PACCMOTPEHO

Руководитель-Главный государственный санитарный врач по Ростовской области Е.В. Ковалев

[16 HOR 2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназии «OP ABHEP - Свет Знаний» Чеберяк И.Н.

«ОР АВНЕР. Свет Знаний»

Примерное перспективное меню для обучающихся
ЧОУ гимназии «ОР АВНЕР - Свет Знаний (Частное общеобразовательное учреждение гимназия «ОР АВНЕР-Свет Знаний») (период: осень-зима и весна-лето)

Организация питания осуществляется в соответствии с документами:

- О Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 № 2300-I «О защите прав потребителей»
- **О** Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»
- О Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»
- О Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)
- О Технический регламент таможенного союза от 9 декабря 2011 года №880 «О безопасности пищевой продукции»

Пояснительная записка

Горячее питание детей во время пребывания в гимназии является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Для организации питания обучающихся ЧОУ гимназии «ОР ABHEP - Свет Знаний» используется компьютерная программа «Школа: Питание» была разработана в соответствии с:

- СанПин 2.4.5.2409–08 «Санитарно—эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;¹
- СанПин 2.4.4.3155—13 «Санитарно—эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организаций работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей».

Программа позволяет выбрать Вам необходимый сборник рецептур, режим питания детей (2— или 4—разовое питание) и режим работы Вашей образовательной организации (5— или 6—дневная рабочая неделя). В зависимости от режима питания будут рассчитаны суточные нормы питания

¹ Рекомендуется выбирать СанПиН 2.4.5.2409-08.

детей в соответствии с **СанПиН 2.4.5.2409—08** (либо с СанПин 2.4.4.3155—13). Также в программе добавлены **примерные плановые меню** (в зависимости от выбранного сборника рецептур).

В программу включены следующие сборники рецептур:

- 1. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы», 2007 г. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД PAMH); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарноэпидемиологическому благополучию населения); Цапенко M.M. (Департамент образования города Москвы) и др. (160 блюд);
- 2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания г. Уфа (реферативно) (Сборник рецептур «Избранное школа»);
- 3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390–95 / ГОСТ 50763–95), г. Москва, 2006 г. (реферативно) (ТИ, Москва 2006 г., 1200 рецептур).
- 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009. 680 с.: ил. Составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Составлено 2 варианта примерного перспективного меню на 2 недели с учетом сезона(осень-зима и весна-лето) и 2-х возрастных групп обучающихся(с 7 до 11 лет и от 11 и старше), и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты.

При составлении меню для детей учитывались следующие положения:

1. Рацион должен отвечать физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года, эколого-гигиенических особенностей территории.

Основу рациона должен составлять действующий набор продуктов, утвержденный для каждого типа учебно-воспитательного учреждения.

Меню разрабатывается, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и должно быть обсчитано по содержанию основных питательных веществ и энергии.

Меню должно быть составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

При составлении ежедневных меню-раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в перспективное меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню. Если заменяют одно блюдо, лучше подыскать по картотеке блюдо, близкое по химическому составу заменяемому. Это позволит освободиться от дополнительных расчетов.

2. Меню должно быть разнообразным, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептур приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение дня блюда не должны повторяться. Не следует в течение одного дня планировать блюда, которые числятся под разными наименованиями, однако их основу составляет один и тот же продукт. Крупяные блюда следует чередовать с овощными.

При приготовлении продукции используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих и сладких блюд.

Молочная продукция используется после термической обработки, салаты заправляются растительным маслом.

В весенний период свежие овощи урожая прошлого года используются до 1 марта.

В пятницу(5-й и 10-й день) в гимназии короткий день и первое блюдо не готовится, а подается более плотный завтрак и второе блюдо в обед.

<u>Ассортимент основных пищевых продуктов</u> для использования в питании детей в гимназии

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- сосиски, сардельки (говяжьи, куриные), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю после тепловой обработки;

Рыба и рыбопродукты - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности);
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый);

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

- растительное масло (подсолнечное,) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

Кондитерские изделия:

- джемы, варенье, повидло, мед.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) с учетом индивидуальной переносимости.
 - сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
 - кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Категория: с 7 до 11

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (весна-лето)

№ реце	Прием	Наименование блюда	Выхо д	Пищев	ые веш	цества, г	Энергет ическая	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мд, мг.	Е, мг.	Р, мг.
птур ы	пищи	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	блюд а	Б	ж	У	ценност ь (ккал)	J.,	0, 1	, o, m.	- Ou, IIII.	74, 1411.	ing, in.	<u> </u>	1 , 1911 .
день			_												
	3ABTPAK	Каша рисовая на молоке 🔔	200	5,1	3,5	32,88	182,64	0,04	0,6	0,42	125,36	0,02	29,12	0,12	136,38-
434	3ABTPAK	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	3ABTPAK	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,529
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му пищи:	455	12,97	17,23	47,11	395,67	0,079	1,007	1,08	450,778	0,119	45,658	0,599	335,909
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,7	6,48	25,81	184,17	0,19	0	3,04	13	0	91,13	2,56	134,99
412		Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Суп овощной на курином		0,.0	0,00	0,00	21,02	0,012		0,111		<u> </u>	1,110	0,111	0,121
501		бульоне	200	2,64	9,02	9,54	130,46	0,08	15	0,7	26,08	0,16	20,9	3,68	48,42
341	ОБЕД	Птица отварная —	80	20,94	21,06	0,38	274,43	0,08	5,896	1,92	27,872	0,104	23,144	0,616	193,032
72	ОБЕД	Винегрет овощной +	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	675	33,4	49,12	87,15	919,85	0,426	36,064	6,79	102,114	0,472	160,423	12,426	438,025
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
477	ПОЛДНИК	Ватрушка с яблоком 👊	90	5,02	11,05	40,98	282,4	0,081	2,997	1,179	12,51	0	9,693	5,067	42,543
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	290	5,22	11,05	51	322,2	0,081	2,997	1,179	12,71	0	9,693	5,067	42,543
	О ЗА ДЕНЬ	:	1420	51,59	77,4	185,26	1637,72	0,586	40,068	9,049	565,602	0,591	215,774	18,092	816,477
день												,			
		Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
		Омлет натуральный 🔔	200	9,68	18,12	2,56	213,84	0,02	0,32	0,08	70,12	0	7,88	4	50,66
		Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
		Икра баклажанная 🕂	20	0,34	1,22	1,26	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	470	11,42	19,46	26,42	327,61	0,035	3,12	0,285	76,22	0	10,82	4,185	61,95

		Хлеб пшеничный									<u> </u>				
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-									_				-
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы	100	8,7	18,6	1,18	206,93	0,04	1,94	0,88	13,87	0,23	13,15	4,69	86,56
360	ОБЕД	Картофель отварной 🕂	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
		Суп с изделиями													
		макаронными	200	2,3	0,32	13,02	64,54	0,06	9,68	0,7	50,88	0,28	23,28	0,48	38,22
	О ПО ПРИЕ	•	815	16,96	41,95	83,68	776,21	0,332	49,02	3,644	95,39	0,53	85,419	15,134	241,177
		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му пищи:	285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГ	О ЗА ДЕНЬ		1570	34,33	78,66	157,17	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035	24,428	362,312
день	њ 3														
503	3ABTPAK_	Каша "Дружба" 👍	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	3ABTPAK	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
		Бутерброды с маслом													
1		сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
итог	О ПО ПРИЕ		455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
		Суп гороховый на курином													
115	ОБЕД	бульоне	200	13,86	14,46	26,02	289,9	0,42	14,06	3,62	64,3	0,18	54,72	4,84	155,36
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	80	11,98	21,02	7,74	267,92	0,064	1,864	1,192	17,776	0,04	13,968	4,872	112,48
		Изделия макаронные													
246	ОБЕД	отварные	100	11,2	1,6	68,4	333,	0,25	0	2,51	26,1	0	45,07	1,8	116,22
		Кисель из плодов или ягод								_					
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
		Хлеб пшеничный	V												
		витаминизированный													
1.55		(обогащенный витаминно-									_				
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Салат из свеклы с маслом													
56	ОБЕД	растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
ІИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	695	40,33	50,32	131,95	1140,24	0,746	15,924	7,436	111,346	0,22	115,207	11,626	392,707

458	полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	Ô	0,2	0	0	0	0
		му пищи:	300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
			4450	50.00	00.00	242.04	4050.00	0.000	20.024	40.424	242 200	E 24	146,412	12,014	540,141
	ЗА ДЕНЬ		1450	50,89	66,92	212,91	1653,39	0,889	26,824	10,424	243,388	5,24	146,412	12,014	540,141
день 4	l	-			15.55		105.0							0	
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
1 1		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
	3ABTPAK	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449_	0,114	6,727,
	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	3ABTPAK	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		МУ ПИЩИ:	535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
272б	ОБЕД	Рыба припущенная	80	15,93	18,78	20,87	316,9	0,008	3,52	0,152	9,6	0,144	5	3,592	10,144
355	ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	6,47	23,36	161,03	0,02	0,77	0,43	23,44	0,1	13,79	1,91	39,72
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0 _	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,32	8,28	13,06	136,66	0,08	33,4	1,18	49,54	0,22	30,1	3,72	62,54
		Салат из овощей с капустой													
63	ОБЕД	морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
итого	о по прив	МУ ПИЩИ:	695	23,24	40,96	101,24	862,93	0,14	39,7	5,766	101,91	0,854	97,279	12,496	145,631
431	полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	полдник	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГ	о по прив	МУ ПИЩИ:	286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
								6							
итог	О ЗА ДЕНЬ):	1516	37,05	74,31	182,72	1540,9	0,321	58,1	7,122	125,442	0,854	124,129	22,115	234,88
день (
	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
465	ЗАВТРАК	Блины	100	8,09	8,53	37,21	257,63	0,11	0,44	0,7	99,16	0,01	18,83	2	116,23
235	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с яблоком	200	5,62	13,06	66,04	399,1	0,08	3	1,58	32,76	0	33,6	2,44	92,94
итог	ГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	15,67	23,15	109,93	705,13	0,19	3,6	2,28	131,92	0,01	52,43	4,44	209,17
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
4															

