	14	14	80 0	2.8	,,,		000		418
	Итого за Полдник	300	71.73	15.14	3156	2 174 01	1 18	0.91	31.34	949 83	132	602 62	990 39	213.37	3.36	1747.53	0.01	0.33	0.06	

ии, наименование по блюда 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Б 4 4 4 14.77 4,64 0,25 3,38 23,04 3,74 13,77 0,2 2,6 2,031 3,87 1	X	y y 6 15,63 46,51 10,17	Энерге- тическая ценность (ккал)	В1, мг	B2, Mr	Витамины С, мг	лтамины С. мг А. мкт D.	- C	r.	٥	Ž Ž	инеральные	Минеральные вещества (мг)	-	L		Š
ахара	5 4 4 4,64 0,25 3,38 23,04 3,74 13,77 0,2 2,6 20,31 3,87 13,77 14,77 14,77 14,77 15,77 16	9.78 9.34 0,06 1,31 20.49 2.92 21.68 0,05 0,05 0,05	y 6 15.63 46,51 10,17	ценность (ккал)	В1, мг		C, Mr	А, мкт	D AI	Ca	a	Ma	Fe	×	-	4		
axapa	14.77 4,64 0,25 3,38 23,04 23,04 13,77 0,2 2,6 2,031 3,87	9.78 9.34 0,06 1,31 20.49 2.68 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,0	6 15.63 46,51 10,17	-	8				,	3	ı.	Ti.		-			Se	bed.
axapa	14.77 4.64 0.25 3.38 23.04 3.74 13.77 0.2 2.6 20.31	9.78 9.34 0.05 1.31 20.49 5.92 21.68 0.05 0.05	15,63 46,51 10,17	,		6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
edexexexexex	4.6.4 0.25 0.25 23.04 3.74 13.77 0.2 2.6 20.31	9,3,4 0,06 1,31 20,49 2,168 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,0	46,51	211 04	0 13	0.15	92.0	16.0	0.10	66.09	229 R7	50.86	1.5	698		0.01		271
sakapa	0,25 3,38 23,04 3,74 13,77 0,2 2,6 20,31 3,87	0,06 1,31 20,49 2,168 0,05 0,05 0,04 28,05	10,17	288.94	90.0	0.05	1.95	306	0.16	24,01	109,99	37,22	0.89	111.9			0.01	450
ахара	3.38 23.04 3.74 13.77 0.2 2.6 20.31 3.87	1,31 20,49 21,68 0,05 0,05 0,4 28,05		43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	c,	0,88	33,25		0,1		411
ахара	23.04 3.74 13.77 0,2 2.6 20.31 3.87	20.49 21.68 0,05 0.4 28.05	23,13	117.9	0.05	0.01				8,55	29,25	5,85	0.54	41,4				
axaba	3.74 13.77 0,2 2.6 20.31 3.87	21.68 0,05 0.4 28.05 6,94	95.44	621,79	0.24	0.22	4,31	323,4	0,28	105,9	378,45	98,93	3.81	272,75		0,11	0.01	
axaba	13.77 0,2 2.6 20.31 3,87	21.68 0,05 0.4 28.05	18.2	141.47	0.14	0.13	-	255.02	0.25	30,98	94.39	30.84	1.42	630,22		0,01		83
axaba	0,2 2.6 20,31 3,87	0,05	37.77	403,15	0.51	0.24	82.84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0.01	0,04		148
	20.31	28.05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	3,87	28.05	16,8	80	0.04	0.01				8	26	5,6	0.44	37.2		0.02	0.01	
Итого за Обед 800	3,87	6,94	82,79	665,93	69'0	0.39	104,78	553,83	0,25	134.88	349,25	111,89	5,86	2 008.11	0.01	0.17	0,01	
Выпринов изпелие	-	00	31.44	204.24	90.0	0.04	2.6	17.87	0.1	17.64	40.26	8.25	1,11	119,18		0.01	0.01	406
		7.7	20.2	92	0.02	0,02				14	14	8	2.8					418
ОКО	0.44	0,44	10,78	51,7	0.03	0.02	11			17.6	12.1	6.6	2,42	305,8		0.01		386
ник	5.31	7.58	62,42	347,94	0.11	0.08	13,6	17,87	0.1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0.02	0,01	
Итого за день 1720	48.65	56.12	231,65	1 639.65	1.04	69.0	122.69	895.1	0.63	290,02	794.06	236,97	16	2 705.84	0,01	0.3	0.03	
							5 день	1 недели	ИП									
Прием пици, наименование Масса	Пище	Пищевые вещества (г)	за (г)	Энерге-			Витамины	e.				Ñ	инеральные	Минеральные вещества (мг)	,			윋
	9	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	۵	Mg	Fe	×	-	L	Se	hed
2 3	4	5	9	7	80	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Люля-кебаб из свинины. 100	15,81	29,8	12.06	379.74	0.5	0.18	1,11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1,9	309,68	0.01	90.0		XT
4	9.51	5,76	60.71	332,98	0.15	0.04	1	28,8	0.08	25,24	78.24	14.23	1.45	107.7				218
Чай с низким содержанием сахара 200	0,2	0,05	10,02	41,31		0.01	0,1	6,5		5,25	8,24	4,4	0,85	L'67		1.0		4
Батон йодированный 50	3,75	1,45	25,7	131	90,0	0.02				9,5	32.5	6,5	9.0	46				
