

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся с 2 по 4 классы в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа Мытищи Московской области с 30.05.2022 г. по 23.06.2022 г.

Нтого	Итого		5 Xne6 i	4 Hanım	3 Салат	2 Каша	1 Котле		Итоп	6 Xne6	5 Xne6	4 Напи	3 Pary	2 Cyn 8	1 Икра		Итог	4 Xne6	3 Фрук	2 Кофе	1 Maxa			n/n	፠
Итого за завтрак+обед:		Итого за полдник:	Хлеб из муки пожничной	Напиток клубничный	Салат из отварной моркови с сыром	Каша гречневая	Котлеты рубленые мясные		Нтого за обед:	Хлеб ржано-пшсничный	Хлеб из муки пшеничной	Напиток из плодов сухих (изком)	Рагу из мяса птицы (курица)	Суп вермишелевый на кур\б	Икра из кабачков		Итого за завтрак:	Хлеб из муки пшеничной	Фрукты свежне по сезонности	Кофейный напиток на сгущеном молоке	Махароны с сыром			панменование	17.
1200	1790	540	40	200	60	150	8		760	\$	20	200	240	200	8		520	20	100	200	200				Выход
	18,62	24,76	3,00	10,0	2,02	6,32	13,41		33,56	2,24	1,50	0,37	26,72	2,01	0,72		20,25	1,50	0,80	2,86	15,09				Белки
	46,60	27,36	1,16	0,04	7,81	5,36	12,98		32,10	0,44	0,58	0,08	24,64	3,53	2,82		14,50	0,58	0,20	0,08	13,64			- ·	Жиры
	189,14	76,84	20,56	12,83	3,35	28,53	11,57		101,74	19,76	10,28	24,51	30,05	12,52	4,62		87,40	10,28	7,50	20,66	48,96			7	Жиры Углеводы
	1408,37	653,5%	104,68	\$1,75	92,78	187,64	216,70		830,05	91,96	52,34	100,25	448,86	89,90	46,74		578,32	52,34	35,00	112,00	378,98			CKBS	энергатиче
	0,64	£	0,04	0,00	0,03	0,21	0,06		0,40	0,04	0,02	0,02	0,25	0,04	0,02		0,24	0,02	0,06	0,03	0,13			B1, M	Ĭ
* * *	62,60	2,47	0,00	0.00	2,47	0,00	0,00		23,99	0,00	0,00	0,00	17,03	1,20	5,76		38,60	0,00	38,00	0,38	0,22		День 1	CM	Вил
10015	189,62	15,06	0,00	0,00	1,56	13,50	0,00	Іолдник	85,09	0,00	0,00	0,08	73,01	12,00	00,0	Обел	104,53	0,00	0,00	9,33	95,20	Завтрак	День 1 (понедельник)	А, мкг	Витамины
10.51	6,71	5,61	0,68	0,00	2,86	0,44	1,62		4,93	0,36	0,34	0,08	2,56	0,33	1,26		1,78	0,34	0,20	0,00	1,24		ьних)	Е міг, ток. экв.	
31118	453,86	109,88	9,40	0,36	77,98	10,52	11,62		201,30	100,00	4,70	13,22	56,02	8,16	19,20		252,56	4,70	35,00	127,32	85,54			C, M	
1143	136,09	71,13	0,00	0,00	59,39	0,02	11,72		43,19	0,00	0,00	20,64	22,53	0,02	0,00		92,90	0,00	0,00	85,46	7,44			P, Mr	неральн
25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 2	142,08	142,43	5,20	0,00	20,61	99,80	16,82		93,43	10,00	2,60	6,72	59,59	6,72	7,80		48,65	2,60	11,00	12,66	22,39			Mg, xr	Минеральные вещества
3 %	7,98	6,25	0,48	0,04	0,41	3,35	1,98		6,11	1,24	0,24	0,52	3,24	0,38	0,48		1,87	0.24	0,10	0,08	1,45			Fc, Mr	Ba
13.0	0,59	0,27	10,0	0,00	0,05	0,10	0.10		0,34	0,01	0,01	0,01	0,28	0,02	0,02		0,24	0,01	0,03	0,08	0,13			BZ, MIT	
76.50	20,32	9,78	0,00	0,00	2,43	2,94	4,41		18,92	4,00	0,00	0,00	13,68	1,24	0,00		1,40	0,00	0,00	0,00	1,40			, MKI	
			18	476	69	341	302			19	18	160242	334	156	25			18	403	415	226			сборнику	3
			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Сборник рецблюд и кулин.изд. для обуч. образов. организ.под ред. С.В. Маслова, 2015	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Могильный, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			Паименование сооринка	

	<u></u>		5	4	3	2	_			7	6	S	4	(,,	2	-	Γ		6	5	4	w	2	_			n/n	*
Итого за обед+полдинк:	Итого за завтрак+обсл;	Итого за полдинк:	Хлеб из мукн пшеничной	Кисель вишневый	Печенье	Отурны консервированные без уксуса	Рьба, запеченная с картофелем, по-русски	The second secon	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб из муки піленичной	Компот из плодов свежих (яблоки)	Рис с овопами	Тефтели мясные	Щи из свежей капусты	Салат из свеклы с маслом раст.		Итого за завтрак:	Хлеб из муки пшеничной	Чай с молоком	Сыр (поршиями)	Масло сливочное	Печенье	Каша піпенная			Наименование	Возрастная категория: 7-11 лет
1280	1260	520	60	200	20	\$	200		760	40	20	200	150	90	200	60		500	60	200	10	10	20	200			7	Reviou