418a ОБЕД Свемок 200 0.8 6.36 15.5 120.1 0 0 0 1.1 0 0 0 1.92			Кисель из плодов или ягод													
343 ОБЕД Чахожили 100 14,01 21,63 1,88 259,84 0.06 2,9 1,38 22,03 0,25 19,12 3,96 136,51 45 ОВЕД Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза) 60 1,78 0,18 6,33 35,22 0,024 29,92 0,384 43,832 0 14,056 0,064 32,048 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 630 21,46 39,09 56,65 683,49 0,249 48,42 3,319 87,332 0,25 65,111 9,049 252,938 508 ПОЛДНИК Час сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,02 0 0 0 0 0 0 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 293 5,01 19,27 58,16 420,83 0,065 0,093 0,604 11,504 0 9,923 8,5 36,828 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1423 42,14 81,51 224,74 1789,45 0,504 52,113 6,203 230,955 0,26 127,464 21,989 488,936 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1423 42,14 81,51 224,74 1789,45 0,504 52,113 6,203 230,955 0,26 127,464 21,989 488,936 День 6 221д ЗАВТРАК Каша пшённая на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 1 61,28 473 ЗАВТРАК Каша пшённая на молоке 200 1,96 1,56 6,68 4,84 0,04 0,16 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	418a	ОБЕД	свежих		,	6,36							0		_	
Неботоровов (капуста во обед белокочанная и кукуруза) 80 1,78 0,18 6,33 35,22 0,024 29,92 0,384 43,832 0 14,056 0,064 32,048 (обелокочанная и кукуруза) 80 1,78 0,18 6,33 35,22 0,024 29,92 0,384 43,832 0 14,056 0,064 32,048 (обелокочанная и кукуруза) 80 1,78 0,18 19,27 48,14 381,03 0,065 0,093 0,064 11,704 0 9,923 8,5 36,828 (обед 10,014 11,0	516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	,	_				l		
45 ОБЕД Белокочанная и кукуруза) 80 1,78 0,18 6,33 35,22 0,024 29,92 0,384 43,832 0 14,056 0,064 32,048 ИТОГО ПО ПРИКИУ ГИЩИ: 630 21,46 39,09 56,65 663,49 0,249 48,42 3,319 87,332 0,25 65,111 9,049 252,938 30 ПОЛДНИК Кекс 93 4,81 19,27 48,14 381,03 0,065 0,093 0,064 11,504 0 9,923 8,5 36,828 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0 0,02 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	343	ОБЕД	Чахохбили	100	14,01	21,83	1,88	259,84	0,06	2,9	1,38	22,03	0,25	19,12	3,96	136,51
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 630 21,46 39,09 56,85 663,49 0,249 48,42 3,319 87,332 0,25 65,111 9,049 229,393 508 ПОЛДНИК Кекс 93 4,81 19,27 48,14 381,03 0,065 0,093 0,604 11,504 0 9,923 8,5 38,828 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0 10,02 39,8 0			Салат здоровье (капуста	,												
508 ПОЛДНИК Кекс 93 4,81 19,27 48,14 381,03 0,065 0,093 0,604 11,504 0 9,923 8,5 36,828 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0,065 0,093 0,604 11,704 0 9,923 8,5 36,828 итого по приему пищи: 293 5,01 19,27 58,16 420,83 0,065 0,093 0,604 11,704 0 9,923 8,5 36,828 итого за день: 1423 42,14 81,51 224,74 1789,48 0,504 52,113 6,203 230,956 0,26 127,464 21,989 498,936 день 6 221д Завтрак Каша пшенная на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 161,28 473 Завтрак Каша с молоком 100 6,8 1,7 42,14 210,92 0,1 0,12 0,72 11,38 0 9,26 0,77 52,31 434 Завтрак Какае с молоком 200 1,96 1,56 6,68 48,4 0 0,16 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	45	ОБЕД	белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0.2 0 10.02 39.8 0 0 0.02 0 0 0 0.02 0	итог	о по прив	му пищи:	630	21,46	39,09	56,65	663,49	0,249	48,42	3,319	87,332	0,25	65,111	9,049	252,938
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 293 5,01 19,27 58,16 420,83 0,065 0,093 0,604 11,704 0 9,923 8,5 36,828 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1423 42,14 81,51 224,74 1789,85 0,504 52,113 6,203 230,956 0,26 127,464 21,989 498,936 День 6 221Д ЗАВТРАК (аша пшённая на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 161,28 473 ЗАВТРАК (жака с молоком 200 1,96 1,56 6,68 48,4 0 0,16 0 <	508	полдник	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604		0	9,923	8,5	36,828
МПОГО ЗА ДЕНЬ: 1423 42,14 81,51 224,74 1789,45 0,504 52,113 6,203 230,956 0,26 127,464 21,989 498,936 498,936 473 3ABTPAK Каша пшённая на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 151,28 433 3ABTPAK Каша с молоком 200 1,96 1,56 6,68 44,4 0,016 0 0 0 0 0 0 0 0 0	430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	_	0,2	0			
День 6 221д ЗАВТРАК Каша пшённая на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 161,28 473 ЗАВТРАК Каша пшённая на молоком 200 1,96 1,56 6,68 48,4 0 0,16 0 <t< td=""><td>ИТОГ</td><td>О ПО ПРИЕ</td><td>МУ ПИЩИ:</td><td>293</td><td>5,01</td><td>19,27</td><td>58,16</td><td>420,83</td><td>0,065</td><td>0,093</td><td>0,604</td><td>11,704</td><td>0</td><td>9,923</td><td>8,5</td><td>36,828</td></t<>	ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
День 6 221д ЗАВТРАК Каша пшённая на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 161,28 473 ЗАВТРАК Каша пшённая на молоком 200 1,96 1,56 6,68 48,4 0 0,16 0 <t< th=""><th>итог</th><th>О ЗА ЛЕНЬ</th><th></th><th>1423</th><th>42.14</th><th>81.51</th><th>224.74</th><th>1789,45</th><th>0.504</th><th>52.113</th><th>6,203</th><th>230,956</th><th>0,26</th><th>127,464</th><th>21,989</th><th>498,936</th></t<>	итог	О ЗА ЛЕНЬ		1423	42.14	81.51	224.74	1789,45	0.504	52.113	6,203	230,956	0,26	127,464	21,989	498,936
221д ЗАВТРАК Каша пшённая на молоке 200 6,46 4,2 30,64 185,34 0,14 0,6 0,92 131,06 0,02 39 0,1 161,28 473 ЗАВТРАК Оладьи 100 6,8 1,7 42,14 210,92 0,1 0,72 11,38 0 9,26 0,77 52,31 434 ЗАВТРАК Какао с молоком 200 1,96 1,56 6,86 48,4 0 0,16 0 <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>					,	,		,	,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		·			,	
473 ЗАВТРАК Оладыи 100 6,8 1,7 42,14 210,92 0,1 0,12 0,72 11,38 0 9,26 0,77 52,31 434 ЗАВТРАК Какао с молоком 200 1,96 1,56 6,68 48,4 0 0,16 0			Каша пшённая на молоке	200	6,46	4,2	30,64	185,34	0,14	0,6	0,92	131,06	0,02		0,1	161,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 500 15,22 7,46 79,46 444,66 0,24 0,88 1,64 142,44 0,02 48,26 0,87 213,59 52 ОБЕД Салат из моркови с маслом растительным растительным растительным 80 0,75 7,05 4 83,23 0,032 2,896 0,408 15,664 1,16 22,04 3,312 32,04 212 ОБЕД маслом растительным маслом растительным 200 6,72 13,18 3,58 162,82 0,04 12,7 1,78 47,7 0,32 25,18 3,06 110,82 504 ОБЕД Плов из птицы 150 23,39 35,7 34,5 552,53 0,12 3,165 2,325 25,8 0,24 46,44 7,38 258,255 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 500 15,22 7,46 79,46 444,66 0,24 0,88 1,64 142,44 0,02 48,26 0,87 213,59 Солат из моркови с маслом растительным 80 0,75 7,05 4, 83,23 0,032 2,896 0,408 15,664 1,16 22,04 3,312 32,04 Солянка из сборных овощей с Маслом растительным 200 6,72 13,18 3,58 162,82 0,04 12,7 1,78 47,7 0,32 25,18 3,06 110,82 3,06 110,82 3,165 2,325 25,8 0,24 46,44 7,38 258,255 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0 1,449 0,114 <td>434</td> <td>ЗАВТРАК</td> <td>Какао с молоком</td> <td>200</td> <td>1,96</td> <td>1,56</td> <td>6,68</td> <td>48,4</td> <td>0</td> <td>0,16</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
52 ОБЕД растительным 80 0,75 7,05 4, 83,23 0,032 2,896 0,408 15,664 1,16 22,04 3,312 32,04 212 ОБЕД Маслом растительным 200 6,72 13,18 3,58 162,82 0,04 12,7 1,78 47,7 0,32 25,18 3,06 110,82 504 ОБЕД Плов из птицы 150 23,39 35,7 34,5 552,53 0,12 3,165 2,325 25,8 0,24 46,44 7,38 258,255 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0 1,449 0,114 6,727 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12	итог			500	15,22	7,46	79,46	444,66	0,24	0,88	1,64	142,44	0,02	48,26	0,87	213,59
Солянка из сборных овощей с маслом растительным 200 6,72 13,18 3,58 162,82 0,04 12,7 1,78 47,7 0,32 25,18 3,06 110,82 504 ОБЕД Плов из птицы 150 23,39 35,7 34,5 552,53 0,12 3,165 2,325 25,8 0,24 46,44 7,38 258,255 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0 0 0 0 0,3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			Салат из моркови с маслом											*		
212 ОБЕД маслом растительным 200 6,72 13,18 3,58 162,82 0,04 12,7 1,78 47,7 0,32 25,18 3,06 110,82 504 ОБЕД Плов из птицы 150 23,39 35,7 34,5 552,53 0,12 3,165 2,325 25,8 0,24 46,44 7,38 258,255 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0	52	ОБЕД	растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
504 ОБЕД Плов из птицы 150 23,39 35,7 34,5 552,53 0,12 3,165 2,325 25,8 0,24 46,44 7,38 258,255 412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов из смеси сухофруктов дольный сухофруктов дол			Солянка из сборных овощей с							-						
412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0 0 0,3 0 0 0 0 480 ОБЕД минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 <td>212</td> <td>ОБЕД</td> <td>маслом растительным</td> <td>200</td> <td>6,72</td> <td></td> <td>3,58</td> <td></td> <td>0,04</td> <td>12,7</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>,</td>	212	ОБЕД	маслом растительным	200	6,72		3,58		0,04	12,7						,
Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминноминеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 1 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 День 7	504	ОБЕД	Плов из птицы	150	23,39	35,7	34,5	552,53	0,12	3,165	2,325	25,8	0,24	46,44	7,38	258,255
Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминноминеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 1 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 День 7																
витаминизированный (обогащенный витаминно- итого по приему пищи: 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 итого по приему пищи: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673	412	ОБЕД		200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480 ОБЕД (обогащенный витаминноминеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495			Хлеб пшеничный													
480 ОБЕД минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Зебра 200 0,26 0 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 <td></td> <td></td> <td>витаминизированный</td> <td></td>			витаминизированный													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 645 33,01 56,29 84,29 973,92 0,204 18,761 4,627 91,534 1,72 95,109 13,866 407,842 431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 день 7 431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0 15,22 61,12 0 2,8			(обогащенный витаминно-													
431 ПОЛДНИК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 День 7 431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой 1,54 1,54 1,54 1,54 1,54 1,54 1,54		1				,	<u> </u>	<u> </u>			,			1 .		
507 ПОЛДНИК Зебра 85 4,12 16,18 40,93 322,01 0,051 0 0,366 5,814 0 4,837 7,055 26,155 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 День 7 431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой Вутерброды с колбасой 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54	IOTN	О ПО ПРИВ	МУ ПИЩИ:			56,29	,		0,204							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 285 4,38 16,18 56,15 383,13 0,051 2,8 0,406 8,914 0 5,677 7,075 27,695 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 День 7 431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой Бутерброды с колбасой 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54	431	полдник	Чай с лимоном			-,	1				,					,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430 52,61 79,93 219,9 1801,71 0,495 22,441 6,673 242,888 1,74 149,046 21,811 649,127 День 7 431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 7 6 7 6 7 </td <td>507</td> <td>полдник</td> <td>Зебра</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><u> </u></td> <td>1</td> <td></td> <td><u> </u></td> <td></td> <td></td> <td>· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·</td> <td></td>	507	полдник	Зебра						<u> </u>	1		<u> </u>			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
День 7 431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой Вутерброды с колбасой	ИТО	О ПО ПРИВ	МУ ПИЩИ:	285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695
431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой 8 8 8 9	итоі	О ЗА ДЕНЬ	:	1430	52,61	79,93	219,9	1801,71	0,495	22,441	6,673	242,888	1,74	149,046	21,811	649,127
431 ЗАВТРАК Чай с лимоном 200 0,26 0, 15,22 61,12 0 2,8 0,04 3,1 0 0,84 0,02 1,54 Бутерброды с колбасой 8 8 8 9			*		•	<u> </u>	-									
			Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
10 DARTHAK																
8 ЗАВТРАК вареной 50 6,02 3,67 9,9 96,5 0,04 0 1,27 10,9 0 9,1 0,34 75,7	8	ЗАВТРАК	вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7