Итого за Завтрак 550	29.27	37,06	108,49	885,03	0.71	0.25	1.21	41.3	0.16	76.67	300.78	52.91	4.8	488,48	0,01	0.16		
Борщ со свежей капустой.	2,34	5,83	15,15	123,13	20,0	0.07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63
Гуляш из свинины 100	12.54	24,53	3,58	285,32	0.44	0,12	2.83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0.01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая 180	9.12	6.29	41,18	257.45	0,31	0.15	0,43	25,74	0,07	21	217.26	144.34	4.88	275.22	0.01	0,01		330
edexi	0,2	50,0	10,02	41,31		0,01	0,1	9'0		5,25	8,24	4.	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной 40	2.6	0.4	16,8	80	0,04	0.01				8	26	5.6	0,44	37,2		0,02	0.01	
Итого за Обед 800	26.8	37.1	86,73	787,21	0,86	0.36	29,43	435,95	0.07	100,37	455.09	209.04	9,16	1 061,21	0,02	0,18	0,01	
Выпечное изделие	12.56	14.94	46,39	370,99	0,12	0.13	0.16	82.7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0.01	538
	-	0,2	20.2	92	0.02	0.02	H			14	14	80	2,8					418
ник	13,56	15,14	66,59	462.99	0.14	0.15	0,16	82.7	0.17	232.5	212.5	28.3	3,96	111	000	0,02	0.01	
Итого за день 1650	69,63	89,3	751,81	2 135,23	1,71	0,76	+	229,92	0,4	409,54	308.37	C2.067	76.11	60,000 1	20,0	0,30	0,02	

							*	6 день	6 день 1 недели	ИП									
Помем пиши. наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	ea (r)	Энерге-			Витамины					Σ	кнеральные	Минеральные вещества (мг)	Ć.			윈
блюда	иипдоц	9	¥	>-	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MKf	D, Mr	Ca	Ь	Mg	Fе	¥	-	, F	Se	hed:
2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
***************************************		01.77	77.10	000	4 4 020		2,0	70.	90	500	24 44	120 14	21.43	1.4	250 39	0.01	0.05		294
Бефстроганов из свинины	001	5,00	5 22	3,03	218.14	900	200	67.1	97.0	0.02	16.08	111.66	36.56	0.8	73.86			0.01	332
чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	9,0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	50	3.75	1,45	25.7	131	90.0	0.02				9.6	32.5	6,5	9,0	46				
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92.71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0.1	64,94	291,54	68.89	3,65	395,35	0,01	0.15	0,01	
Суп картофельный с горохом	280	7,86	6,4	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	-	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87,07
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16.44	0.64	21,55	167,3	28.1	2.23	276.26			0,03	¥
Картофель тушеный Чай с низким содержанием сахара	180	3,13	5,1	10,02	158,02	0,18	0,01	30.02	220.26		5,25	96,02	38,68	0,85	25,1		1,0		411
Service your	0,0	30		200	Ca	0.04	\$00				000	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	
Месь ржанои Итого за Обед	800	27,07	41.95	88.83	843,11	76.0	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120.43	7,68	1 750,49		0,13	0.04	
	00	202	703	24 44	NC NOC	900	100	36	17.87	10	17.64	40.26	8 25	111	119.18		0.01	0.01	406
Былечное изделие	200	2,01	0.24	20.2	92	0.02	0.02	0,1	0,1		14	14	8	2.8					418
Яблоко	110	0.44	0.44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17.6	12.1	6'6	2,42	305,8		0.01		386
Итого за Полдник	370	5.31	7,58	62,42	347,94	0,11	90'0	13,6	17.87	0,1	49,24	66.36	26.15	6.33	424,98		0,02	0.01	
Итого за день	1 720	53.2	80,36	243.96	1 923,24	1,6	99'0.	59,24	535,71	0.84	218.24	765.01	215.47	.17,66	2 570,82	0.01	0.3	0,06	
								1 день	, 2 недели	ИП									
Помем пиши, наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	8a (r)	Энерге-			Витамины					M	инеральные	Минеральные вещества (мг)	(-			윉
блюда	иирдоп	9	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мит	D, Mr	Ca	. д	Mg	Fe	×	-	щ	Se	hed.
