

Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар и имеющих заболевание:
непереносимость белка коровьего молока

Возрастная группа
Сезон

12-18 лет
осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Завтрак																			
47/М/СС Ж	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,0 2	0,0 2	25,30	0,81		42,13	31,01	14,36	260,65	0,58	0,54	0,30	0,0 1
665-24	Вок курица с рисом и овощами	200	22,7 1	16,4 7	28,43	360,14	0,1 5	0,3 7	52,30	494,81		33,36	253,78	52,63	408,25	1,62	27,87	2,40	0,0 3
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Завтрак		650	28,6 7	22,2 3	75,55	632,72	0,2 6	0,4 5	137,7 0	504,12	0,00	124,2 5	353,93	92,59	947,41	4,25	31,71	6,78	0,0 7
Обед																			
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,0 6	0,0 7	5,00	2000,0 0		28,84	55,48	38,11	200,05	0,71	0,10	5,00	0,0 6
101/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,62	7,95	17,88	169,72	0,1 0	0,0 9	12,95	219,65		17,94	99,89	27,46	408,45	1,16	7,14	5,19	0,0 6

232/К/СС Ж	Рыба запеченная с соусом томатным, 120/20	140	28,2 4	12,9 4	5,97	254,30	0,3 3	0,2 5	4,19	249,40	14,3 9	47,14	287,55	48,87	512,23	1,31	60,55	67,00	0,5 8
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,2 2	0,1 3	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,8 8	1,70	0,54	9,14	0,0 5
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,0 1	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,0 2				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,0 4	0,0 1				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Обед		1060	47,1 7	31,9 1	121,8 0	968,78	0,8 4	0,6 1	66,81	2505,8 6	14,3 9	150,2 9	658,75	187,7 6	2515,4 8	7,77	73,56	89,89	0,7 7
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Полдник		350	5,93	5,43	56,08	299,67	0,1 4	0,0 9	12,90	20,73	0,00	67,46	91,19	69,14	444,45	2,40	3,98	0,79	0,0 1
Итого за день		2060	81,7 7	59,5 7	253,4 3	1901,17	1,2 4	1,1 5	217,4 1	3030,7 1	14,3 9	342,0 0	1103,8 7	349,4 9	3907,3 4	14,4 2	109,2 5	97,46	0,8 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 1																			

Завтрак																			
17/М/СС Ж	Салат зеленый	100	0,90	3,14	1,92	39,96	0,0 3	0,0 4	15,33	12,42		46,19	36,33	13,48	180,35	0,48	0,42	1,71	
268/М/БМ Д	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,0 4	12,4 4	15,51	235,50	0,1 2	0,1 3	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,0 5
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,2 2	0,1 0		1,00		12,21	149,49	100,1 3	190,05	3,37	2,85	1,65	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Завтрак		730	25,5 3	19,7 8	82,70	611,84	0,4 5	0,3 2	27,83	240,24	0,00	104,5 2	382,67	154,9 4	848,48	6,76	9,76	14,26	0,0 6
Обед																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	100	3,10	5,21	7,08	87,46	0,1 1	0,0 5	10,60	47,50		23,51	65,61	21,56	113,33	0,76	1,29	1,00	0,0 1
99/М/СС Ж	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,00	6,66	10,60	118,60	0,0 9	0,0 8	20,73	211,46		23,95	68,33	22,33	406,76	0,94	3,08	4,68	0,0 4
326/К/БМ Д	Наггетсы куриные	100	29,4 1	9,02	10,01	241,81	0,2 1	0,1 7	5,27	44,64	0,12	40,98	230,33	107,0 3	421,12	2,51	30,98	8,51	0,1 6
309/И/БМ Д	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,68	10,6 2	33,91	254,54	0,1 1	0,0 5	4,75	580,50		20,40	63,53	22,42	163,57	1,09	0,44	2,57	0,0 3
457/К/СС Ж	Компот из клубники	200	0,16	0,04	9,79	41,93	0,0 1	0,0 1	16,48	0,80		6,61	5,20	4,40	59,41	0,32	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Обед		1000	47,4 7	32,6 0	115,6 9	954,94	0,6 3	0,4 0	67,83	889,90	0,12	146,3 5	501,80	199,8 4	1525,8 9	9,19	40,42	21,36	0,2 7

Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
Итого за Полдник		350	5,62	5,05	44,53	248,69	0,1 5	0,1 2	10,17	88,70	0,04	149,4 2	136,76	56,48	471,01	2,58	3,28	3,27	0,0 3
Итого за день		2080	78,6 2	57,4 3	242,9 2	1815,47	1,2 3	0,8 4	105,8 3	1218,8 4	0,16	400,2 9	1021,2 3	411,2 6	2845,3 8	18,5 3	53,46	38,89	0,3 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 1																			
Завтрак																			
70/М	Горошек зеленый (консервированн ый)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,1 1	0,0 5	10,00	50,00		20,00	62,00	21,00	99,00	0,70	1,30	0,70	0,0 1
210/И/БМ Д	Фритатта с курицей и картофелем	200	23,7 7	19,9 8	20,54	360,38	0,2 5	0,5 5	24,50	215,13	1,76	70,81	337,93	51,58	909,59	3,68	37,83	22,28	0,0 9
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,0 8	0,0 2				14,00	45,50	9,80	65,10	0,77	4,20	2,24	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Завтрак		670	33,2 5	20,9 7	76,25	634,71	0,5 0	0,6 6	75,40	275,77	1,76	147,7 7	472,21	98,62	1265,1 1	6,13	43,46	25,53	0,2 6
Обед																			
21/М/СС	Салат из	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,0	0,0	5,45	4,15		21,46	27,52	13,44	139,78	0,60	0,31	2,88	

Ж	соленых огурцов						2	2											
87/М/СС Ж	Щи из свежей капусты	250	1,82	5,24	8,38	88,38	0,0 6	0,0 7	31,30	281,00		39,84	44,37	22,09	357,47	0,78	0,45	3,85	0,0 2
600-22	Чахохбили из кур	120	24,4 7	14,0 1	4,76	249,41	0,1 2	0,2 5	2,30	14,40		20,52	236,69	31,74	339,07	1,22	28,17	0,78	
303/М/БМ Д	Каша пшеничная вязкая	180	5,06	4,55	31,51	187,30	0,1 4	0,0 5				20,61	127,49	27,73	105,85	2,18	32,52		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,0 2	0,0 2	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,0 2				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0 3	0,0 6	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		1030	39,5 8	27,9 4	115,7 5	891,28	0,4 8	0,5 0	53,05	566,55	0,00	161,3 3	540,37	125,5 0	1580,1 7	9,76	66,20	13,43	0,0 5
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,54	5,80	58,53	310,39	0,1 2	0,0 7	5,00	2,21	0,00	76,22	95,61	50,90	275,99	4,16	3,05	1,73	0,0 3
Итого за день		2050	78,3 7	54,7 1	250,5 3	1836,38	1,1 0	1,2 3	133,4 5	844,53	1,76	385,3 2	1108,1 9	275,0 2	3121,2 7	20,0 5	112,7 1	40,69	0,3 4

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 1																			
Завтрак																			

52/М/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,0 2	0,0 4	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,0 2
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 120/20	140	33,2 8	11,8 8	1,92	256,86	0,1 6	0,3 4	3,00	221,49	0,00	21,08	322,54	45,08	462,40	1,57	38,41	1,00	0,0 1
309/М/БМ Д	Макаронные изделия отварные	180	7,15	2,84	45,83	237,68	0,1 1	0,0 3				14,56	57,04	10,53	80,00	1,06		0,98	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Завтрак		740	44,1 9	21,5 9	88,50	737,25	0,3 6	0,4 5	18,70	228,91	0,00	111,4 2	464,45	101,0 0	1087,5 2	5,64	40,38	17,34	0,0 5
Обед																			
ТК №84 Н	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,64	5,11	7,57	83,29	0,0 5	0,0 5	7,80	848,34		30,62	50,71	28,39	219,83	0,99	0,53	5,15	0,0 4
ТК №О/15	Рассольник "Южный"	250	2,29	5,39	16,93	125,95	0,1 1	0,0 6	16,75	203,05		16,80	67,20	25,85	484,50	0,96	2,16	4,85	0,0 4
256/М/СС Ж	Мясо тушеное	120	16,3 1	15,5 2	3,97	220,56	0,0 7	0,1 4	1,95	89,00		13,04	168,34	22,81	320,02	2,46	0,42	6,70	0,0 5
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,2 2	0,1 3	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,8 8	1,70	0,54	9,14	0,0 5
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня)	180	0,22	0,05	16,83	69,90	0,0 1	0,0 1	4,05	4,59		10,41	8,10	7,02	69,54	0,18	0,03	0,54	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Обед		990	29,8	31,8	125,6	912,92	0,5	0,4	78,75	1183,9	0,00	117,3	477,61	180,0	2549,9	7,95	8,18	28,59	0,1