249	ЗАВТРАК	Макаронник	200	7,36	22,36	42,18	398,48	0,12	0	1,26	19,9	0	23,8	9,7	58,78
	О ПО ПРИЕ		450	13,64	26,03	67,3	556,1	0,16	2,8	2,57	33,9	0	33,74	10,06	136,02
84	ОБЕД	Борщ украинский	200	1,58	1,02	10,74	58,72	0.06	15,8	0,98	33,72	0.14	23,28	0,5	48,48
342б	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	150	12,77	22,65	14,19	312,13	0,075	10,17	0,96	16,35	0,18	18,12	2,715	78,45
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0.0	_		0	
412	ОВЕД	Хлеб пшеничный	200	1,30	0,20	37,12	151,02	0	0	U	0,3	0	0	0	0
		витаминизированный			i										
480	ОБЕД	(обогащенный витаминно-	4.5	0.70	0.00	F 00	04.00	0.040		0.444	0.07		4 440	0.444	0.707
400	ОВЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0.02	5,4	0.49	9,33	0.02	10,56	5,29	16,07
	О ПО ПРИЕ		665	17,11	36,08	68,33	662,49	0,167	31,37	2,544	61,77	0,34	53,409	8,619	149,727
		Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
		Чай с сахаром	200	0,2	0.	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
	О ПО ПРИЕ		298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733
				,,,,,,	,	,		-,		<u> </u>	7,021		0,000		55,155
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1413	35,61	83,35	190,31	1642,78	0,386	34,17	5,535	102,691	0,34	92,745	28,009	316,48
день	8														
000	CARTRAK	16	000	5.40		0=0.									
228	ЗАВТРАК	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4		Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,529
итог	О ПО ПРИЕ		455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
		Макаронник с мясом	200	19,78	16,18	96,4	610,94	0,36	0,92	4,08	46.9	0.02	68.66	6,96	204,3
		Кисель из плодов или ягод		<u> </u>				, , ,	,			-,,	00,00	-1	
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
		Хлеб пшеничный												-	,
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Салат из свеклы с													
22	ОБЕД	черносливом, орехами	80	3,02	14,5	12,28	192,51	0	7,104	0	0	0	0	0	0
		Суп картофельный с													
	ОБЕД	фрикадельками мясными	200	7,02	5,16	18,16	147,3	0,1	19	1,64	39,24	0,3	35,88	0,3	123,34
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	695	31,41	42,28	147,43	1095,17	0,472	27,024	5,834	89,31	0,32	105,989	7,374	336,287
71101								<u> </u>							
430	полдник	Чай с сахаром Пирог тёртый	200	0,2	0,	10,02	39,8 276,47	0	0	0	0,2	0	0	0	0

итог	О ПО ПРИЕ	му пищи:	284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1434	49,74	74,48	247,2	1851,11	0,67	29,851	8,056	556,6	0,439	168,643	14,187	720,18
день	9		•												
72		Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
100		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-		0.70	0.00	5.00	0.4.00	0.040		0.444	0.07		4.440	0.444	0.707
480	ЗАВТРАК		15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
004	DARTRAK	Яйцо куриное диетическое,	40	4 40	_		EAGA	0	0	0	0	0	0	0	0
261	SABIPAK	сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64		<u> </u>			<u> </u>	-		
итог	О ПО ПРИЕ	му пищи:	335	7,38	16,28	24,32	274,21	0,076	15,168	1,13	35,062	0,208	25,249	5,57	61,583
119	ОБЕД	Уха	200	8,34	19,86	17,76	283,46	0,06	34	0,8	47,54	0,16	25,4	6,96	47,54
		Котлеты или биточки рыбные		ļ							-				
283	ОБЕД	школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
													4		
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
	ГО ПО ПРИВ		815	33,65	61,57	102,9	1097,75	0,212	69,5	2,234	93,62	0,16	59,169	19,134	135,957
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
	полдник		86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
итоі	ГО ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
итоі ДЕНІ	ГО ЗА Ь:		1436	45,99	88,76	175,19	1678,93	0,357	84,668	3,846	136,304	0,368	90,859	29,709	232,482
день	10														
233	ЗАВТРАК	Запеканка манная с изюмом	200	7,2	17,76	42,02	354,3	0,06	0,3	0,56	76,46	0	16,16	4,04	82,24
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1		Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ито	ГО ПО ПРИ	ЕМУ ПИЩИ:	455	9,8	28,44	71,26	577,21	0,093	3,1	0,908	85,142	0	20,905	4,368	101,914

¥

336	ОБЕД	Голубцы с мясом	100	15,49	24,35	6,5	307,71	0,08	25,84	1,93	45,19	0,16	28,86	4,85	167,78
		Кисель из плодов или ягод													
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	580	23,73	41,81	70,25	751,28	0,378	60,84	4,435	80,86	0,175	85,955	10,015	318,32
502	ПОЛДНИК	Булочка с маком и корицей	78	5,52	12,39	39,02	289,74	0,078	0	0,827	57,798	0	20,311	5,07	66,706
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му пищи:	278	5,72	12,39	49,04	329,54	0,078	0	0,827	57,998	0	20,311	5,07	66,706
IOTN	О ЗА ДЕНЬ	:	1313	39,25	82,64	190,55	1658,03	0,549	63,94	6,17	224	0,175	127,171	19,453	486,94
итог	О ЗА ВЕСЬ	период:	14405	439,2	787,96	1985,95	16721,05	5,217	464,893	67,568	2614,276	10,537	1355,278	211,807	4857,955
CPE	НЕЕ ЗНАЧЕ	ЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1440,5	43,92	78,796	198,595	1672,105	0,5217	46,4893	6,7568	261,4276	1,0537	135,5278	21,1807	485,7955
	о за планов рийности	ый период в % от		2,63	4,71	11,88	16721,05	0,03	2,78	0,4	15,63	0,06	8,11	1,27	29,05

Категория: 11 и старше

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (весна-лето)

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищев	ые вещ	ества, г	Энергет ическая ценност	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мд, мг.	Е, мг.	Р, мг.
ры	Пищи		олюда	Б	ж	У	ь (ккал)								
день 1	·														
221a	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке	250	6,37	4,38	41,1	228,3	0,05	0,75	0,525	156,7	0,025	36,4	0,15	170,48
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,53
итого п	О ПРИЕМУ	пищи:	505	14,24	18,11	55,33	441,33	0,089	1,157	1,185	482,118	0,124	52,938	0,629	370,004
		Каша рассыпчатая													
353	ОБЕД	гречневая	120	6,84	7,78	30,97	221,	0,228	0	3,648	15,6	0	109,356	3,072	161,99
		Компот из смеси													
412	ОБЕД	сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Суп овощной на курином													
501	ОБЕД	бульоне	250	3,3	11,28	11,92	163,08	0,1	18,75	0,875	32,6	0,2	26,125	4,6	60,525
341	ОБЕД	Птица отварная	120	31,42	31,6	0,58	411,65	0,12	8,844	2,88	41,808	0,156	34,716	0,924	289,55
72	ОБЕД	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
итого п	О ПРИЕМУ	пищи:	825	46,66	69,32	99,49	1204,24	0,556	50,346	9,041	141,566	0,668	207,346	16,894	601,072
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
477		Ватрушка с яблоком	90	5,02	11,05	40,98 51	282,4	0,081	2,997	1,179	12,51 12,71	0	9,693 9,693	5,067 5,067	42,543 42,543
итоготі	О ПРИЕМУ	пищи:	290	5,22	11,05	51	322,2	0,081	2,997	1,179	12,71	-	9,093	5,067	1013,61
	итог	О ЗА ДЕНЬ:	1620	66,12	98,48	205,82	1967,77	0,726	54,5	11,405	636,394	0,792	269,977	22,59	9
день 2								-							
431	3ABTPAK	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	3ABTPAK	Омлет натуральный	220	10,65	19,93	2,82	235,22	0,022	0,352	0,088	77,132	0	8,668	4,4	55,726
2	ЗАВТРАК	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	3ABTPAK	Икра баклажанная	25	0,43	1,52	1,58	21,75	0	0	0	0	0	0	0	0

итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	495	12,48	21,57	27	353,34	0,037	3,152	0,293	83,232	0	11,608	4,585	67,016
		Хлеб пшеничный													
												Ì			
		витаминизированный									-				
480	ОБЕД	(обогащенный витаминно-	15	0.79	0.08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6.727
342	ОБЕД	минеральным комплексом) Рагу из птицы	150	13,05	27,9	1,77	310,39	0,012	2,91	1,32	20,805	0,345	19,725	7,035	129,84
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,00	32	1,46	18,94	0,343	36,98	4,56	93,6
300	ОВЕД	Компот из смеси	200	3,2	10,02	20,00	213,1	0,2	32	1,40	10,54	-	30,30	4,50	35,0
412	ОБЕД		200	1.36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
412	ОВЕД	сухофруктов Салат из солёных	200	1,50	0,20	37,12	101,02	0	0	0	0,5		. 0	U	0
37	ОБЕД	помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
37	ОВЕД	Суп с изделиями	100	0,01	12,00	1,10	110,5	0,02	5,4	0,43	3,00	0,02	10,50	0,20	10,07
128	ОБЕД	макаронными	250	2,87	0,4	16,28	80,68	0,075	12,1	0,875	63,6	0,35	29,1	0,6	47,775
	ПО ПРИЕМУ		915	21,88	51,33	87,53	895,81	0,367	52,41	4,259	115,045	0,715	97,814		294,012
MICIO	TIOTIFFICIAL	Пищи.	313	21,00	31,33	07,00	000,01	0,307	32,71	7,200	110,040	0,7 10	01,014	11,000	201,012
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	ПОПППИК	Поголик о ороуом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0 *	16,796	5,109	59,185
	ПО ПРИЕМУ	Рогалик с орехом	285	5,75	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
итого	TIO TIPVIEIVIS	нищи:	205	5,55	17,25	47,07	303,21	0,033	0,576	0,301	14,733		10,730	3,103	33,103
итого	ЗА ДЕНЬ:		1695	40,31	90,15	161,6	1612,36	0,497	56,14	5,113	213,072	0,715	126,218	27,293	420,213
день 3															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
		Напиток кофейный на										,			
433	ЗАВТРАК	молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
		Бутерброды с маслом													
1		сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
итого	ПО ПРИЕМУ		455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
		Суп гороховый на курином													
115	ОБЕД	бульоне	250	17,32	18,08	32,53	362,37	0,525	17,575	4,525	80,375	0,225	68,4	6,05	194,2
		Котлеты рубленые из													400 ==
347	ОБЕД	птицы	120	17,98	31,52	11,62	401,88	0,096	2,796	1,788	26,664	0,06	20,952	7,308	168,72
		Изделия макаронные						1							0000
246	ОБЕД	отварные	180	20,16	2,88	123,12	599,4	0,45	0	4,518	46,98	0	81,126	3,24	209,2
		Кисель из плодов или ягод													4.00
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