2	3	4	5	9	7	8	. 6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
						9.			000	200	*0.00	40000	30	4.74	27874	100	500		XII
Люпя-кебаб из свинины	90	14.23	79.07	50.71	341,77	0,43	0.00	-	78.B	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				218
Чай с низкии содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0.1	9,0		5,25	8,24	4.4	0,85	25,1		0,1		411
Батончик к чаго	9	4.5	1.74	30.84	157.2	70.0	0,02		-		11,4	39	7.8	0.72	55.2				
Итого за Завтрак	550	28,44	34.37	112.42	873,26	0,67	0.23	1.1	40,1	0,15	74.9	289.1	51,43	4.73	466.71	0,01	0,15		
Суп вермишелевый с мясом	260	4.5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0.1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Тефтепи с соусом 70/50	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0,31	0,12	5,44	70.68	0.36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0.02	XTT
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.05	0,03		25.11	0.07	14,47	100.49	32,9	0,72	66.47			0.01	332
Чай с низкии содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	9,0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2.6	0,4	16.8	80	0.04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0.02	0.01	
Итого за Обед	800	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7.27	298,07	0.53	83.37	314,36	79,68	4,29	90'829		0,12	0,04	
Выпочное изпелие	100	12.56	14.94	46.39	370,99	0.12	0,13	0.16	82.7	0.17	218.5	198,5	20.3	1,16	111		0.02	0,01	538
Cox	200	-	0,2	20.2	92	0,02	0,02				14	14	8	2.8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66.59	462.99	0.14	0,15	0.16	82.7	0.17	232.5	212.5	28,3	3.96	111		0.02	0.01	
Итого за день	1 650	64	88,28	286,96	2 204,47	1,33	0,59	8,53	420.87	0,85	390.77	815.96	159,41	12,98	1 100,77	10,0	0,29	cn'n	

Protective secreticies Protective secreti									2 день	2 день 2 недели	иц						7			
Harmonic Mathematical Mathemat	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	заые вещес	тва (г)	Энерге-			Витамины					~	Линеральные	з вещества (м	fr)			
1	блюда	иићдои	О	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг		C, Mr	A, MKT	D, Mr	Ca	a.	Mg	Ре	×	-	įL.	Se	bed.
10 10 10 10 10 10 10 10	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
10 10 10 10 10 10 10 10	Каша пшенная жидкая	250	9.26	8.84	44.7	256.51	0.26	021	1.61	48.95	0.12	164.84	227 27	58 13	1.49	285 6	0.01	0.04		199
10 10 10 10 10 10 10 10	Масло сливочное	10	0,08	7.25	0,13	66.1		0.01		45	0.13	2.4	3	0,05	0,02	8				9
Mathematical Mat	Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0,03	80.0	25.8		100	64	4.5	0.1	9.5		7		7
1	Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
100 124 125	Батон йодированный	55	4 13	1.6	28.27	144.1	900	0 0				10.45	35 75	7.15	0.66	50.6				
12 12 12 12 12 12 12 12	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	6	2.2	278		0.01		386
1	Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	703,53	0,39	0,45	18,27	141,75	0,78	419,11	457,22	109,83	5,48	833,36	0,02	20'0		
The continue of the continue	Борщ со свежей капустой,	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0.07	20'0	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63
187 187	FVDBIII N3 CBMHMHM	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	283	110.5		14 14	141 18	24 53	1.58	282 38	0.01	0.05		293
Mathematic Range 200 0.2 0.04 0.02 0.04	Каша пречневая рассырчатая	180	9 12	6.29	41 18	257.45	0.31	0.15	0.43	25.74	0.07	21	217.26	144 34	4 88	275.22	0.01	001		330
Marche M	Чай с низким содержанием сахара		0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
11 11 11 12 12 13 13 13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	56	0.44	37.2		0.02	0.01	
Fig. 18 Fig.	Итого за Обед	800	26.8	37.1	86.73	787.21	0,86	0.36	29,43	435,95	0.07	100,37	455,09	209,04	9,16	1 051.21	0.02	0.18	0.01	
17.05 18.7 18.4			20.0																	00.