			1	4	4		6	6		4		6		1	7				9
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,73	5,14	48,03	265,14	0,1 7	0,0 7	60,07	13,22	0,04	159,7 8	127,75	53,37	296,98	1,58	5,14	3,27	0,0 3
Итого за день		2080	79,7 3	58,5 7	262,1 7	1915,31	1,0 9	0,9 8	157,5 2	1426,0 7	0,04	388,5 6	1069,8 1	334,3 8	3934,4 7	15,1 7	53,70	49,20	0,2 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 1																			
Завтрак																			
20-17	Икра кабачковая консервированна я порционно	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,0 2	0,0 5	7,00	153,00		41,00	37,00	15,00	315,00	0,70	0,10	0,05	0,0 1
216/И/БМ Д	Фритатта с картофелем	150	13,6 6	13,4 2	11,60	221,86	0,1 5	0,4 7	13,40	254,21	2,13	61,52	225,44	27,14	516,40	3,04	29,96	22,75	0,0 8
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,0 2				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Завтрак		610	22,1 9	23,7 0	78,14	617,41	0,2 7	0,5 8	25,80	424,33	2,13	126,2 4	353,64	76,54	1149,1 6	5,62	33,66	24,72	0,1 1
Обед																			

24/М/СС Ж	Салат овощной (помидоры,огурц ы)	100	0,87	5,14	3,14	63,29	0,0 4	0,0 3	14,05	58,53		18,78	33,51	15,24	192,82	0,69	0,33	2,32	0,0 1
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,1 1	0,0 9	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,0 6
280/М/БМ Д	Фрикадельки из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,5 2	4,87	13,66	160,63	0,1 2	0,1 6	3,80	209,80	0,00	20,54	158,55	27,91	316,14	2,44	18,94	6,75	0,0 6
630-22	Ризотто	180	3,83	9,68	26,30	207,60	0,0 9	0,0 8	7,09	734,04		28,25	96,63	37,54	194,22	0,94	4,13	2,94	0,0 4
54-5хн- 2022	Компот из клубники и яблок	180	0,15	0,10	9,17	39,41	0,0 1	0,0 1	8,69	1,37		6,10	4,39	3,65	82,24	0,60	0,18	0,42	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Обед		1000	33,0 5	29,7 3	115,4 6	865,51	0,4 7	0,4 2	55,13	1243,1 8	0,00	112,9 4	459,57	127,8 3	1409,5 3	7,28	33,41	24,02	0,1 9
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,0 1	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,25	5,05	45,32	250,53	0,1 4	0,1 2	11,07	83,94	0,00	76,78	94,28	41,88	468,40	2,34	3,08	2,93	0,0 3
Итого за день		1960	60,4 9	58,4 8	238,9 2	1733,45	0,8 8	1,1 2	92,00	1751,4 5	2,13	315,9 6	907,49	246,2 5	3027,0 9	15,2 4	70,15	51,67	0,3 3

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерге-	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
---	-------------	-------	---------	---------	---------------	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

рец.	наименование блюда	порци и, г	вещества (г)			тическа я ценнос ть (ккал)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 2																			
Завтрак																			
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 120/20	140	19,7 3	14,4 8	18,54	287,16	0,1 7	0,1 9	4,30	212,18	0,00	37,78	209,50	34,06	370,25	2,61	11,11	5,91	0,0 5
147/М/СС Ж	Картофель запеченный по- деревенски	200	5,74	4,15	46,78	247,96	0,3 4	0,2 0	57,40	8,61		31,28	167,05	66,16	1630,2 2	2,60	0,77	14,35	0,0 9
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Завтрак		670	28,8 1	19,1 0	94,85	675,45	0,6 0	0,4 4	102,6 0	231,43	0,00	118,0 2	422,83	120,6 6	2219,7 9	6,52	13,81	21,53	0,3 0
Обед																			
47/М/СС Ж	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,0 2	0,0 2	25,30	0,81		42,13	31,01	14,36	260,65	0,58	0,54	0,30	0,0 1
8/2/М/СС Ж	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,50	7,96	12,79	141,08	0,0 6	0,0 8	20,12	221,80		38,97	73,94	26,22	381,83	1,36	3,87	6,37	0,0 4
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 120/20	140	33,2 8	11,8 8	1,92	256,86	0,1 6	0,3 4	3,00	221,49	0,00	21,08	322,54	45,08	462,40	1,57	38,41	1,00	0,0 1
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,2 2	0,1 0		1,00		12,21	149,49	100,1 3	190,05	3,37	2,85	1,65	0,0 1
ТК №3/12	Напиток "Ассорти" (плодово-	200	0,27	0,27	17,13	73,95						0,45			0,45	0,05			