		<u> </u>													
		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0.08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
100	ODEA	Салат из свеклы с маслом	10	0,70	0,00	0,00	21,02	0,012		0,114	2,07		1,110	0,114	0,727
56	ОБЕД	растительным	100	1,7	6,8	9,2	105.	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПО ПРИЕМУ		865	58,75	65,72	197,06	1613,07	1,083	20,371	10,945	157,189	0,285	171,927	16,712	_
				, , ,	,	,	,	,,,,,,,	,	,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	,	, , , , , ,	, ,
458	полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0.4	9,8	47,	0.03	10	2.2	1,6	5	0	0	0
				<u> </u>						<i>'</i>					
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
итого	ПО ПРИЕМУ		300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
IATOFO:	DA DELU		1620	69,31	02.22	270.02	2126,22	1,226	31,271	42.022	200 224	5,305	203,132	17,1	728,197
	ЗА ДЕНЬ:		1020	69,31	82,32	278,02	2120,22	1,220	31,271	13,933	289,231	5,305	203,132	17,1	720,197
день 4	DADTDAK	10	400	1 0 04	40.00	0.40	405.0	1 0					T 0	1 0	
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-										3	3		
480	ЗАВТРАК	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	3ABTPAK	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0.1	15,6	0.72	10.74	0	18,12	4,48	46,04
430		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	Ó	0	Ō	0,2	0	0	0	Ó
итого	ПО ПРИЕМУ		535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	100	19,91	23,48	26,09	396,13	0,01	4,4	0,19	12	0,18	6,25	4,49	12,68
355	ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	7,76	28,03	193,24	0,024	0,924	0,516	28,128	0,12	16,548	2,292	47,664
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-						-			2				
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	250	2,9	10,35	16,33	170,83	0,1	41,75	1,475	61,925	0,275	37,625	4,65	78,175
		Салат из овощей с													
63	ОБЕД	капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
ИТОГО	ПО ПРИЕМУ	пищи:	785	28,26	49,02	114,4	1008,54	0,166	49,084	6,185	121,383	0,965	108,812	14,706	171,746

431	полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	полдник	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
итого	ПО ПРИЕМУ		286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
итого:	ЗА ДЕНЬ:		1606	42,07	82,37	195,88	1686,51	0,347	67,484	7,541	144,915	0,965	135,662		
день 5				1,		100,00		0,0	0.,.0.	1,011	,	0,000	100,002	- 1,0-0	200,000
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
465		Блины	200	16,18	17,06	74,42	515,26	0,22	0,88	1,4	198,32	0,02	37,66	4	232,46
		Запеканка рисовая с						,			,		0.,00		
235	ЗАВТРАК		250	7,02	16,33	82,55	498,88	0,1	3,75	1,975	40,95	0	42	3,05	116,18
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	650	25,16	34,95	163,65	1062,54	0,32	4,79	3,375	239,27	0,02	79,66	7,05	348,635
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
		Кисель из плодов или ягод													
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516		Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	120	16,81	26,2	2,26	311,81	0,072	3,48	1,656	26,436	0,3	22,944	4,752	163,81
		Салат здоровье (капуста										,			
45	ОБЕД	белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
итого	ПО ПРИЕМУ	Пищи:	650	24,26	43,46	57,03	715,46	0,261	49	3,595	91,738	0,3	68,935	9,841	280,24
508	полдник	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0 ,	0	0	0
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
итого:	ЗА ДЕНЬ:		1593	54,43	97,68	278,84	2198,83	0,646	53,883	7,574	342,712	0,32	158,518	25,391	665,703
день 6				<u> </u>						-				'	
221д	ЗАВТРАК	Каша пшённая на молоке	200	6,46	4,2	30,64	185,34	0,14	0,6	0,92	131,06	0,02	39	0,1	161,28
473	3ABTPAK	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434		Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	500	15,22	7,46	79,46	444,66	0,24	0,88	1,64	142,44	0,02	48,26	0,87	213,59
		Салат из моркови с						y.		Ī					
52	ОБЕД	маслом растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
		Солянка из сборных овощей с маслом													
212	ОБЕД	растительным	250	8,4	16,48	4,47	203,53	0,05	15,875	2,225	59,625	0,4	31,475	3,825	138,53
504	ОБЕД	Плов из птицы	180	28,06	42,84	41.4	663,03	0,144	3,798	2.79	30,96	0,288	55,728	8,856	309,91

		Компот из смеси													
412	ОБЕД	сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
ИТОГО	ПО ПРИЕМУ	пищи:	725	39,36	66,73	92,08	1125,13	0,238	22,569	5,537	108,619	1,848	110,692	16,107	487,198
431	полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	полдник	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
ИТОГО	ПО ПРИЕМУ	пищи:	285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695
итого	ЗА ДЕНЬ:		1510	58,96	90,37	227,69	1952,92	0,529	26,249	7,583	259,973	1,868	164,629	24,052	728,483
день 7															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
		Бутерброды с колбасой										1			
8	ЗАВТРАК	1 1	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0 '	9,1	0,34	75,7
249		Макаронник	250	9,2	27,95	52,73	498,1	0,15	0	1,575	24,875	0	29,75	12,13	73,475
	ПО ПРИЕМУ	пищи:	500	15,48	31,62	77,85	655,72	0,19	2,8	2,885	38,875	0	39,69	12,485	
84	ОБЕД	Борщ украинский	250	1,98	1,27	13,42	73,4	0,075	19,75	1,225	42,15	0,175	29,1	0,625	60,6
3425	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	200	17,02	30,2	18,92	416,18	0,1	13,56	1,28	21,8	0,24	24,16	3,62	104,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
	ПО ПРИЕМУ		765	21,76	43,88	75,74	781,22	0,02	38,71	3,109	75,65	0,435	65,269	9,649	187,997
111010	TIO TIP VIEWIS	livitati.	700	21,10	70,00	7 0,7 4	701,22	0,207	00,7	3,.00	10,00	2,	20,200	7,	,
502	полдник	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0_	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО	ПО ПРИЕМУ	пищи:	298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733



итого	ЗА ДЕНЬ:		1563	42,1	96,74	208,27	1861,13	0,456	41,51	6,415	121,546	0,435	110,555	31,464	369,445
день 8				4				<u> </u>							
		Каша из геркулеса													
228	ЗАВТРАК	молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
		Напиток кофейный на													
433		молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4		Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,53
	ПО ПРИЕМУ	пищи:	455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	250	24,73	20,23	120,5	763,68	0,45	1,15	5,1	58,625	0,025	85,825	8,7	255,38
		Кисель из плодов или ягод													
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный (обогащенный витаминно-		i											
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Салат из свеклы с						<u> </u>					,		
22	ОБЕД	черносливом, орехами	130	4,91	23,56	19,96	312,83	0	11,544	0	0	0 1	0	0	0
		Суп картофельный с													
113	ОБЕД	фрикадельками мясными	250	8,77	6,45	22,7	184,13	0,125	23,75	2,05	49,05	0,375	44,85	0,375	154,18
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	845	40	56,68	183,75	1405,06	0,587	36,444	7,264	110,845	0,4	132,124	9,189	418,197
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	полдник	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0,	6,216	6,014	27,384
	ПО ПРИЕМУ	<u> </u>	284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384
итого	ЗА ДЕНЬ:		1584	58,33	88,88	283,52	2161	0,785	39,271	9,486	578,135	0,519	194,778	16,002	
день 9						,			,	,	<u> </u>		,	,	
72	3ABTPAK	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный витаминизированный						1							
		(обогащенный витаминно-													
480	ЗАВТРАК	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727



		Яйцо куриное		_											
		диетическое, сваренное													
261	ЗАВТРАК	вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	375	8,36	22,38	28,92	351,93	0,108	22,752	1,638	51,458	0,312	37,149	8,298	89,011
119	ОБЕД	Уха	250	10,43	24,83	22,2	354,32	0,075	42,5	1	59,425	0,2	31,75	8,7	59,425
		Котлеты или биточки													
283	ОБЕД	рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
		Компот из смеси				- 4		-							
412	ОБЕД	сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
4.5		Салат из капусты	400		40.00		4055		40		07.4				0.45
45	ОБЕД	квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	865	35,74	66,54	107,34	1168,61	0,227	78	2,434	105,505	0,2	65,519	20,874	147,842
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		Гребешок из дрожжевого													
476я	ПОЛДНИК	1	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
итого	ЗА ДЕНЬ:		1526	49,06	99,83	184,23	1827,51	0,404	100,752	4,554	164,585	0,512	109,109	34.177	271,795
день 10								1	1		1,,	1		,	
<u> </u>		Запеканка манная с			T	Γ -						Γ -			
233	ЗАВТРАК	изюмом	250	9,	22,2	52,53	442,87	0,075	0,375	0,7	95,575	0	20,2	5,05	102,8
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0.04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
		Бутерброды с маслом		<u> </u>				İ							
1	ЗАВТРАК	сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
итого	ПО ПРИЕМУ	пищи:	505	11,6	32,88	81,77	665,78	0,108	3,175	1,048	104,257	0	24,945	5,378	122,474
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	120	18,59	29,22	7,8	369,25	0,096	31,008	2,316	54,228	0,192	34,632	5,82	201,34
		Кисель из плодов или ягод													
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6



e.