170 0.44 0.44 10.74	Выпечное изделие	900	3,87	6.94	31,44	204,24	90.0	0,04	2.6	17,87	0.1	17.64	40,26	8.25	1,11	119.18		10.0	0.01	406
1795 517 518	Shippe	110	0.44	0.4	10.2 10.78	517	70.0	20.02	-		1	17.6	12.1	000	2 4.8	305 B		000		386
1795 51,72 66,71 249;53 1636,64 1.36 0.69 0.13 555,57 0.95 566,72 376,57 345,02 325,57 345,02 325,57 345,02 325,03 325,57 345,02 345	Wroto as Donnary	370	531	7.5R	62.42	347 94	11	80.0	13.6	17.87	+0	76 24	66.36	26.15	6.33	424 9R		200	004	200
Macca Thuquesue sequectria (f) Thuquesue (f) Th	Итого за день	1 795	51.72	68.71	249,93	1 838,68	1.36	0.89	61.3	595,57	0.95	568.72	978.67	345.02	20,97	2 319,55	0,04	0.27	0.02	
Миженование Масса Пищевые вещества (г)									3 день		ИЦ									
143 10 pqu/m 6 3.4 4 14 14 14 14 14 14 1	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-			Витамины					_	1 инеральные	вещества (м	ır)			Š
3 4 5 6 6 7 8 9 10 11 105.44 0,61 12 13 14 15 16 17 18 19 20 20 14 15 15 16 17 18 19 19 20 20 20 20 20 20 20 2	блюда	иорции	9	¥	λ	ценность (ккал)	В1, мг		C, Mf	A, MKT	D, Mr	Ca	а	Mg	Fe	×	-	¥	Se	had
The parameter The paramete	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Marie Mari		000	24.54	000	03.63	77 101	•	000	**	400 44	0.64	23.000	34 400	40.63	1 11	336.00	*00	0.05		240/
мій 62 56 0.05 15.16 62.96 0.01 2.1 0.5 7.4 9.34 5 0.9 33.4 0.1 <t< td=""><td>1194mm n3 180pola c America 150/50</td><td>3</td><td>10,42</td><td>5,43</td><td>05,00</td><td>11,101</td><td></td><td>65.0</td><td>-</td><td>100,44</td><td>0,0</td><td>550,052</td><td>204, 10</td><td>40,53</td><td>Ŧ.</td><td>550,33</td><td>0,0</td><td>co'o</td><td></td><td>Z+2011R</td></t<>	1194mm n3 180pola c America 150/50	3	10,42	5,43	05,00	11,101		65.0	-	100,44	0,0	550,052	204, 10	40,53	Ŧ.	550,33	0,0	co'o		Z+2011R
100 0.45 1,74 30.84 157.2 0.07 0.02 10 146 39 7.8 0.72 55.2 178 0.07 0.04 157.2 0.07 0.02 10 166 94 157 0.05 0.02 10 166 94 157 0.05 0.04 13.2 106.94 0.05 1 14 9 14 1 9 2.2 278 593.59 0.01 0.16 1	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	90.0	15.16	62,96		0.01	2.1	0.5		7.4	9,34	5	6.0	33.4		0.1		411
100 U,4 3,6 4,7 1,0 <td>Батон йодированный</td> <td>909</td> <td>4.5</td> <td>1.74</td> <td>30,84</td> <td>157.2</td> <td>0.07</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>11.4</td> <td>39</td> <td>7.8</td> <td>0,72</td> <td>55,2</td> <td></td> <td>100</td> <td></td> <td>000</td>	Батон йодированный	909	4.5	1.74	30,84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0,72	55,2		100		000
сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,65 43,65 2,67 564,76 0,01 0,03 сгорохом 220 14,45 28,57 52,38 525 0,41 6,14 520,48 0,45 26,12 228,26 62 2.15 357,34 0,01 0,01 жанным сахара 200 0,2 10,02 41,31 0,01 0,1 0,1 0,45 26,12 228,26 62 2.15 357,34 0,01 0,01 50 220 14,45 28,57 10,02 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,05 0,09	Honoko	25.25	20 66	4.0.4	118 48	44/ E08 03	0,03	0.02	13.0	100.04	0.64	10	11	50 23	5.72	603 60	0.00	0,01		300