49,82	39,40	26,97	4,50	0,01	1,50	0,32	20,65		22,85	2,24	1,50	0,12	3,38	13,69	1,60	ည္		16,55	4,50	2,40	2,32	0,08	1,50	5,75				School
43,05	49,72	15,86	1.74	0,00	1,96	0,04	12,12		27,19	0,44	0,58	0,12	4,18	16,66	3,04	2,18		22,53	1,74	2,56	2,95	8,25	1,%	5,07				
209,13	193,37	98,85	30,84	26,73	14,88	89,0	25,72		110,28	19,76	10,28	22.92	35,62	13,15	6,74	1,82		83,09	30,84	9,75	0,00	0,08	14,88	27,53			r	Жиры Углевоны
1423,46	1378,81	646,21	157,02	106,95	83,40	4,36	294,48		2ב,רודו	91,96	52,34	93,24	193,59	257,31	60,70	28,12		601,56	157,02	71,66	35,83	74,89	83,40	178,77			ККАЛ	Энергетиче
0,54	0,49	0,30	0,07	0,00	0,02	0,01	0,21		0,24	0,04	0,02	0,01	0,05	0,07	0,05	0,00		0,24	0,07	0,02	0,00	0,00	0,02	0,14			B 1, Mr	
35,24	24,12	12,13	0,00	0,00	0,00	2,00	10,13		23,11	0,00	0,00	3,00	1,50	0,90	15,64	2,07		1,01	0,00	0,48	0,07	0,00	0.00	0,46),lc+	C,	B
82,30	112,30	57,40	0,00	0,00	2,00	0,00	55,40	Полини	24,90	0,00	0,00	0,00	13,50	5,40	6,00	0,00	Обед	87,40	0,00	12,00	26,00	30,00	2,00	17,40	Завтрак	Дснь 2 (Вторник)	A, mkr	Витамины
10,67	7,67	4,98	1,02	0,00	0,70	0,04	3,22		5,69	0,36	0,34	0,06	0,29	2,64	1,02	0,97		1,98	1,02	0,00	0,05	0,10	0.70	0,11		ник)	E MI, TOK.	
674,66	512,07	408,03	14,10	4,09	5,80	9,20	374,84		266,63	100,00	4,70	5,40	11,50	13,72	123,67	7,65		245,44	14,10	100,45	22,00	1,20	5,80	101,89			(£)	3
70,05	55,87	21,24	0,00	3,85	0.00	0,00	17,39		48,81	0,00	0,00	0,00	0,02	11,73	37,06	0,00		7,06	0,00	2,40	2,32	0,05	0,00	2,29			P, Mf	Минеральные вещества
157,90	145,55	74,48	7,80	0,00	4,00	5,60	57,08		83,42	10,00	2,60	2,70	28,57	18,18	16,83	4,55		62,13	7,80	11,20	3,50	0,00	4,00	35,63			Мg, иг	ые вещест
8,69	8,01	2,95	0,72	0,02	0,42	0,24	1,54		5,74	1,24	0.24	0,72	0,62	2,05	0,59	0,29		2,27	0,72	0,10	0,10	0,02	0,42	0,91			Fe, MI	2
0,49	0,50	0,27	0.02	0,00	0,01	0,01	0,23		0,22	0,01	0,01	0,01	0,03	0,11	0,05	0,01		0,28	0,02	0,10	0,03	0,01	10,0	0,11			B2, Mr	
131,41	32,65	115,23	0,00	0,00	0.00 00	1,20	114,03		16,18	4,00	0,00	0,60	1,99	4,91	3,24	1,45		16,47	0,00	7,20	0,00	0,90	0,00	8,37			I, MKT	
			18	430	1111	8	249			19	18	451	360	306	157	82			18	378	16	13	Ш	199			сборнику	Ni ma
			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных ерганизаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Дря обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Дия обуч образовательных организаций Кучма, 2016	**************************************		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	III	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			Наименование сборника	×			

2 6 S 4 ىپ 4 \$ B w į., Итого за завгражнобед: Итого за полиник: Итого за обед+полдник: Хлеб из муки пшеничной Салат из свеклы с маслом раст Напиток вишневый Хлеб ржано-пшеничный Хлеб из мухи пшеничной Напиток клубничный Макароны с томатом Отурцы консервированные Рагу из мяса птицы Говядина тушеная с картофелем Итого за обед: Котлеты рубленые куриные Суп картофельный с бобовыми (горохом) Хлеб из муки пшеничной Масло сливочное Итого за завтрак: Фрукты свежне по сезонности Соус вишневый Пудинг из творога запеченный Наименование Выход 1290 200 1280 220 8 8 8 38 40 90 150 8 530 20 8 200 8 20 5 ŝ 8 150 \$ \$ 57,62 27,41 БСІКИ 18,33 4,50 30,21 0,31 0,10 13,43 25,23 2,24 0,01 16,09 5,59 4,30 0,48 0,08 0,20 92,1 1,50 0,40 9,0 43,94 51,34 17,31 Жиры Углеводы 24.71 13,36 26,62 2,18 0,02 1,74 0,44 0,58 0,04 6,80 14,21 4,50 0,06 0,58 0,00 15,43 8,25 0,40 0,05 ٦ 200,45 201,22 132,95 68,27 30,84 26,35 67,50 19,76 60,00 9,26 13,41 23,66 10,28 12,83 17,69 1,82 15,65 10,28 80,0 9,80 . 20, 5,99 Энергетиче 1494,40 1394,54 502,17 279,38 892,37 157,02 323,57 245,93 602,04 28,12 37,66 91,96 51,75 334,40 KKAJ 52,34 120,28 52,34 74,89 44,40 23,98 СКЗЯ 72,03 6,54 0,70 B 1, M 0,69 0,26 0,19 0,43 0,19 0,27 0,07 0,00 0,00 0,04 0,02 0,00 0,09 0,08 0,01 0,02 0,00 0,21 9,0 0,03 0,01 31,86 29,00 14,54 14,46 17,32 13,45 C, Mr A, MKT 2,07 0,00 0,00 90,0 3,00 Į. 8 9,0 5,08 0,00 0,0 10,00 20,04 5,20 90, 3,83 1,26 Витамины День 3 (среда) Завтрак 69,84 105,01 174,85 69,84 47,34 75,01 0,00 0,00 0,0 0,00 0,00 0,00 90,0 0,00 22,50 0,00 0,00 0667 0,0 30,00 9.0 0,00 9 E MI, TOK 95,30 5,80 4,73 2,71 457 0,97 0,04 0,36 1,02 0,34 0,00 0,88 0,10 0.97 0,06 1,23 0,34 0,20 9,0 0,08 0,52 JKB. . 