итого	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	26,83	46,68	71,55	812,82	0,394	66,008	4,821	89,898	0,207	91,727	10,985	351,876
502	ПОЛДНИК Булочка с маком и корицей	78	5,52	12,39	39,02	289,74	0,078	0	0,827	57,798	0	20,311	5,07	66,706
430	полдник Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
итого	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	278	5,72	12,39	49,04	329,54	0,078	0	0,827	57,998	0	20,311	5,07	66,706
итого	ЗА ДЕНЬ:	1383	44,15	91,95	202,36	1808,14	0,58	69,183	6,696	252,153	0,207	136,983	21,433	541,056
ИТОГО	ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15700	524,84	918,77	2226,23	19202,39	6,196	540,243	80,3	3002,716	11,638	1609,561	243,827	5801,596
СРЕДН	ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1570	52,484	91,877	222,623	1920,239	0,6196	54,0243	8,03	300,2716	1,1638	160,9561	24,3827	580,1596
меню з	жание белков, жиров, углеводов в за плановый период в % от ийности		2,73	4,78	11,59	19202,39	0,03	2,81	0,42	15,64	0,06	8,38	1,27	30,21

*

Категория: с 7 до 11 Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (осень-зима)

№ реце	Прием		Выхо	Пищевь	ые веще	ества, г	Энерге тическ								
птур	пищи	Наименование блюда	д блюд а	Б	ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мд, мг.	Е, мг.	Р, мг.
день	1						(0.0001)								
		Каша рисовая на молоке 🚽	200	5,1	3,5	32,88	182,64	0,04	0,6	0,42	125,36	0,02	29,12	0,12	136,38
434		Какао с молоком —	200	1,96	1,56	6,68	48,4	Ó	0,16	0	0	0	0	0	0
4	3ABTPAK	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,53
итог	О ПО ПРИВ	МУПИЩИ: Пира картоор	455	12,97	17,23	47,11	395,67	0,079	1,007	1,08	450,778	0,119	45,658	0,599	335,909
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая 🗼	100	5,7	6,48	25,81	184,17	0,19	0	3,04	13	0	91,13	2,56	134,99
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов -	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15_	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0 ,	1,449	0,114	6,727
501	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	200	2,64	9,02	9,54	130,46	0,08	15	0,7	26,08	0,16	20,9	3,68	48,42
341	ОБЕД	Птица отварная 👢	80	20,94	21,06	0,38	274,43	0,08	5,896	1,92	27,872	0,104	23,144	0,616	193,03
72	ОБЕД	Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
итог	О ПО ПРИВ	му пищи:	675	33,4	49,12	87,15	919,85	0,426	36,064	6,79	102,114	0,472	160,423	12,426	438,025
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
494	полдник	Крендель сахарный	100	7,17	4,03	49,89	262,77	0,11	0	0 <u>,</u> 79	13,48	0	10,91	2,15	59,84
итог	О ПО ПРИВ	МУ ПИЩИ:	300	7,37	4,03	59,91	302,57	0,11	0	0,79	13,68	0	10,91	2,15	59,84
	О ЗА ДЕНЬ):	1430	53,74	70,38	194,17	1618,09	0,615	37,071	8,66	566,572	0,591	216,991	15,175	833,774
день		1,775				1	1 - 1 7 - 1								
431	SABTPAK	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54



253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9,68	18,12	2,56	213,84	0,02	0,32	0,08	70,12	0	7,88	4	50,66
2		Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	3ABTPAK	Икра баклажанная	20	0,34	1,22	1,26	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му пищи:	470	11,42	19,46	26,42	327,61	0,035	3,12	0,285	76,22	0	10,82	4,185	61,95
		Хлеб пшеничный													
1		витаминизированный													
1		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы	100	8,7	18,6	1,18	206,93	0,04	_1,94	0,88	13,87	0,23	13,15	4,69	86,56
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	200	2,3	0,32	13,02	64,54	0,06	9,68	0,7	50,88	0,28	23,28	0,48	38,22
ИТОГ	О ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	815	16,96	41,95	83,68	776,21	0,332	49,02	3,644	95,39	0,53	85,419	15,134	241,177
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
												•	40.700	5 400	50 405
		Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
INTOL	О ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
				-,	11,20	,		0,000	0,0.0	0,000	,		10,100	0,100	55,
	-				<u></u>						7-2				
итог	О ЗА ДЕНЬ		1570	34,33	78,66		1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53			362,312
ИТОГ день	O ЗА ДЕНЬ 3	»:	1570	34,33	78,66	157,17	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035	24,428	362,312
ИТОГ день 503	О ЗА ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК): Каша "Дружба"	1570	34,33	78,66	157,17 26,74	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035 27,3	24,428	362,312 129,3
ИТОГ день	О ЗА ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	»:	1570	34,33	78,66	157,17	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035	24,428	362,312
ИТОГ день 503	О ЗА ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК ЗАВТРАК	ь: Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке	200 200	34,33 4,84 2,78	78,66 3,64 1,88	26,74 20,38	1467,03 157,82 106,74	0,46 0,08 0	52,718 0,6 0,3	4,49 0,48 0	186,405 124,66 0	0,53 0,02 0	27,3 0	24,428 0,08 0	362,312 129,3 0
ИТОГ день 503	О ЗА ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК ЗАВТРАК): Каша "Дружба"	1570	34,33	78,66	157,17 26,74	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035 27,3	24,428	362,312 129,3
ИТОГ день 503 433	О ЗА ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК	каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным	200 200 55	34,33 4,84 2,78 2,34	78,66 3,64 1,88 10,68	26,74 20,38 14,02	1467,03 157,82 106,74 161,79	0,46 0,08 0 0,033	0,6 0,3 0	0,48 0 0,308	186,405 124,66 0 5,582	0,53 0,02 0	27,3 0 3,905	0,08 0 0,308	129,3 0 18,134
ИТОГ день 503 433	О ЗА ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным	200 200	34,33 4,84 2,78	78,66 3,64 1,88	26,74 20,38	1467,03 157,82 106,74	0,46 0,08 0	52,718 0,6 0,3	4,49 0,48 0	186,405 124,66 0	0,53 0,02 0	27,3 0	24,428 0,08 0	129,3 0 18,134
ИТОГ день 503 433	О ЗА ДЕНЬ З ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином	200 200 55 455	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2	26,74 20,38 14,02 61,14	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35	0,46 0,08 0 0,033 0,113	0,6 0,3 0 0,9	0,48 0 0,308 0,788	124,66 0 5,582 130,242	0,53 0,02 0	27,3 0 3,905	0,08 0 0,308	129,3 0 18,134
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115	О ЗА ДЕНЬ З ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне	200 200 55	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9	0,46 0,08 0 0,033	0,6 0,3 0	0,48 0 0,308	186,405 124,66 0 5,582	0,53 0,02 0 0	113,035 27,3 0 3,905 31,205	0,08 0 0,308 0,388	129,3 0 18,134 147,434 155,36
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115 347	О ЗА ДЕНЬ З ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ ОБЕД	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы	200 200 55 455 200	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96 13,86 11,98	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2 14,46 21,02	26,74 20,38 14,02 61,14	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42	0,6 0,3 0 0,9	0,48 0 0,308 0,788 3,62	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3	0,53 0,02 0 0 0,02 0,18	27,3 0 3,905 31,205	0,08 0 0,308 0,388 4,84	129,3 0 18,134 147,434 155,36
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115	О ЗА ДЕНЬ З ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные	200 200 55 455 200 80	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02 7,74	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9 267,92	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42 0,064	0,6 0,3 0 0,9 14,06 1,864	0,48 0 0,308 0,788 3,62 1,192	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3 17,776	0,53 0,02 0 0 0,02 0,18 0,04	27,3 0 3,905 31,205 54,72 13,968	0,08 0 0,308 0,388 4,84 4,872	129,3 0 18,134 147,434 155,36 112,48
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115 347 246	О ЗА ДЕНЬ ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ ОБЕД ОБЕД	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы	200 200 55 455 200 80	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96 13,86 11,98 11,2	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2 14,46 21,02	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02 7,74	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9 267,92	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42 0,064	0,6 0,3 0 0,9 14,06 1,864	0,48 0 0,308 0,788 3,62 1,192	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3 17,776	0,53 0,02 0 0 0,02 0,18 0,04	27,3 0 3,905 31,205 54,72 13,968	0,08 0 0,308 0,388 4,84 4,872	129,3 0 18,134 147,434 155,36 112,48
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115 347 246	О ЗА ДЕНЬ З ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ ОБЕД	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные Кисель из плодов или ягод	200 200 55 455 200 80 100	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96 13,86 11,98	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2 14,46 21,02 1,6	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02 7,74 68,4	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9 267,92 333,	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42 0,064 0,25	0,6 0,3 0 0,9 14,06 1,864 0	0,48 0 0,308 0,788 3,62 1,192 2,51	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3 17,776 26,1	0,53 0,02 0 0,02 0,18 0,04 0	27,3 0 3,905 31,205 54,72 13,968 45,07	0,08 0 0,308 0,388 4,84 4,872 1,8	129,3 0 18,134 147,434 155,36 112,48 116,22
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115 347 246	О ЗА ДЕНЬ ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ ОБЕД ОБЕД	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные Кисель из плодов или ягод свежих Хлеб пшеничный	200 200 55 455 200 80 100	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96 13,86 11,98 11,2	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2 14,46 21,02 1,6	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02 7,74 68,4	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9 267,92 333,	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42 0,064 0,25	0,6 0,3 0 0,9 14,06 1,864 0	0,48 0 0,308 0,788 3,62 1,192 2,51	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3 17,776 26,1	0,53 0,02 0 0,02 0,18 0,04 0	27,3 0 3,905 31,205 54,72 13,968 45,07	0,08 0 0,308 0,388 4,84 4,872 1,8	129,3 0 18,134 147,434 155,36 112,48 116,22
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115 347 246	О ЗА ДЕНЬ ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ ОБЕД ОБЕД	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные Кисель из плодов или ягод свежих Хлеб пшеничный витаминизированный	200 200 55 455 200 80 100	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96 13,86 11,98 11,2	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2 14,46 21,02 1,6	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02 7,74 68,4	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9 267,92 333,	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42 0,064 0,25	0,6 0,3 0 0,9 14,06 1,864 0	0,48 0 0,308 0,788 3,62 1,192 2,51	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3 17,776 26,1	0,53 0,02 0 0,02 0,18 0,04 0	27,3 0 3,905 31,205 54,72 13,968 45,07	0,08 0 0,308 0,388 4,84 4,872 1,8	129,3 0 18,134 147,434 155,36 112,48 116,22
ИТОГ день 503 433 1 ИТОГ 115 347 246	О ЗА ДЕНЬ ЗАВТРАК ЗАВТРАК О ПО ПРИІ ОБЕД ОБЕД	Каша "Дружба" Напиток кофейный на молоке Бутерброды с маслом сливочным ЕМУ ПИЩИ: Суп гороховый на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы Изделия макаронные отварные Кисель из плодов или ягод свежих Хлеб пшеничный	200 200 55 455 200 80 100	34,33 4,84 2,78 2,34 9,96 13,86 11,98 11,2	78,66 3,64 1,88 10,68 16,2 14,46 21,02 1,6	26,74 20,38 14,02 61,14 26,02 7,74 68,4	1467,03 157,82 106,74 161,79 426,35 289,9 267,92 333,	0,46 0,08 0 0,033 0,113 0,42 0,064 0,25	0,6 0,3 0 0,9 14,06 1,864 0	0,48 0 0,308 0,788 3,62 1,192 2,51	186,405 124,66 0 5,582 130,242 64,3 17,776 26,1	0,53 0,02 0 0,02 0,18 0,04 0	27,3 0 3,905 31,205 54,72 13,968 45,07	0,08 0 0,308 0,388 4,84 4,872 1,8	129,3 0 18,134 147,434 155,36 112,48 116,22