сгорохом 280 7,86 4,9 24,29 173,11 0,33 0,1 13,38 226,24 42,17 109,65 43,65 2,67 564,76 0,01 0,01 жанным сахара 220 14,45 28,57 52,38 52,5 26,12 226,12 228,26 62 2.15 357,34 0,01 0,03 жанным сахара 200 0,05 10,02 0,01 0,01 0,05 0,05 0,03 0,05 0,05 0,03 0,03 0,02 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,04 0,04 0,05 0,09	VIOLUSA SABIDAR	33	00,62	64.11	9	0000	7.0	14.0	13.2	100.34	1000	503.33	0,000	02,33	0,20	20,000	5	2,0		
220 14,45 28,57 52,36 525 0,41 0,14 4,41 520,48 0,45 25,12 228,26 62 2.15 357,34 0.0 0.0 0.0 0.0 0,2 0,01 0,1 0,1 0,1 0,5 0,25 0,22 2.28 6,24 6,4 0,85 25,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,2 0,2 0,2 0.0 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,	Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
жанним сахара 200 0,2 0,05 0,01 0,1 0,05 0,05 0,01 0,01 0,05 0,02 0,03 10,0 22,23 32,5 7 0,55 46,5 0,03 0,01 0,05 0,02 0,03 12,97 0,09 22,23 35,84 5,69 0,36 49,24 0,01 0,01 0,02 0,03 12,97 0,09 22,23 35,84 5,69 0,36 49,24 0,03 0,01 0,02 0,03 0,03 12,97 0,09 22,23 35,84 5,69 0,36 49,24 0,03 0,01 0,03 0,01 0,03	Плов со свининой	220	14.45	28,57	52,38	525	0.41	0.14	4.41	520,48	0.45	25.12	228.26	62	2.15	357,34			0.03	XT
50 3,25 0,5 21 100 0,06 0,02 100 100 32,5 7 0,55 46,5 0,03 0,02 0,02 50 2,75 7,76 22,84 172,67 0,04 0,05 12,97 0,09 22,23 35,84 5,69 0,36 49,24 0,01 0 800 2,75 7,76 130,53 1,012,09 0,64 0,03 17,98 760,19 0,54 104,77 414,39 122,74 6,58 1,042,94 0,01 0,01 100 12,56 14,94 46,39 370,99 0,12 0,16 82,7 0,17 218,5 198,5 20,3 1,16 11 0,02 0,01 200 13,56 15,14 46,39 370,99 0,12 0,16 82,7 0,17 218,5 128,5 20,3 1,16 11 0,02 0,01 200 13,54 15,14 15,14 15,14 14,14	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	90'0	10,02	41,31		0,01	0,1	9,0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
50 2.75 7.76 22.84 172,67 0.04 0.05 0.09 12.97 0.09 22.23 35.84 5.69 0.36 49.24 0.01 0.01 800 28.51 41,78 130,53 1012,09 0,84 0,32 17,98 760,19 0.54 104,77 414,39 122.74 6.58 1042,94 0.015 0.05 100 12.56 14,94 46,39 370,99 0,12 0,16 82.7 0,17 218,5 198,5 20,3 1,16 111 0,02 0,01 200 13.56 15,14 66,59 462,99 0,12 0,16 82.7 0,17 218,5 198,5 20,3 1,16 11 0,02 0,01 200 13.56 15,14 66,59 462,99 0,14 0,15 0,16 82,5 20,5 20,3 1,11 0,02 0,01 300 13.56 15,14 66,59 462,99 0,14	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	90.0	0,02				10	32,5	7	0,55	46.5		0.03	0.02	
800 28.51 41,78 130,53 1012,09 0,64 0,32 17,98 760,19 0,54 104,77 414,39 122,74 6,58 1042,94 0,15 0,05 100 12,56 14,94 46,39 370,99 0,12	Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0.04	0.05	60'0	12.97	60'0	22.23	35,84	5,69	0.36	49.24		0,01		TTK
100 12.56 14.94 46.39 370.99 0.12 0.13 0.16 82.7 0.17 218.5 198.5 20.3 1,16 111 0.02 0.02 0.01 0.02 0.02	Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1 012,09	0,84	0,32	17,98	760.19	0.54	104,77	414,39	122,74	6.58	1 042.94		0.15	0.05	