8 270,81 215,53 532,50 Ca, MF 55,28 14,10 28,86 41,92 316,97 281,54 100,00 25,71 29,04 0,36 13,80 7,65 4,68 4,70 4,70 16,00 3,65 9,89 1,20 Минеральные вещества P, M 88,75 75,04 65,19 9,85 0,0 0,00 0,0 9,85 0,00 50,93 0,00 23,57 23,52 0,00 14,26 0,0 0,00 0,00 0,05 , 0,0 00,00 9,0 Мg, мг 138,18 132,40 82,07 \$<u>4</u> 50,33 7.80 4,55 3,12 40,65 10,00 0,00 13,13 17,46 30,48 8,40 32,10 9,00 0,00 2,60 2,60 0,00 6,63 Fe, M 9,30 5,80 9,49 3,69 0,72 0,29 0,08 0,36 0,85 2,59 0,04 3,50 0,24 0,17 1,24 0,24 0,02 2,20 0,02 1,05 1,30 1,57 B2, Mr 0,47 0,69 0,17 0,42 0,38 0,20 0.02 0,01 0,00 0,26 0,01 0,01 0,00 Q,0 0,13 10,0 0,01 0,00 0,01 0,02 10,0 0,06 27,50 22,45 L, MKT 11,09 16,40 9,41 0,00 0,24 4,00 0,00 0,00 5,79 3,44 . 1,80 6,04 0,00 0,90 1,37 ,0 00 0,51 2,63 1,45 2,00 сборинку 279/334 Xi no 474 476 227 83 403 420 334 241 8 19 **≅** 132 36 ~ ü Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Наименование сборника

*		Выход	Белки		Жиры Углеводы	HE.	Ť	- -	ᆛᇐ	Витамины	┙	┙	E un mu	E ur mu	E un mu	Е ме ток	Е ме ток	Минеральные вещества R2 ыт 1 мет
S	EMMERUDANIC	╗			7	KKSJI	B1, MT	C'WI.	A, MKI		E MI, 13		Ca, Mr	Ca, Mr P, Mr	Ca, Mr P, Mr Mg, Mr	Ca, Mr P, Mr Mg, Mr Fe, Mr	Ca, Mr P, Mr Mg, Mr Fe, Mr	Ca, Mr P, Mr Mg, Mr Fe, Mr D4, Mr 4, MN C
								Дe	День 4 (четверг)		Bepr)	Bepr)	Bepr)	Bepr)	BCPF)	Bepr)	верг)	BCDT)
									Завтрак	15	×	X	7	X	IX.	X	IX.	IX
_	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	8	0,22	0,22	0,22 126,62	0,22 126,62 3,02	0,22 126,62 3,02 36,29	0,22 126,62 3,02 36,29 0,58	0,22 126,62 3,02 36,29 0,58 0,15	0,22 126,62 3,02 36,29 0,58
2	Чай с повидлом	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	,o	0,00	00,0	0,00 1	0,00 11,86	0,00 11,86 0,00	0,00 11,86 0,00 25,58	0,00 11,86 0,00 25,58 0,38	0,00 11,86 0,00 25,58 0,38 0,004	0,00 11,86 0,00 25,58 0,38
w	Кондитерское изделие	70	5,25	6,86	52,08	291,90	0,06	0,00	7.	7.00	00 2,45	2,45	2,45 20,30	2,45 20,30 0,00	2,45 20,30 0,00 14,00	2,45 20,30 0,00 14,00 1,47	2,45 20,30 0,00 14,00 1,47 0,04	2,45 20,30 0,00 14,00 1,47
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	8	0,68	0,68	0,68 9,40	0,68 9,40 0,00	0,68 9,40 0,00 5,20	0,68 9,40 0,00 5,20 0,48	0,68 9,40 0,00 5,20 0,48 0,01	0,68 9,40 0,00 5,20 0,48
	Итого за завтрак:	510	14,49	15,02	125,10	694,40	0,16	0,82	۳	34,00	,00 3,35	3,35	3,35 168,18	3,35 168,18 3,02	3,35 168,18 3,02 81,07	3,35 168,18 3,02 81,07 2,91	3,35 168,18 3,02 81,07 2,91 0,20	3,35 168,18 3,02 81,07 2,91
									06ед	S	C.I.	сл	cл	ch.	c.II	e.t.	c)	c)
	Салат из квашеной капусты из свежей капусты	80	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	8	90 0,88	0,88 0	0,88 0,03	0,88 0,03 0,00	0,88 0,03 0,00 0,00	0.88 0.03 0.00 0.00 0.00	0,88 0,03 0,00 0,00 0,00 0,00	0.88 0.03 0.00 0.00 0.00
2	Суп картофельный с мясными фрикалельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0,00	8	00 0,89	0,89	0,89 14,82	0,89 14,82 0,00	0,89 14,82 0,00 20,49	0,89 14,82 0,00 20,49 0,77	0,89 14,82 0,00 20,49 0,77 0,06	0,89 14,82 0,00 20,49 0,77
3	Фрикадельки мясные	30	6,39	5,28	3,20	85,82	0,03	0,30	0	0,00	,00 0,24	0,24 6	0,24 6,50	0,24 6,50 5,92	0,24 6,50 5,92 8,08	0,24 6,50 5,92 8,08 0,97	0,24 6,50 5,92 8,08 0,97 0,06	0,24 6,50 5,92 8,08 0,97
4	Биточки рыбные	8	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	=	11,25	25 2,00	2,00	2,00 362,61	2,00 362,61 16,34	2,00 362,61 16,34 33,52	2,00 362,61 16,34 33,52 0,77	2,00 362,61 16,34 33,52 0,77 0,09	2,00 362,61 16,34 33,52 0,77
5	Поре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16	16,88	,88 0,17	0,17 4	0,17 47,00	0,17 47,00 0,70	0,17 47,00 0,70 32,64	0.17 47,00 0,70 32,64 1,19	0,17 47,00 0,70 32,64 1,19 0,14	0.17 47,00 0,70 32,64 1,19