		Салат из свеклы с маслом								_					
56	ОБЕД	растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	695	40,33	50,32	131,95	1140,24	0,746	15,924	7,436	111,346	0,22	115,207	11,626	392,707
458	полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
400		11	000	0.0		40.00	000	_				0		0	
		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0 10	0	0,2 1,8	5	0	0	0 0
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	U
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1450	50,89	66,92	212,91	1653,39	0,889	26,824	10,424	243,388	5,24	146,412	12,014	540,141
день	4								•						
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
Į.		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-				ļ									
		минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		МУ ПИЩИ:	535	8,79	22,44	28,31		0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
	ОБЕД	Рыба припущенная	80	15,93	18,78	20,87	316,9	0,008	3,52	0,152	9,6	0,144	5	3,592	10,144
355	ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	6,47	23,36	161,03	0,02	0,77	0,43	23,44	0,1	13,79	1,91	39,72
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,32	8,28	13,06	136,66	0,08	33,4	1,18	49,54	0,22	30,1	3,72	62,54
l		Салат из овощей с капустой											10.01	0.40	00.5
63	ОБЕД	морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	-0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
итог	О ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	695	23,24	40,96	101,24	862,93	0,14	39,7	5,766	101,91	0,854	97,279	12,496	145,631
			1	,		1			,-	,				-	<u> </u>
431	полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84_	0,02	1,54
476в	полдник	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
		МУ ПИЩИ:	286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
итог	О ЗА ДЕНЬ	»:	1516	37,05	74,31	182,72	1540,9	0,321	58,1	7,122	125,442	0,854	124,129	22,115	234,88

день	5														
		Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
13	ЗАВТРАК	Гренки	70	4,51	2,39	21,16	123,84	0,042	0,182	0,364	42,406	0,007	8,4	0,329	46,802
235	ЗАВТРАК	Запеканка пшенная с яблоком	200	6,92	7,74	61,66	340,76	0,24	5,4	2,44	43,56	0	50,86	2,56	132,06
итог	О ПО ПРИЕ	му пищи:	470	13,39	11,69	89,5	513	0,282	5,742	2,804	85,966	0,007	59,26	2,889	178,862
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
		Кисель из плодов или ягод													
418a	ОБЕД	свежих	200	8,0	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	100	14,01	21,83	1,88	259,84	0,06	2,9	1,38	22,03	0,25	19,12	3,96	136,51
		Салат здоровье (капуста													
45	ОБЕД	белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	630	21,46	39,09	56,65	663,49	0,249	48,42	3,319	87,332	0,25	65,111	9,049	252,938
MIGI	O HO HEVIE	на напитан.	030	21,40	39,09	30,03	003,43	0,243	40,42	3,313	07,332	0,23	00,111	3,043	232,330
508	полдник	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0 ,	0	0	0
		му пищи:	293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
				-,	,	,	,	,	, , , , , , ,	-,	,		ĺ		
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1393	39,86	70,05	204,31	1597,32	0,596	54,255	6,727	185,002	0,257	134,294	20,438	468,628
день															
221в	3ABTPAK	Каша пшеничная молочная	200	7,8	3,5	31,68	183,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0 '	9,26	0,77	52,31
434	1	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	500	16,56	6,76	80,5	442,72	0,1	0,88	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
		Салат из моркови с маслом				1									
52	ОБЕД	растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
		Солянка из сборных овощей с												İ	
212	ОБЕД	маслом растительным	200	6,72	13,18	3,58	162,82	0,04	12,7	1 <u>,</u> 78	47,7	0,32	25,18	3,06	110,82
504	ОБЕД	Плов из птицы	150	23,39	35,7	34,5	552,53	0,12	3,165	2,325	25,8	0,24	46,44	7,38	258,26
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный						*							
		витаминизированный	1												
1400	OFFR	(обогащенный витаминно-	15	0.70	0,08	5,09	24.22	0.012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,06	5,09	24,32	0,012	<u> </u>	0,114	2,07	0	1,449	0,114	0,121
итог	О ПО ПРИ	ЕМУ ПИЩИ:	645	33,01	56,29	84,29	973,92	0,204	18,761	4,627	91,534	1,72	95,109	13,866	407,842

_											1				
431	полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	полдник	3-652	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
		му пищи:	285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,035	27,695
MIOI	O HO HEVIL	ни пищи.	203	4,30	10,10	30,13	303,13	0,031	2,0	0,400	0,314	0	3,077	1,013	27,033
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1430	53,95	79,23	220,94	1799,77	0,355	22,441	5,753	111,828	1,72	110,046	21,711	487,847
день	7														
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	3ABTPAK	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7
		Макаронник	200	7,36	22,36	42,18	398,48	0,12	0	1,26	19,9	0	23,8	9,7	58,78
ИТОГ		МУ ПИЩИ:	450	13,64	26,03	67,3	556,1	0,16	2,8	2,57	33,9	0	33,74	10,06	136,02
84	ОБЕД	Борщ украинский	200	1,58	1,02	10,74	58,72	0,06	15,8	0,98	33,72	0,14	23,28	0,5	48,48
3425	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	150	12,77	22,65	14,19	312,13	0,075	10,17	0,96	16,35	0,18	18,12	2,715	78,45
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
1		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
итог	О ПО ПРИЕ	Е МУ ПИЩИ:	665	17,11	36,08	68,33	662,49	0,167	31,37	2,544	61,77	0,34	53,409	8,619	149,727
502	полдник	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0_	5,596	9,33	30,733
430		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1413	35,61	83,35	190,31	1642,78	0,386	34,17	5,535	102,691	0,34	92,745	28,009	316,48
день	8					.		to		<u> </u>				<u> </u>	
228		Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433		Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	Ó	0,3	0	0	0	0	0	0
4		Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,53
итог	О ПО ПРИ	ЕМУ ПИЩИ:	455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	200	19,78	16,18	96,4	610,94	0,36	0,92	4,08	46,9	0,02	68,66	6,96	204,3
	1	Кисель из плодов или ягод													
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

)

		Хлеб пшеничный													
1		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Салат из свеклы с черносливом,													
22		орехами	80	3,02	14,5	12,28	192,51	0	7,104	0	0	0	0	0	0
		Суп картофельный с													
113	ОБЕД	фрикадельками мясными	200	7,02	5,16	18,16	147,3	0,1	19	1,64	39,24	0,3	35,88	0,3	123,34
итог	о по прив	МУ ПИЩИ:	695	31,41	42,28	147.43	1095,17	0,472	27,024	5,834	89,31	0,32	105,989	7,374	336,287
				<u> </u>	12,20	111,10	1000,11	0,	21,021	0,004	55,51	0,02	100,000	7,014	000,207
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	полдник	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
		му пищи:	284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384
				.,	10,11	,.	0.0,2.	0,000	1,00	0,122	0,402		0,210	0,014	21,004
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1434	49,74	74,48	247.2	1851,11	0,67	29,851	8,056	556,6	0,439	168,643	14.187	720,18
день				, , , , ,	1,	, –,–	1 ,			,	000,0	0,100	1	,	7-0,10
72	3ABTPAK	Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ЗАВТРАК	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Яйцо куриное диетическое,													
261		сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		МУ ПИЩИ:	335	7,38	16,28	24,32	274,21	0,076	15,168	1,13	35,062	0,208	25,249	5,57	61,583
119	ОБЕД	Уха	200	8,34	19,86	17,76	283,46	0,06	34	0,8	47,54	0,16	25,4	6,96	47,54
		Котлеты или биточки рыбные													
283	ОБЕД	школьные	100	20,56	20,99	27,89	'	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный				1									
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
итог	О ПО ПРИВ	ЕМУ ПИЩИ:	815	33,65	61,57	102,9	1097,75	0,212	69,5	2,234	93,62	0,16	59,169	19,134	135,957

		<u> </u>													
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476-	ПОПВИЛИ		86	4,76	10,91	27.05	267.17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
		Гребешок из дрожжевого теста	286			37,95 47,97	267,17 306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
итог	О ПО ПРИЕ	муници:	200	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069		0,462	7,022	U	0,441	5,005	34,342
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1436	45,99	88,76	175,19	1678,93	0,357	84,668	3,846	136,304	0,368	90,859	29,709	232,482
день															
221	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,14	7,1	26,9	190,88	0,02	0,3	0,16	64,42	0	8,92	0,16	54,38
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	455	7,74	17,78	56,14	413,79	0,053	3,1	0,508	73,102	0	13,665	0,488	74,054
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	100	15,49	24,35	6,5	307,71	0,08	25,84	1,93	45,19	0,16	28,86	4,85	167,78
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
		Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
		Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	, 36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му пищи:	580	23,73	41,81	70,25	751,28	0,378	60,84	4,435	80,86	0,175	85,955	10,015	318,32
502	полдник	Булочка с изюмом (рулет)	78	5,01	10,96	40,02	276,15	0,078	0	0,616	10,14	0	8,299	5,008	43,462
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	278	5,21	10,96	50,04	315,95	0,078	0	0,616	10,34	0	8,299	5,008	43,462
итог	О ЗА ДЕНЬ	:	1313	36,68	70,55	176,43	1481,02	0,509	63,94	5,559	164,302	0,175	107,919	15,511	435,836
итог	O 3A BECL	период:	14385	437,84	756,69	1961,35	16330,34		464,038	66,172	2378,534	10,514	1305,073		
CPEL	HEE 3HAY	ЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1439	43,784	75,669	196,1	1633	0,5158	46,404	6,6172	237,85	1,0514	130,51	20,33	463,26
Соде	ржание бел	тков, жиров, углеводов в меню													
Іза пл	ановый пе	риод в % от калорийности		2,68	4,63	12,01	16330,34	0,03	2,84	0,41	14,57	0,06	7,99	1,24	28,37

.