200 1, 6 15,14 66,59 462,99 0.14 0.15 0.16 62.7 0.17 232,5 213,5 256 111 0.02 0.00 0.00 0.00 0.15 0.15 0.15 0.16 0.15 0.16 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15 0.15	Выпечное изделие	100	12.56	14.94	46,39	370,99	0.12	0,13	0,16	82.7	0,17	218.5	198.5	20.3	1,16	111		0.02	0.01	538
300 13,50 13,14 05,39 40,514 0,13 0,14 0,15 0,10 05,1 0,11 226,3 0,13 3,50 111 0,102 1,002	Cox	200	1	0.2	20,2	92	0.02	0.02		1	1,0	14	14	8	2.8			000	.00	418
	итого за полдник	300	13.30	13.14	245.6	2 474 04	4 40	0.13	24.24	040.00	4.22	60262	6717	20,3	3.30	4 747 53	100	0,02	1000	

Прием пици, наименование	Macca	Пищ	Пищевые вещества (г)	тва (г)	тическая			Витамины					2	инеральные	Минеральные вещества (мг)	נו			2
блюда	импдои	D	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MKC	D, Mr	Ca	۵	Mg	Fe	¥	-	LL.	Se	bed
2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Harrarch	75	773	7 8.4	14 85	150 8B							0.05							Ě
Puc oreaphon	200	5 09	5.22	53.36	280.74	900	0 04		27.9	0.08	16.08	111,66	36.56	0.8	73.86			0.01	332
Соус красный основной	20	0.66	0.92	4.2	27.96	0.02	0.02	3.54	55.5		5,81	9.31	5.08	0.25	73,49				366
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0.06	15,31	64,66		0.01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батон йодированный	51	3,83	1.48	26,21	133,62	90'0	0.02				69'6	33,15	6,63	0.61	46.92				
Итого за Завтрак	586	17,59	15,52	113,93	665,86	0.14	60'0	7,64	83,9	0.08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82		0,1	0,01	
Суп картофельный с яйцом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	30.98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	280	13.77	21,68	37.77	403,15	0,51	0.24	82.84	298.31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0.01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	50'0	10,02	41,31		10,0	0,1	6,0		5,25	8,24	4,	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5,6	0,44	37.2		0,02	0.01	
Итого за Обед	800	20,31	28.05	82.79	665,93	69.0	0,39	104,78	553,83	0.25	134,88	349,25	111,89	5,86	2 008,11	0.01	0,17	0.01	
Выпечное излепие	60	3.87	694	31 44	204 24	0.06	0.04	26	17.87	0.1	17.64	40.26	8.25	1,11	119.18		0.01	0.01	406
Cox	200	-	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	В	2.8					418
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0,03	0.02	11			17.6	12.1	6.6	2.42	305,8		0.01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62.42	347,94	0,11	90'0	13,6	17.87	.0.1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0.02	0.01	
Итого за день	1756	43,21	51,15	250,14	1 644,72	0.94	0.56	126.02	655,6	0,43	225,1	580.22	191,91	14.78	2 668,91	0,01	0,29	0.03	
								5 день	ь 2 недели	нце									
Прием пищи, наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	тва (г)	Энерге-			Витамины					2	инеральные	Минеральные вещества (мг)	c			N.