9	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	90	0,00	0,00	0,00 14,00	0,00 14,00 23,00	0,00 14,00 23,00 11,00	0,00 14,00 23,00 11,00 360,00	0,00 14,00 23,00 11,00 360,00 0,00	0,00 14,00 23,00 11,00 360,00
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	,0,	0,00	00 0,34	0,34	0,34 4,70	0,34 4,70 0,00	0,34 4,70 0,00 2,60	0,34 4,70 0,00 2,60 0,24	0,34 4,70 0,00 2,60 0,24 0,01	0,34 4,70 0,00 2,60 0,24
œ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	,0,	0,00	00 0,36	0,36	0,36 100,00	0,36 100,00 0,00	0,36 100,00 0,00 10,00	0,36 100,00 0,00 10,00 1,24	0,36 100,00 0,00 10,00 1,24 0,01	0,36 100,00 0,00 10,00 1,24
	Итого за обед:	798	34,15	19,08	98,65	703,30	0,46	23,68	148	53	148,13 4,89	4,89	4,89 \$49,65	4,89 \$49,65 45,95	4,89 \$49,65 45,95 118,31	4,89 \$49,65 45,95 118,31 365,17	4,89 \$49,65 45,95 118,31 365,17 0,37	4,89 \$49,65 45,95 118,31 365,17
									Полинк	3	NEX.	CHEX	CHEX.	CHEK	CHAK	WHK THE	HHK	WHX.
-	ьефстроганов из сердца гов. Отварного / Гуляш из мяса птицы	8	15,61	5,94	5,27	136,97	0,34	3,92	31,52	53	,52 0,09	0,09 7	0,09 74,83	0,09 74,83 189,86	0,09 74,83 189,86 26,00	0,09 74,83 189,86 26,00 4,43	0,09 74,83 189,86 26,00 4,43 0,71	0,09 74,83 189,86 26,00 4,43
2	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	50	.50 0,83	0,83 21	0,83 21,56	0,83 21,56 0,02	0,83 21,56 0,02 9,06	0,83 21,56 0,02 9,06 0,94	0,83 21,56 0,02 9,06 0,94 0,03	0,83 21,56 0,02 9,06 0,94
ω	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0.00	1,40	0,	0,00	0,03	0,03 2	0,03 2,42	0,03 2,42 0,00	0,03 2,42 0,00 1,26	0,03 2,42 0,00 1,26 0,33	0,03 2,42 0,00 1,26 0,33 0,00	0,03 2,42 0,00 1,26 0,33
4	Хлеб из муки лшеничной	20	05'1	85,0	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	8	00 0,34	0,34 4	0,34 4,70	0,34 4,70 0,00	0,34 4,70 0,00 2,60	0,34 4,70 0,00 2,60 0,24	0,34 4,70 0,00 2,60 0,24 0,01	0,34 4,70 0,00 2,60 0,24
	Нтого за полдник:	460	22,98	10,97	59,96	430,50	0,45	5,32	\$	45,02	,02 1,29	1,29	1,29 103,51	1,29 103,51 189,88	1,29 103,51 189,88 38,92	1,29 103,51 189,88 38,92 5,93	1,29 103,51 189,88 38,92 5,93 0,75	1,29 103,51 189,88 38,92 5,93
	Нтого за завтрак+обед:	1300	48,64	34,10	223,75	1397,69	0,61	24,50	182,13	Ţ,	,13 8,23	8,23 71	8,23 717,84	8,23 717,84 48,97	8,23 717,84 48,97 199,38	8,23 717,84 48,97 199,38 368,08	8,23 717,84 48,97 199,38 368,08 0,58	8,23 717,84 48,97 199,38 368,08
	Итого за обед+полиник:	1250	57,13	30,05	158,61	1133.79	0.91	30 00	21 501	'n	_	· .		-			מו מו יייר בר ויייר או מייר מייר או מי	15 051 611 01 175 26 251 18 256 31 53 71 13 150 71

6 Ų, 4 w 4 0 * 5 N Итого за обед+полдинк за 5 дней: Итого за обед+полдиик: Хлеб из муки пшеничной Компот из плодов свежих (лимон) Фрукты свежие по сезонности Молоко стущеное с сахаром Оладын из муки пшеничной Итого за завтрак+обед за 5 дней: Итого за завтрак+обед: Итого за полиник: Компот из плодов свежих (яблоки) Пельмени с маслом сливочным Итого за обед: Хлеб ржано-пшеничный Хлеб из муки пшеничной Борш с капустой и картофелем Итого за завтрак: Хлеб из муки пшеничной Омлет с сыром запеченный Наименование 6355 6390 1245 1260 Выход Белки Жиры 485 200 20 8 5 ಀ 125 760 200 240 8 8 45 20 8 8 8 200 200 257,49 241,90 260,72 43,68 61,26 13,57 30,11 31,14 22,89 23,64 0,80 0,08 8,90 0,13 2,16 2,24 0,12 4,50 0,0 .50 1,50 <u>7</u> 3.00 7,73 262,84 65,41 81,08 20,22 45,19 0,44 36,59 0,12 35,89 30,23 0,58 0,01 0,20 8,25 0,58 1,74 3,92 0,00 8,63 3,03 2,55 4,43 Углеводы 974,84 994,68 227,30 187,96 109,25 118,05 10,28 22,40 52,34 19,76 10,28 22,92 48,86 6,1 69,92 30,84 29,76 16,65 7,50 80,0 3,32 5,99 Энергетиче 7107,97 7406,33 1672,57 1727,05 673,25 322,39 999,32 616,29 98,40 91,96 52,34 90,22 52,34 71,16 727,73 379,93 СКЯЯ 35,00 74,89 93,24 74,33 157,02 23,98 166,80 B 1, Mr 0,71 3,63 3,15 0,73 ដ 0,13 0,02 90, 0,0 0,02 ,0 20,0 0,02 0,01 0.330,03 0.11 10,0 0,50 9,0 0.05 0,21 0,07 0,00 159,81 C, MF 185,80 63,23 44,11 19,59 19,12 1.90 38,00 0.30 0,21 0,47 0,00 0.47 0,0 5,60 9 0,00 0,00 0,00 4,22 3,00 00 90,00 Існь 5 (пятница) Витамины 535,19 798,93 A, MKT 140,04 LUMBLEON 94,03 89,75 47,74 42,01 98,03 90,0 0,0 30,00 0,00 0,00 0,0 36,00 6,00 0664 0,00 . 