Категория: 11 и более Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (осень-зима)

№ реце	Прием		Выхо	Пищев	ые вещ	ества, г	Энергети ческая								
птур ы	пищи	Наименование блюда	блюд а	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Ге, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мд, мг.	Е, мг.	Р, мг.
день	1		•												
221a	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке	250	6,37	4,38	41,1	228,3	0,05	0,75	0,525	156,7	0,025	36,4	0,15	170,475
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,529
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	505	14,24	18,11	55,33	441,33	0,089	1,157	1,185	482,118	0,124	52,938	0,629	370,004
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	7,78	30,97	221,	0,228	0	3,648	15,6	0	109,356		161,988
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Суп овощной на курином											,		
501	ОБЕД	бульоне	250	3,3	11,28	11,92	163,08	0,1	18,75	0,875	32,6	0,2	26,125	4,6	60,525
341	ОБЕД	Птица отварная	120	31,42	31,6	0,58	411,65	0,12	8,844	2,88	41,808	0,156	34,716	0,924	289,548
72	ОБЕД	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	825	46,66	69,32	99,49	1204,24	0,556	50,346	9,041	141,566	0,668	207,346	16.894	601,072
430		Чай с сахаром	200	0,2	Ó,	10,02	39,8	0	Ó	Ó	0,2	0	0	0	0
494	полдник	Крендель сахарный	100	7,17	4,03	49,89	262,77	0,11	0	0,79	13,48	0	10,91	2,15	59,84
ИТОІ	О ПО ПРИЕ		300	7,37	4,03	59,91	302,57	0,11	0	0,79	13,68	0	10,91	2,15	59,84
	О ЗА ДЕНЬ	:	1630	68,27	91,46	214,73	1948,14	0,755	51,503	11,016	637,364	0,792	271,194	19,673	1030,916
день		1					I								
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	10,65	19,93	2,82	235,22	0,022	0,352	0,088	77,132	0	8,668	4,4	55,726
2	3ABTPAK	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	ЗАВТРАК	Икра баклажанная	25	0,43	1,52	1,58	21,75	0	0	0	0	0	0	0	0



итог	О ПО ПРИЕ	му пищи:	495	12,48	21,57	27	353,34	0,037	3,152	0,293	83,232	0	11,608	4,585	67,016
		Хлеб пшеничный													
	1	витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0 <u>,</u> 114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы	150	13,05	27,9	1,77	310,39	0,06	2,91	1,32	20,805	0,345	19,725	7,035	129,84
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
							_								
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	250	2,87	0,4	16,28	80,68	0,075	12,1	0,875	63,6	0,35	29,1	0,6	47,775
	О ПО ПРИЕ		915	21,88	51,33	87,53	895,81	0,367	52,41	4,259	115,045		97,814	17,599	294,012
		Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
		Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
								0.40		- 440	040.000	0 = 4 =	400.040	07.000	400.040
ИТОГ	О ЗА ДЕНЬ		1695	40,31	90,15	161,6	1612,36	0,497	56,14	5,113	213,072	0,715	126,218	27,293	420,213
день															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
		Бутерброды с маслом													
1	ЗАВТРАК	сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
итог	О ПО ПРИЕ		455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
		Суп гороховый на курином				00.50	000.07	0.505	4	4.505	00.075	0.005	00.4	0.05	4040
115	ОБЕД	бульоне	250	17,32	18,08	32,53	362,37	0,525	17,575	4,525	80,375	0,225	68,4	6,05	194,2
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	120	17,98	31,52	11,62	401,88	0,096	2,796	1,788	26,664	0,06	20,952	7,308	168,72
			400	00.40	0.00	400.40	500.4	0.45		4.540	40.00		81,126	3,24	200 406
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные	180	20,16	2,88	123,12	599,4	0,45	0	4,518	46,98	0	81,120	3,24	209,196
1		Кисель из плодов или ягод	000			45.5	400.4				44		0	0	1,92
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	<u> </u>		1,92
		Хлеб пшеничный													
	1	витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													0.70-
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Салат из свеклы с маслом												_	_
56	ОБЕД	растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	58,75	65,72	197,06	1613,07	1,083	20,371	10,945	157,189	0,285	171,927	16,712	580,763
458	полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
	О ПО ПРИЕ		300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
		=													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	69,31	82,32	278,02	2126,22	1,226	31,271	13,933	289,231	5,305	203,132	17,1	728,197
день	4						•								
500	3ABTPAK	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
1		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ЗАВТРАК	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	3ABTPAK	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	3ABTPAK	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
итог	О ПО ПРИЕ		535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
	ОБЕД	Рыба припущенная	100	19,91	23,48	26,09	396,13	0,01	4,4	0,19	12	0,18	6,25	4,49	12,68
355	ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	7,76	28,03	193,24	0.024	0,924	0,516	28,128	0,12	16,548	2,292	47,664
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0.28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
	1	витаминизированный													
1		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0.08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	250	2.9	10,35	16,33	170,83	0,1	41,75	1,475	61,925	0,275	37,625	4,65	78,175
		Салат из овощей с капустой				<u> </u>		<u> </u>							
63	ОБЕД	морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
								1	T						
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	785	28,26	49,02	114,4	1008,54	0,166	49,084	6,185	121,383	0,965			
431	полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	полдник	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1606	42,07	82,37	195,88	1686,51	0,347	67,484	7,541	144,915	0,965	135,662	24,325	260,995
день															
	3ABTPAK	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
13	3ABTPAK	Гренки	70	4,51	2,39	21,16	123,84	0,042	0,182	0,364	42,406	0,007	8,4	0,329	46,802
235	ЗАВТРАК	Запеканка пшенная с яблоком	250	8,65	9,67	77,07	425,95	0,3	6,75	3,05	54,45	0	63,575	3,2	165,075
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	520	15,12	13,62	104,91	598,19	0,342	7,092	3,414	96,856	0,007	71,975	3,529	211,877



362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
		Кисель из плодов или ягод										-	·		
	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	120	16,81	26,2	2,26	311,81	0,072	3,48	1,656	26,436	0,3	22,944	4,752	163,812
-,		Салат здоровье (капуста													
45	ОБЕД	белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	650	24,26	43,46	57,03	715,46	0,261	49	3,595	91,738	0,3	68,935	9,841	280,24
508	полдник	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
итог	О ЗА ДЕНЬ:		1463	44,39	76,35	220,1	1734,48	0,668	56,185	7,613	200,298	0,307	150,833	21,87	528,945
день					-										
		Каша пшеничная молочная	200	7,8	3,5	31,68	183,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0
473		Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
ИТОГ	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,56	6,76	80,5	442,72	0,1	0,88	0,72	11,38	0	1 9,26	0,77	52,31
		Салат из моркови с маслом		_											
52	ОБЕД	растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
		Солянка из сборных овощей с													
212	ОБЕД	маслом растительным	250	8,4	16,48	4,47	203,53	0,05	15,875	2,225	59,625	0,4	31,475	3,825	138,525
504	ОБЕД	Плов из птицы	180	28,06	42,84	41,4	663,03	0,144	3,798	2,79	30,96	0,288	55,728	8,856	309,906
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
1								_							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		725	39,36	66,73	92,08	1125,13	0,238	22,569		108,619		110,692		487,198	
		Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
	полдник	<u>. </u>	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695	
	14T0F0 04 FF111														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	60,3	89,67	228,73	1950,98	0,389	26,249	6,663	128,913	1,848	125,629	23,952	567,203
день 7															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
		Бутерброды с колбасой													
8	ЗАВТРАК	вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7