	ягодный)																		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		1040	51,0 7	29,8 1	113,4 3	942,10	0,5 5	0,5 9	53,42	447,10	0,00	148,7 4	650,78	210,8 9	1534,0 8	10,6 0	49,82	12,92	0,1 0
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,32	5,55	50,43	275,69	0,1 6	0,0 6	6,17	10,70	0,04	159,4 2	124,76	57,48	333,01	2,58	3,28	9,27	0,0 2
Итого за день		2060	85,2 0	54,4 6	258,7 1	1893,24	1,3 1	1,0 9	162,1 9	689,23	0,04	426,1 8	1198,3 7	389,0 3	4086,8 8	19,7 0	66,91	43,72	0,4 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 2																			
Завтрак																			
17/М/СС Ж	Салат зеленый	100	0,90	3,14	1,92	39,96	0,0 3	0,0 4	15,33	12,42		46,19	36,33	13,48	180,35	0,48	0,42	1,71	
268/М/БМ Д	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,0 4	12,4 4	15,51	235,50	0,1 2	0,1 3	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,0 5

415/И/БМ Д	Рис припущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,0 7	0,0 4	4,80	480,00		21,40	104,70	37,66	158,00	0,93	7,30	2,94	0,0 5
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,0 1	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Завтрак		720	23,2 5	22,8 5	95,67	685,76	0,2 8	0,2 8	34,20	723,07	0,00	117,4 7	340,02	125,7 6	1026,5 2	5,47	13,07	11,48	0,1 0
Обед																			
23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,30	0,0 6	0,0 4	21,50	106,40		23,21	31,10	18,54	258,43	0,90	0,40	2,05	0,0 2
99/М/СС Ж	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,00	6,66	10,60	118,60	0,0 9	0,0 8	20,73	211,46		23,95	68,33	22,33	406,76	0,94	3,08	4,68	0,0 4
234/И/БМ Д	Котлета мясо- рыбная с соусом томатным, 100/20	120	17,1 3	11,3 7	15,26	235,67	0,2 0	0,1 7	4,22	223,12	3,92	37,54	179,33	32,24	310,32	1,31	27,24	19,78	0,1 7
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,2 2	0,1 3	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,8 8	1,70	0,54	9,14	0,0 5
350/М/СС Ж	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,0 1	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Обед		1000	31,6 2	28,8 2	117,1 6	868,11	0,6 8	0,4 8	153,7 1	568,38	3,92	164,9 1	473,56	144,9 7	2328,9 5	6,72	35,96	40,25	0,3 2
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0 3	0,0 6	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0 1