8 0,00 0,00 12,60 0,01 5,14 E MI, TOK. 46,01 36,60 9,32 4,53 0,10 8,20 0,36 0,34 0,03 0,20 0,06 3,80 0,34 0,00 4,80 98 90,0 1,27 3,46 1,02 1,40 <u>.</u>03 ដ 2691,83 Са, мг 2373,08 463,27 475,57 258,99 216,58 204,28 95,10 100,00 187,23 4,70 35,00 62,02 35,85 90,71 22,34 1,66 4,70 14,10 6,26 5,40 3,65 1,20 Минеральные вещества 419,74 726,67 231,43 90,05 165,00 66,43 P, MI 65,70 99,25 0,00 23,62 23,62 22,85 42,82 0,00 0,00 0,00 0,05 0,00 0,00 0,00 0,00 9,0 0,76 806,09 741,10 116,91 121,69 Mg, MF 42,12 74,80 11,00 10,20 16,64 10,00 2,60 25,07 19,31 15,12 46,89 0,00 31,09 7,80 8,08 ,0 80 2,70 <u>1,68</u> 1,68 Fe, MI 403,95 408,51 7,00 10,58 0,15 0,06 5,43 1,24 5,15 3,57 1,57 0,24 0,10 0,02 <u>.</u> 0,24 0,72 1,77 0,90 0,57 0,72 0,84 0,02 3,24 B2, MT 3,41 1,06 0,25 0,03 0,01 0,09 <u>0,30</u> 0,01 0,01 0,01 0,17 0,05 0,76 0,00 0,72 8 0,01 0,00 Ş, 0,02 0,02 369,74 286,23 L MIKE 22,42 45,24 31,22 31,22 14,02 0,00 4.80 0,60 0,00 8,40 0,0 0,0 0,90 2,70 8 0,00 1,08 4,58 3,76 0,00 0,00 № по сборнику 451 450 83 497 2 2 420 231 T, ... 9 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Дія обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучыа, 2016 Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 **Для обуч образовательных организаций** Наименование сборника

		31,68	0,45	7,87	151,07	135,49	483,01	5,03	122,95	29,28	0,55	1475,86	230,53	42,01	43,83	1270	Итого за обед+полдник:	N
		22,95	0,47	6,13	135,80	141,86	477,61	4,59	124,49	26,10	0,39	1216,62	173,73	38,42	43,42	1270	Итого за завтрак+обед:	2
		15,75	0,24	3,49	67,79	4,38	186,87	1,96	56,11	3,78	0,35	711,27	115,92	19,47	18,09	510	Итого за поллик:	<u>z</u>
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	50	0,00	0,02	0,72	7,80	0,00	14,10	1,02	0,00	0,00	0,07	157,02	30,84	1,74	4,50	66	Хлеб из муки пшеничной	4 ×
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	476	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	51,75	12,83	0,04	0,01	200	Напилок клубинчиый	3 H
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	544	2,88	0,06	0,53	7,56	1,02	26,18	0,59	10,11	0,08	90,0	148,98	24,36	3,76	4,41	So.	Булочка "Любимая"	2 5
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	208	12,88	0,17	2,21	52,43	3,36	146,23	0,35	46,01	3,70	0,22	353,53	47,89	13,92	9,17	200	Запеканка со свежими плодами	3
									Полдинк									┨
		15,93	0,21	4,38	83,28	131,11	296,15	3,08	66,84	25,51	0,21	764,59	114,61	22,54	25,74	760	Итого за обед:	
Дия обуч образовательных организаций Кучма, 2016	19	4,00	0,01	1,24	10,00	0,00	100.00	0,36	0,00	0,00	0,04	91,96	19,76	0,44	2,24	40	Хлеб ржано-пшеничный	7 X
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	18	0,00	0,01	0,24	2,60	0,00	4,70	0,34	0,00	0,00	0,02	52,34	10,28	0,58	1,50	20	Хлеб из мухи пикничной	٥ ×
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	450	0,00	0,00	0,15	1,68	0,00	6,26	0,03	0,00	5,60	0,01	90,22	22,40	0,01	0,13	200	Компот из плодов свежих (лимон)	5
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	342	1,10	0,00	0,50	26,30	79,80	5,80	0,30	13.50	0,00	0,00	216,90	41,00	4,20	3,70	150	Рис отварной	4
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	309	5,79	0,13	1,30	17,46	14,26	41,92	0,97	47,34	1,26	0,08	245,93	13,41	14,21	16,09	90	Биточки рубленые куриные	3
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	157	3,24	0,05	0,59	16,83	37,06	123,67	1,02	6,00	15,64	0,05	60,70	6,74	3,04	1,60	200	Ши из свежей капусты	2
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	36	1,80	0,01	0,36	8,40	0,00	13,80	0,06	0,00	3,00	0,01	6,54	1,02	0,06	0,48	60	Отурцы консервированные	_
									OSe.									