блюда	порции	9	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MKF	D, Mr	Ca	۵	Mg	Fe	×	-	ц	Se	hed
2	3	4	2	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Окора-кебаб из свунины	100	15.81	29.8	12.05	379 74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309,68	0.01	90.0		Ě
Каша поечневая рассилчатая	200	10.13	6 99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	286	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02		330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		10,0	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	90'0	0.02				9.5	32.5	6,5	9'0	46				
Итого за Завтрак	550	29.89	38.29	93,54	838,11	6.0	0,38	1,69	41,1	0,16	74.76	463,94	199,05	8,77	685,58	0.02	0.18		
Щи из свежей капусты с	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0.08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Гуляш из свинины	100	12,54	24.53	3,58	285,32	0,44	0.12	2.83	110,5		14.14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0.05		293
Макаронные изделия отварные	180	8.56	5,18	54.64	299,69	0.13	0,04		25,92	0.08	22.71	70.42	12,81	1.3	95,93				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	90'0	10,02	41,31		0,01	0,1	5,0		5,25	8,24	4.4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16,8	80	0.04	0,01				8	26	5.6	0.44	37,2		0.02	0,01	
Итого за Обед	800	26.36	36,01	96,45	815,59	69.0	0.25	44,23	372,43	0.08	104,88	304,78	74.4	5.21	912.6	0,01	0,17	0,01	
Выпечное изделие	100	12.56	14,94	46,39	370.99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20.3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	-	0.2	20,2	92		0.02				14	14	8	2.8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15.14	66.59	462.99		0,15	0,16	82.7	0,17	232,5	212.5	28,3	3.96	111		0,02	0.01	
Myoro 22 nout	1 550	0000	27 00	טבם בם	211669	173	0.78	46 OR	106 22	***	440 44	GR1 22	30176	17 94	1 710 18	0 03	0.37	200	

								6 ден	6 день 2 недели	ИЦЕ									
Прием пищи, наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	гва (г)	Энерге-			Витамины					M	инеральные	Минеральные вещества (мг)	ر)			2
блюда	иирфоп	Б	¥	٨	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	ca	d.	Mg	Fe	×	-	ш	Se	-had
2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
	007	44.70	2111	000	77.02.0				,										
реферианов из свинины	001	11./8	24.11	3,53	2/9,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139.14	21.43	1,4	250.39	0,01	0,05		294
Рис отварнои	200	5.09	5,22	53,36	280.74	90.0	0,04		27.9	0,08	16.08	111,66	36.56	0.8	73,86			0.01	332
Чаи с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	9,0		5,25	8,24	4.4	58'0	25,1		0,1		411
Батон йодированный	90	3.75	1,45	25,7	131	90'0	0,02				9.5	32.5	6.5	9.0	46				
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0.2	1.34	54.4	0.1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0.01	
													5						
Суп картофельный с горохом	280	7,86	6,4	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Шницель из свинины	100	13.28	31,5	12.94	390,67	0.42	0,15	0,8	16,44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276,26			0.03	XL
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24.78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27.09	96,02	38,68	1,49	847.17				Ě
Чай с низким содержанием сахара	500	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	9'0		5,25	8,24	4,4	98'0	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2.6	0,4	16.8	80	0.04	0,01				8	26	5,6	0.44	37.2		0.02	0.01	
Итого за Обед	800	27.07	41,95	88.83	843.11	0,97	0.38	44,3	463,44	0.64	104,06	407.11	120,43	7,68	1 750,49		0.13	0.04	
										200 (2) (3)									
Выпечное изделие	9	3,87	6.94	31.44	204.24	90.0	0.04	2.6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119.18		0.01	0.01	406
Сок	200	-	0.2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2.8					418
Яблоко	110	0,44	0.44	10.78	51.7	0.03	0.02	11			17.6	12,1	6.6	2,42	305.8		0.01		386
Итого за Полдник	370	5.31	7,58	62.42	347.94	0.11	. 0,08	13,6	17.87	0.1	49,24	66,36	26,15	. 6.33	424,98		0.02	0.01	
Итого за день	1 720	53,2	80,36	243,96	1 923,24	1.6	99'0	59.24	535,71	0,84	218.24	765,01	215,47	17,66	2 570.82	0.01	0.3	90'0	
																4			
S		Пище	Пищевые вещества (r)	ва (г)	Энерге-			Витамины					M	неральные	Минеральные вещества (мг)				
		ប	X	`	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MK	D, Mr	Ca	٠.	М	Fe	У	-	L	Se	
Итого за весь период		710,43	896.78	3 186,18	23 774,40	16,27	8,91	661,75	7 547,39	9.8	4 899.82	10 405.54	2 887.81	200,84	24 234.79	0.22	3.7	0.49	
Среднее значение за период		59,203	74,732	265,515	1 981,20	1,356	0.743	55,146	628.949	0.817	408,318	867,128	240,651	16,737	2 019.57	0,018	0,308	0.041	

Нормативная документация. СанПыН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г. Сборник рецептур на продукцию для питаниядетей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Папшиной 2004г.