STOTO ПО ПРИЕМУ ГИЩИ: 500 15.48 31.62 77.85 655.72 0.19 2.8 2.885 88.875 0 39.69 12.485 150.711	249	3ARTPAK	Макаронник	250	9,2	27,95	52,73	498,1	0,15	0	1,575	24,875	0	29,75	12,125	73,475
64 ОБЕД Борш украннский 250 1,98 1,27 13,42 73,4 0,75 19,75 1,25 2,1 0,625 60,6 3426 ОБЕД Рагу из птицы с картошкой 200 1,70 30,2 18,80 1,36 1,28 2,18 0,24 24,16 3,62 104,6 112 ОБЕД Компот из смеск сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0					,				,							150,715
3426 ОБЕД Рагу из птицы с картошкой 200 17.02 30.2 18.92 416.18 0.1 13.56 1.28 21.8 0.24 24.15 3.62 104.6 142 OБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1.36 0.28 37.12 151.02 0 0 0 0 0 0 0 0 0		84 ОБЕД Борщ украинский			,	,		,	0,075			42,15	0,175	29,1	0,625	60,6
412 ОБЕД Компот из смеси сухофруктов 200 1,36 0,28 37,12 151,02 0 0 0,3 0				200			,	416,18	0,1	13,56	1,28	21,8	0,24	24,16	3,62	104,6
Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминином минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,002 5,4 0,49 9,33 0,02 10,56 5,29 16,07 итого по приему пищи: 765 21,76 43,88 75,74 781,22 0,207 38,71 3,109 75,65 0,435 65,269 9,649 187,99 1502 ПОЛДНИК Печенье песочное 98 4 66 21,24 44,66 384,39 0,059 0 0,421 6,821 0 5,596 9,33 30,733 430 ПОЛДНИК Печенье песочное 98 4,86 21,24 44,66 384,39 0,059 0 0,421 6,821 0 5,596 9,33 30,733 430 ПОЛДНИК Печенье песочное 98 4,86 21,24 54,68 424,19 0,059 0 0,421 7,021 0 5,596 9,33 30,733 10 0 0 0 0,22 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480 ОБЕД МИНОРАВЛЬНЫМ КОМПЛЕКООМ 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727			Хлеб пшеничный													
880 ОБЕД Минеральным комплексом 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727			витаминизированный													
37 ОБЕД Салат из соленых помидоров 100 0,61 12,05 1,19 116,3 0,02 5,4 0,49 9,33 0,02 10,56 5,29 16,07			(обогащенный витаминно-	·								_ "				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦИ: 765 21,76 43,88 75,74 781,22 0,207 38,71 3,109 75,65 0,435 65,269 9,649 187,99 502 ПОЛДНИК Печенье песочное 98 4,66 21,24 44,66 384,39 0,059 0 0,421 6,821 0 5,596 9,33 30,733 430 ПОЛДНИК Печенье песочное 298 4,86 21,24 44,66 384,39 0 5,596 9,33 30,733 30,733 30,733 30,733 30,733 30,733 30,743 30,88 0 0 0 0 <td>480</td> <td>ОБЕД</td> <td>минеральным комплексом)</td> <td>15</td> <td>0,79</td> <td>0,08</td> <td>5,09</td> <td>24,32</td> <td>0,012</td> <td>0</td> <td>0,114</td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td>	480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114		-			
502 ПОЛДНИК Печенье песочное 98 4,66 21,24 44,66 384,39 0,059 0 0,421 6,821 0 5,596 9,33 30,733 430 ПОЛДНИК Чай с сажаром 200 0,2 0 10,02 39,8 0 0 0,21 0 <td>37</td> <td>ОБЕД</td> <td>Салат из солёных помидоров</td> <td>100</td> <td>0,61</td> <td>12,05</td> <td>1,19</td> <td>116,3</td> <td>0,02</td> <td></td> <td>0,49</td> <td></td> <td>,</td> <td></td> <td>,</td> <td></td>	37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02		0,49		,		,	
430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0,22 0	ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му пищи:	765	21,76	43,88	75,74			38,71			0,435		,	187,997
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ГИЩИ: 298 4,86 21,24 54,68 424,19 0,059 0 0,421 7,021 0 5,596 9,33 30,733 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1563 42,1 96,74 208,27 1861,13 0,456 41,51 6,415 121,546 0,435 110,555 31,464 369,444 День 8					,				0,059		0,421	,	_		-	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1563 42,1 96,74 208,27 1861,13 0,456 41,51 6,415 121,546 0,435 110,555 31,464 369,44 день 8 228 ЗАВТРАК Каша из геркулеса молочная 200 5,46 4,44 27,04 168,3 0,1 0,6 0,84 133,44 0,02 39,9 0,32 156,98 433 ЗАВТРАК Напиток кофейный на молоке 200 2,78 1,88 20,38 106,74 0 0,3 0						,			-					_		
день 8 228 ЗАВТРАК Каша из геркулеса молочная 200 5,46 4,44 27,04 168,3 0,1 0,6 0,84 133,44 0,02 ,39,9 0,32 156,98 433 ЗАВТРАК Напиток кофейный на молоке 200 2,78 1,88 20,38 106,74 0 0,3 0 19,952 0 0 0 0 16,538 0,749 199,522 0 0 0	ИТОГ	О ПО ПРИЕ	му Пищи:	298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733
день 8 228 ЗАВТРАК Каша из геркулеса молочная 200 5,46 4,44 27,04 168,3 0,1 0,6 0,84 133,44 0,02 ,39,9 0,32 156,98 433 ЗАВТРАК Напиток кофейный на молоке 200 2,78 1,88 20,38 106,74 0 0,3 0 19,952 0 0 0 0 16,538 0,749 199,522 0 0 0														440 ===	04.404	000 445
228 ЗАВТРАК Каша из геркулеса молочная 200 5,46 4,44 27,04 168,3 0,1 0,6 0,84 133,44 0,02 , 39,9 0,32 156,98 433 ЗАВТРАК Напиток кофейный на молоке 200 2,78 1,88 20,38 106,74 0 0,3 0				1563	42,1	96,74	208,27	1861,13	0,456	41,51	6,415	121,546	0,435	110,555	31,464	369,445
433 ЗАВТРАК Напиток кофейный на молоке 200 2,78 1,88 20,38 106,74 0 0,3 0 0 0 0 0 4 ЗАВТРАК Бутерброды с сыром 55 5,91 12,17 7,55 164,63 0,039 0,247 0,66 325,42 0,099 16,538 0,479 199,52 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 455 14,15 18,49 54,97 439,67 0,139 1,147 1,5 458,658 0,119 56,438 0,799 356,50 334 ОБЕД Макаронник с мясом 250 24,73 20,23 120,5 763,68 0,45 1,15 5,1 58,625 0,025 85,825 8,7 255,37 418a ОБЕД Макаронник с мясом 200 0,8 6,36 15,5 120,1 0 0 0 1,1 0 0 0 1,1 0 0 0 1,449 0,114 6,727 480 ОБЕД <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>•</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						•	1									
4 ЗАВТРАК Бутерброды с сыром 55 5,91 12,17 7,55 164,63 0,039 0,247 0,66 325,42 0,099 16,538 0,479 199,52 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 455 14,15 18,49 54,97 439,67 0,139 1,147 1,5 458,858 0,119 56,438 0,799 356,50 334 ОБЕД Макаронник с мясом 250 24,73 20,23 120,5 763,68 0,45 1,15 5,1 58,625 0,025 85,825 8,7 255,37 418а ОБЕД Кисель из плодов или ягод свежих 200 0,8 6,36 15,5 120,1 0 0 0 1,1 0 0 0 1,92 Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащеный витаминизированный (обогащеный витаминизированный (обогащеный витаминизированый (обогащены		1				1 '										
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 455 14,15 18,49 54,97 439,67 0,139 1,147 1,5 458,858 0,119 56,438 0,799 356,50 334 ОБЕД Макаронник с мясом 250 24,73 20,23 120,5 763,68 0,45 1,15 5,1 58,625 0,025 85,825 8,7 255,37 418a ОБЕД свежих 200 0,8 6,36 15,5 120,1 0 0 0 1,1 0 0 0 0 1,92 480 ОБЕД минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 22 ОБЕД минеральным комплексом) 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 113 ОБЕД фрикарельками мясными 250 8,77 6,45					,	,						•		"		•
334 ОБЕД Макаронник с мясом 250 24,73 20,23 120,5 763,68 0,45 1,15 5,1 58,625 0,025 85,825 8,7 255,375	4	3ABTPAK	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,529
334 ОБЕД Макаронник с мясом 250 24,73 20,23 120,5 763,68 0,45 1,15 5,1 58,625 0,025 85,825 8,7 255,375			10V 5141114	455	4445	40.40	54.07	420.07	0.420	4 4 4 7	4.5	450 050	0.440	EC 420	0.700	256 500
Кисель из плодов или ягод свежих 200 0,8 6,36 15,5 120,1 0 0 0 1,1 0 0 0 1,92 Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно- обогащенный комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 Салат из свеклы с 22 ОБЕД черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 0 0 Суп картофельный с фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0 0,2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				1			,									
418а ОБЕД свежих 200 0,8 6,36 15,5 120,1 0 0 0 1,1 0 0 0 1,92 Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно- минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 22 ОБЕД черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 113 ОБЕД фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0	334	ОБЕД	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	250	24,73	20,23	120,5	103,00	0,45	1,15	5, 1	36,623	0,025	00,020	0,7	200,070
Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно- 480 ОБЕД минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 Салат из свеклы с черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 0 Суп картофельный с фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,2 0 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384	110-	OFFE		200	o	6.26	15.5	120.1		0	_	1 1	0			1 02
витаминизированный (обогащенный витаминно- минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 Салат из свеклы с черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 0 0 Суп картофельный с фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0 0,2 0 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384	4 18a	ОВЕД		200	0,0	0,30	15,5	120,1	-	0	0	1,1	0	<u> </u>	 	1,32
480 ОБЕД (обогащенный витаминноминексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 22 ОБЕД Черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td>				1												
480 ОБЕД минеральным комплексом) 15 0,79 0,08 5,09 24,32 0,012 0 0,114 2,07 0 1,449 0,114 6,727 22 ОБЕД Черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0	1		· ·													
Салат из свеклы с черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	180	ОБЕЛ	,	15	0.79	0.08	5.09	24.32	0.012	n	0 114	2.07	0	1 449	0 114	6.727
22 ОБЕД черносливом, орехами 130 4,91 23,56 19,96 312,83 0 11,544 0 0 0 0 0 0 Суп картофельный с фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,2 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384	400	ОВЕД	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	10	0,70	- 0,00	0,00		- 0,012		0, , , ,	,_,		.,		<u></u>
Суп картофельный с фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,2 0 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384	22	ОБЕЛ		130	4.91	23.56	19.96	312.83	0	11,544	0	0	0	0	0	0
113 ОБЕД фрикадельками мясными 250 8,77 6,45 22,7 184,13 0,125 23,75 2,05 49,05 0,375 44,85 0,375 154,17 ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0				1.00	1,57		,			.,=						
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 845 40 56,68 183,75 1405,06 0,587 36,444 7,264 110,845 0,4 132,124 9,189 418,19 430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,2 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384	113	ОБЕЛ		250	8.77	6.45	22.7	184,13	0,125	23,75	2,05	49,05	0,375	44,85	0,375	154,175
430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,2 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,382	The County of th			5,	- 3, .3	,		1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
430 ПОЛДНИК Чай с сахаром 200 0,2 0, 10,02 39,8 0 0 0 0,2 0 0 0 515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		845	40	56,68	183,75	1405,06	0,587	36,444	7,264	110,845	0,4	132,124	9,189	418,197	
515 ПОЛДНИК Пирог тёртый 84 3,98 13,71 34,78 276,47 0,059 1,68 0,722 8,232 0 6,216 6,014 27,384							<u> </u>			<u> </u>			0			•
						13,71		276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 284 4,18 13,71 44,8 316,27 0,059 1,68 0,722 8,432 0 6,216 6,014 27,384	_			284					0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384

итог	O OA BEIII .		1584	58,33	88,88	283,52	2161	0,785	39,271	9,486	578,135	0,519	194,778	16 002	802,09
	О ЗА ДЕНЬ:		1564	50,33	00,00	203,52	2101	0,765	39,271	9,400	376,133	0,519	194,770	16,002	802,09
день	3ABTPAK	D	120	2.05	10.0	42.04	222.47	0.000	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
72		Винегрет овощной		2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	-	0		0,312	0	0,104	02,204
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	- 0	0,2	U	U	U	
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный				Ì									I
		(обогащенный витаминно-													
480	ЗАВТРАК	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
		Яйцо куриное диетическое,													
261		сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	375	8,36	22,38	28,92	351,93	0,108	22,752	1,638	51,458	0,312	37,149	8,298	89,011
119	ОБЕД	Уха	250	10,43	24,83	22,2	354,32	0,075	42,5	1	59,425	0,2	31,75	8,7	59,425
		Котлеты или биточки рыбные													
283	ОБЕД	школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0_	0	0	0
		Хлеб пшеничный													
		витаминизированный													
		(обогащенный витаминно-													
480	ОБЕД	минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
итог	О ПО ПРИЕ	МУ ПИЩИ:	865	35,74	66,54	107,34	1168,61	0,227	78	2,434	105,505	0,2	65,519	20,874	147,842
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0 \	0	0	0
476я	полдник	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
IOTN	О ПО ПРИЕ	му пищи:	286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
											T				
IOTN	О ЗА ДЕНЬ		1526	49,06	99,83	184,23	1827,51	0,404	100,752	4,554	164,585	0,512	109,109	34,177	271,795
день	10														
221	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,14	7,1	26,9	190,88	0,02	0,3	0,16	64,42	0	8,92	0,16	54,38
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
		Бутерброды с маслом						11							
1	ЗАВТРАК	сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	7,74	17,78	56,14	413,79	0,053	3,1	0,508	73,102	0	13,665	0,488	74,054	
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	120	18,59	29,22	7,8	369,25	0,096	31,008	2,316	54,228	0,192	34,632	5,82	201,336
		Кисель из плодов или ягод					•								
418a	ОБЕД	свежих	200	0,8	6,36	15.5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
	1			1-			-1-		1						

516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
итог	О ПО ПРИЕ	му пищи:	600	26,83	46,68	71,55	812,82	0,394	66,008	4,821	89,898	0,207	91,727	10,985	351,876
502	полдник	Булочка с изюмом (рулет)	78	5,01	10,96	40,02	276,15	0,078	0	0,616	10,14	0	8,299	5,008	43,462
430	полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГ	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		278	5,21	10,96	50,04	315,95	0,078	0	0,616	10,34	0	8,299	5,008	43,462
ОТИ	О ЗА ДЕНЬ		1333	39,78	75,42	177,73	1542,56	0,525	69,108	5,945	173,34	0,207	113,691	16,481	469,392
ИТОГ	О ЗА ВЕСЬ	ПЕРИОД:	15530	513,92	873,19	2152,81	18450,89	6,052	539,473	78,279	2651,399	11,605	1540,801	232,337	5449,191
CPE	HEE 3HAYE	НИЕ ЗА ПЕРИОД:	1553	51,392	87,319	215,281	1845,089	0,6052	53,9473	7,8279	265,1399	1,1605	154,0801	23,2337	544,9191
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,79	4,73	11,67	18450.89	0.03	2,92	0,42	14,37	0,06	8,35	1,26	29,53