		7,02	0,25	1,74	52,52	10,75	181,47	1,51	57,65	0,59	0,19	452,04	59,12	15,87	17,67	510	Итого за завтрак:	_
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	18	0,00	0,02	0,72	7,80	0,00	14,10	1,02	0,00	0,00	0,07	157,02	30,84	1,74	4,50	60	Хлеб из муки пшеничной	<u></u>
TITI	THE STATE OF	0,00	0,14	0,20	11,50	9.00	82,00	0,10	25,00	0,25	0,02	84,50	1,50	4,50	9,00	50	Творог для детского питания	ω
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	420	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	23,98	5,99	0,00	0,00	200	Чан	2
Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	196	7,02	0,10	0,80	33,22	1,75	81,72	0,39	32,65	0,34	0,10	186,54	20,79	9,63	4,17	200	Каша овсяная	
								***************************************	Занграк									
								THE SE	День 6 (понедельник)	День	l			ļ		-		
Наименование сборника	2	L, MKT	B2, M7	Fe, M	Mg, Mr	, E	Cg,	EMI, TOK.	А, мкг	C, MT	B1, M	CIGIN	1			7	Наименование	n/n
	K	1	4	CTRA	Минеральные вещества	инералы			Витамины	B		Энергетиче	Wunte Vrnesont		E- Francisco	Burron	TO TITE AND THE PERIOD OF THE	

w _ 2 % 4 IJ _ ٥ 4 7 S w 2 s 4 w Отурны консервированные Итого за обсл+польник: Итого за завтрак+обед: Хлеб из муки пшеничной Напиток вишневый Рагу из мяса птицы (курица) Напиток из плодов сухих (изюм Изделия макаронные отварные Гуляш из мяса птицы Суп картофельный с консервами рыбными Итого за полиник: Итого за обед: Хлеб ржано-пшеничный Хлеб из муки пшеничной Икра из кабачков Хлеб из муки пшеничной Сыр (поршиями) Итого за завтрак: Каша пшенная Кондитерское изделие **Наименовани** Выход 1280 1280 ŝ 8 8 8 200 780 200 Š 8 8 20 150 8 8 8 200 S 20 10 Белки Жиры 57,15 46,12 31,30 25,84 0,10 22.27 10,99 8,17 14,82 3,00 2,24 5,75 0,48 3,00 0,37 5,81 0,72 3,00 0,00 2,32 3,75 36,17 43,87 21,78 0,02 0,06 20,54 22,09 14,08 1,16 1,16 9,07 4,12 2,82 4,90 5,07 0,44 1,16 2,95 0,08 4.40 0,00 Углеводы 176,56 211,97 120,68 55,88 20,56 25,04 19,76 20,56 24,51 11,35 91,29 20,56 37,20 27,53 9,26 37,05 2,82 1,02 5,99 90,0 4,62 Энергетиче 1329,64 522,93 374,05 1358,46 115,21 208,50 806,71 91,96 210,99 551,75 178,77 104,68 37,66 23,98 104,68 100,25 136,88 46,74 104,68 35,83 KKZU CKCBS 6,54 B 1, Mr <u>0</u>35 0,14 0,G 0,58 0,27 0,04 0,21 0.00 . 2 0,00 10,0 0,04 0,02 0,09 0,0 20 0.09 0,02 0,23 0,00 0,0 0,04 34,12 C, Mr 15,13 15,66 18,99 0,00 14,19 0,53 0,00 0,00 1,89 0,08 0,46 3,00 7,48 5,76 0,00 0,00 0.07 . % 0,00 0,00 День 7 (вторник) A, MKT EMI, TOK Завтрик 115,02 102,58 17,40 54,18 48,40 60,84 60,84 34,20 0,00 0,00 6,40 26,00 0,00 0.00 0,0 13,50 Обед 0,08 0,00 . 8 90,0 5,00 7,63 7.31 3KB 4,73 2,91 0,68 . ;0 ∷ 0,68 0,04 0.06 0,36 0,05 2,13 0,08 0,83 0,09 2,59 0,68 0,00 1,75 126 Ţ. Са, мг 269,37 343,93 420,81 151,44 101,89 74,56 9,40 4,68 46,68 100,00 9,40 21,56 95,06 19,20 22,00 13,80 14,50 13,22 10,94 9,40 3,65 Минеральные вещества 112,69 126,85 108,08 18,77 P, M 80,73 0,00 18,77 0,00 0,00 90,0 0,00 20,62 0,02 6,69 9,0 4,61 0,00 9. 90. 2,32 9,0 2,29 Mg, Mr 153,46 141,41 87,08 66,38 54,33 3,12 49,66 10,00 37,76 90,0 35,63 8,40 10,54 7,80 5,20 3,50 10,00 5,20 5,20 6,72 9,0 Fe, M **%** 3,63 0,48 5,48 0,84 0,48 2,56 9,11 80,0 0,36 2,70 0,48 0,94 0,98 0,48 0,02 0,10 0,9 1,24 0,52 1,05 0,52 B2, MI 0,44 0,26 0,01 0,0 0,01 0,23 0,26 0,01 10,0 0,01 0,07 0,10 0,02 0,18 0.01 0,00 <u>,</u> = 0,03 0,03 000 L' MKI 25,49 20,43 I.40 12,06 13,44 0,00 0,24 0,00 1,80 4,08 0,00 0,00 1,19 2,97 3,89 0,00 837 9.00 0,00 0,00 8,37 Ун по сборнику 160242 474 ξ 340 134 99 ઝ 25 目 8 **7** Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Кучма, 2016 Ция обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций образов организ под ред. С.В. Маслова, 2015 Сборник рец. блюд и кулин. изд. для обуч. Цля обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Ция обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Дія обуч образовательных организаций Ция обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Наименование сборника

4 2 6 S 4 ٦, Ų, N \$ \$ Ų N Итого за обед+полдинк: Итого за завтрак+обед: Хлеб из муки пшеничной Фрукты свежие по сезонности Соус вишневый Суфле творожное запеченное Итого за полдинк: Напиток из плодов сухих (изюм Итого за обед: Хлеб ржано-пшеничный Хлеб из муки пшеничной Компот из плодов сущеных Салат из квашеной капусты/ из свежей капусты Картофель отварной, резаный Котлета рыбная Хлеб из муки ппленичной Макароны с сыром Суп картофельный с бобовыми (горохом) Итого за завтрак: Фрукты свежие по сезонности Кофейный напиток на сгущеном молоке Сыр (порциями) Наименование 1300 1330 Š 8 200 3 760 570 Выход 50 150 200 ŧ 8 28 2 ક 8 8 200 8 5 8 55,36 57,03 26,84 Белки 22,86 30,19 25,17 3,00 0,37 0,40 0,20 2,24 18,59 4,50 0,50 **4**,30 9 0,40 3, 3,07 ,2 86 2,32 15,09 34,86 32,48 16,44 18,81 Жиры 1,16 14,75 16,05 0,40 0,05 0,44 0,08 13,64 0,58 4,73 4,50 2,00 1,74 9,0 0,08 0,40 2,95 3,80 Углеводь 211,39 190,82 110,26 89,69 20,56 9,80 23,12 101,13 17,69 19,76 30,84 10,28 24,73 15,65 20,66 14,91 9,80 **48,8** 18,52 14,80 ,0 00 <u>,</u> 00 Энергетиче 670,12 1398,34 728,23 614,03 104,68 316,65 91,96 378,98 76,27 4,46 157,02 112,00 72,03 61,60 ККЯЛ 153,80 168,17 21,98 44,40 52,34 120,28 35,83 СКЗЯ 0,25 B 1, MI 0.00 0,55 0,02 0,01 20,0 0,03 0,19 0,04 0,02 0,18 <u>,</u> 9,0 0,19 0,07 0,03 9.0 0,03 9,0 0,13 14,53 32,67 36,52 21,99 10,67 CX 10,00 0,71 0,00 90, 3,83 0,00 15,15 0,00 0,22 0,00 0,60 ī,04 5,20 0,00 ,0 00 0,38 9,07 Витамины День 8 (среда) 66,10 276,78 130,53 Обел A, MKT 146,25 66,02 95,20 Завтрак 120,00 11,25 9 9 ,0 00 15,00 00,0 9,33 0,00 26,00 80,0 90,0 0,00 9,0 0,00 EMT, TOK. 5,74 8.25 7.21 0,68 0,20 0,08 0,36 2,51 80,0 0,49 0,34 0,0 0,20 2,00 0,88 1,02 0,00 0,20 0,05 1,24 8 306,50 798,66 840,20 533,71 264,96 Ca, MI 16,00 258,17 100,00 13,04 23,33 362,61 29,04 14,10 127,32 85,54 9,40 9,89 14,00 22,00 4,70 0,03 16,00 Минеральные вещества 61,08 21,72 134,59 95,22 39,36 21,72 , X 0,00 85,46 9,0 0,00 9, 0,0 0,00 000 23,00 0,00 0,03 16,34 9,0 9,0 7,44 2,32 59,45 9 177,79 181,89 55,35 122,44 Mg, Mr 31,90 10,00 5,20 ≓, 8 34,85 33,52 22,39 6,72 9,00 6,63 30,48 7,80 12,66 <u>1</u>2,60 90,0 9,00 3,50 369,54 365,19 4,35 369,74 Fe, M 360,00 4,55 0,17 0,48 0,50 2,20 0,99 0,72 0,08 2,20 0,10 1,24 0,24 0,77 90,00 1,37 1,57 1,45 0,45 0,75 о С B2, MI 0,01 0,28 0,01 0,02 0,01 0,40 0,01 0,01 0,13 0,02 0,13 9,0 90,0 90, 90, 80,0 0,02 0,03 8,64 154,84 160,07 151,44 3,40 135,97 L MY. 0,00 0,00 0,51 6,13 . 20, 2,00 9,0 0,00 . 00 <u>,4</u>0 0,0 8,03 3,44 9,0 2,00 0,00 сборнику N no 56/57 475 **6**3 334 242 455 256 415 348 ~ 3 -8 33 403 226 **≅** 16 организаций Кучма, 2016 организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных фуганизаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных Кучма, 2016 Дія обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций общеобразов.школлах - Хлебпродинформ, Сборник для предпобщестлитания при Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных врганизаций Кучма, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Могильный, 2016 Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для обуч образовательных организаций Наименование сборника

7		_		All series	Venanna	Энергетиче		Вн	Витамины		<u> </u>	ннералы	Минеральные вещества	тва			; F	
	Наимснованис	r DBIAUL	7	, Jack	wahan sincampa	CHOMM	В1, мг	C, Mr	A, MKT	E Mr, rosc.	Ca, a	P, MT	Мg, мг	Fe, Mr	B2, Mr	I, MKT	сборнику	Наименование сборника
			ŀ		ŀ	2000		Je l	День 9 (четверг)	epr)			-					
									Завтрак	ļ								
-	Каша гречневая молочная	230	8,20	10,88	29,17	247,38	0,14	0,99	42,09	0,26	208,03	5,00	73,89	1,91	0.27	16,71	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Чан	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
w	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	38,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,50	0,04	0,00	Ħ	Ш
4	Хлеб из муки пшеничной	8	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0.72	0,02	0,00	-	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	540	16,45	18,52	104,45	636,93	0,25	0,99	42,09	1,28	235,77	39,50	88,19	3,14	0,33	16,71		
									Обед									
_	Икра нз кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп вермишелевый на кур\б	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
w	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	10,0	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
٧.	Хлеб из муки пленичной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	00,00	81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
٥	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	00,0	0,00	0.36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	760	25,87	31,59	117,02	855,87	0,25	16,18	59,60	7,56	168,16	14,71	80,52	5,11	0,21	11,68		
									Полдинк									
,	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<u>س</u>	Салат из отварной моркови с сыром	8	2,02	7,81	3,35	92.78	0,03	2,47	1,56	2,86	77,98	59,39	20,61	0,41	0,05	2,43	69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из плодов сушеных	200	0,50	0,00	14,80	61,60	0,00	0,60	120,00	0,00	14,00	23,00	11,00	360,00	0,00	0,00	455	Сборник для предп.общест питания при общест питания при общеобразов. школлах - Хлебпродинформ, 2004 г
8	Хлеб из муки піденичной	20	1,50	0.58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	00,0	2,60	0,24	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
<u> </u>	Итого за поддинк:	520	23,39	27,55	63,84	598,22	0,29	17,29	185,78	4,34	185,60	97,34	84,31	363,14	0,33	17,06		
<u> </u>	Итого за завтрак+обед:	1300	42,32	50,11	221,47	1492,79	0,49	17,17	69'101	8,84	403,93	54,20	168,71	8,26	0,54	28,39		
	Итого за обед+полдинк:	1280	49,26	59,14	180,86	1454,09	0,53	33,47	245,38	11,90	353,76	112,05	164,83	368,25	0,53	28,74		

*	Bounscruss Karemanus: 7-11 ner																	
•	Нанимования	Выход	Белки		Жиры Углеводы	Ψ	T	- B	Витамины	5	\prod	неральн	Минеральные вещества	84	Щ			
		7			7	COM	B 1, Mr	r C, Mr	A, MKT	3KB.	Ca, Mr	P, XIT	Мg, мг	Fe, Mr		, X	P. MKI.	C MICE
								Дeв	День 10 (пятимца)	ница)								
		-			1				Завтрак	"					¬		T	
-	Каша манная	200	6,33	6,86	25,68	174,39	0,11	1,69	0,02	0,03	159,91	144,77	27,61	0,40		0,21	0,21 6,98	
2	Чай с повидном	200	0,10	0,06	9,10	37,32	0,00	0,22	0,00	0,00	11,86	0,00	25,58	0,38		0,004		0,004 0,00 420
ω	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	0,00	6,00	0,63	53	53 0,02	Н	0,02 0,00 fH7
4	Масло сливочнос	ō	0,08	8,25	80,0	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	22			0,01
5	Хлеб из муки півеничной	8	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	,0	0.72	72 0,02		0,02 0,00 18
	Итого за завтрак:	S00	13,26	19,85	88,02	568,72	0,20	1,91	33,02	2,20	195,77	144,82	66,99		2,15	2,15 0,26	\dashv	0,26 7,88
									Обед									
	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55		0,29	0,29 0,01		0,01
12	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,94	2,76	13,68	87,31	0,09	7,41	3,00	1,05	36.18	0,11	20,95		0,78	0,78 0,06		0,06 4,09 122
u	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	616,29	0,33	0,00	36,00	1,27	35,85	22,85	25,07		1,77	1,77 0,17	_	0,17 1,08 504
5	Налиток вишчевый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12		2 0,08		0,08	0,08 0,00 0,24 474
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0.02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	۰	0 0,24		0,24	0,24 0,01 0,00 18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	8	00 1,24		1,24	1,24 0,01 4,00 19
	Итого за обед:	760	28,97	42,57	103,66	913,68	0,49	11,28	39,00	4,02	189,05	22,96	66,28	28	28 4,40	\dashv	4,40	4,40 0,26 10,86
									Полдник									
_	Опадън из муки пшеничной	125	8,90	8,63	52,34	322,39	0,13	0,21	5,14	3,80	62,02	99,25		16,64	6,64 1,00		1,00	1,00 0,09
	Молоко стушеное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	95,10	65,70	5	10,20	+	0,06	0,06 0,11	0,06 0,11 2,70
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	١	9,00	9,00 2,20		2,20	2,20 0,02
ω C	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00		8,00	8,00 2,80		2,80	2,80 0,02 0,00 484
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	1 1	7,80	7,80 0,72		0,72	0,72 0,02 0,00 18
	Итого за поллинк:	515	17,%	13,52	129,83	712,81	0,26	14,51	17,74	5,28	201,22	164,95		51,64	51,64 6,78	\vdash	6,78	6,78 0,26 9,50
	Итого за завтрак+обед:	1260	42,23	62,42	191,69	1482,40	0,69	13,19	\vdash	6,22	384,82	167,78	. I	133,27		6,54	6,54 0,52	6,54 0,52
	Итого за обед+полдник:	1275	46,93	56,09	233,50	1626,49	0,75	25,78	56,74	9,30	390,27	187,91		117,92	117,92 11,18	11,18 0,52	11,18	11,18 0,52
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:	6440	229,45	221,97	1010,25	6948,62	2,96	104,78	677,56	35,21	2485,84	611,12		756,98		398,71 2,54	398,71	398,71 2,54
_	Итого за обед+полдинк за 5 дней:	6405	254,20	233,59	1012,26	7170,22	3,30	159,18	752,44	41,13	2411,17	623,39		769,16	769,16 765,95	765,95 2,77	765,95	765,95 2,77
-	Hroro за завтрак+обед за 10 дней:	12830	490,17	484,81	2004,92	14354,95	6,10	264,59	1476,49	71,82	5177,67	1030,86		1498,08	_	802,66 5,95	802,66	802,66 5,95
_	Итого за обед+полдник за 10 дней:	12760	511,68	475,49	1987,11	14278,19	6,93	344,98	344,98 1287,63	87,14	4784,25	1350,06		1575,25	1575,25 1174,59	1575,25 1174,59 6,01	1575,25 1174,59	1575,25 1174,59 6,01