Итого за Полдник	350	6,04	5,60	57,23	307,39	0,1 3	0,1 0	10,00	267,21	0,00	85,22	105,61	46,90	425,99	2,56	3,05	1,73	0,0 3
Итого за день	2070	60,9 1	57,2 7	270,0 6	1861,26	1,0 9	0,8 6	197,9 1	1558,6 6	3,92	367,6 0	919,19	317,6 3	3781,4 6	14,7 5	52,08	53,46	0,4 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 2																			
Завтрак																			
20/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,11	2,75	59,90	0,0 3	0,0 4	7,10	8,00		26,73	43,15	13,52	139,14	0,63	0,32	2,85	
ТК №25	Стрипсы рыбные с соусом томатным, 100/20	120	21,8 6	9,48	14,32	233,83	0,2 7	0,2 1	4,38	237,04	0,36	83,30	329,03	77,57	587,97	1,97	189,8 4	176,2 9	0,8 3
305/М/БМ Д	Рис припущенный	180	4,48	6,63	47,36	267,06	0,0 5	0,0 3				7,33	96,57	32,13	64,05	0,66	9,66	0,90	0,0 3
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Завтрак		720	29,5 9	21,7 1	91,54	685,62	0,4 0	0,3 3	23,88	262,68	0,36	135,3 2	507,53	138,2 6	1003,1 8	4,38	201,1 6	184,6 9	0,8 6
Обед																			
45/М/СС Ж	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	8,16	9,39	117,49	0,0 3	0,0 6	36,05	202,37		42,24	30,45	16,53	257,19	0,57	0,25	2,87	0,0 1
ТК №335- 22	Уха "Золотая рыбка" (горбуша),	275	7,64	9,18	10,31	155,40	0,1 4	0,1 0	14,12	477,79	3,27	30,55	112,25	31,67	427,96	0,96	13,67	18,91	0,1 6

	250/25																		
290/К/СС Ж	Гуляш из курицы	120	15,7 6	11,2 0	4,54	186,24	0,0 9	0,1 6	3,00	17,32		12,03	154,18	21,89	244,84	0,86	17,92	0,78	
303/М/БМ Д	Каша пшеничная вязкая	180	5,06	4,55	31,51	187,30	0,1 4	0,0 5				20,61	127,49	27,73	105,85	2,18	32,52		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,0 2	0,0 2	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Обед		1035	35,5 7	34,2 3	115,3 1	925,83	0,5 1	0,4 3	67,17	702,48	3,27	148,0 3	496,57	125,4 2	1622,0 4	10,6 3	68,16	28,72	0,1 9
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
965-24	Напиток из цитрусовых	200	0,13	0,02	22,68	93,08	0,0 1		6,80	0,64		5,90	3,14	1,74	25,52	0,13	0,06	0,13	
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,55	5,05	60,15	312,32	0,1 6	0,1 1	16,87	88,84	0,04	150,1 6	131,66	53,82	471,52	1,87	3,34	3,40	0,0 3
Итого за день		2105	70,7 1	60,9 9	267,0 0	1923,77	1,0 7	0,8 7	107,9 2	1054,0 0	3,67	433,5 1	1135,7 6	317,5 0	3096,7 4	16,8 8	272,6 6	216,8 1	1,0 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 2																			
Завтрак																			

71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,0 7	0,0 3	25,00	133,00		14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	0,40	2,00	0,0 2
214/М/БМ Д	Омлет с картофелем	200	18,7 1	22,1 1	21,92	361,65	0,2 4	0,6 5	25,80	334,07	2,79	85,33	319,33	45,06	910,58	4,36	39,34	31,85	0,1 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,0 8	0,0 2				14,00	45,50	9,80	65,10	0,77	4,20	2,24	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Завтрак		670	26,1 3	23,0 9	74,72	617,60	0,4 5	0,7 4	88,90	477,57	2,79	153,4 9	416,07	90,26	1445,6 9	6,97	44,04	36,39	0,2 9
Обед																			
50/К/ССЖ	Салат из зеленого горошка	100	3,10	5,21	7,08	87,46	0,1 1	0,0 5	10,60	47,50		23,51	65,61	21,56	113,33	0,76	1,29	1,00	0,0 1
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,1 1	0,0 9	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,0 6
294/М/БМ Д	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным, 100/20	120	19,6 8	9,38	15,34	226,75	0,1 6	0,1 1	5,40	226,50	0,09	36,26	168,81	74,06	314,42	1,91	20,26	6,75	0,1 1
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,2 2	0,1 0		1,00		12,21	149,49	100,1 3	190,05	3,37	2,85	1,65	0,0 1
342/М/СС Ж	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,48	104,70	0,0 1	0,0 1	3,60	1,80		6,42	3,96	3,24	100,74	0,86	0,11	0,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		980	40,1 4	28,1 1	129,1 6	935,37	0,6 8	0,4 1	36,60	501,24	0,09	125,3 7	534,46	242,5 8	1313,4 5	11,3 3	33,08	18,19	0,2 2
Полдник																			
428/М/БМ	Булочка постная	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1	0,0		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0

Д	с кунжутом						0	3											1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Полдник		350	5,58	5,21	48,67	263,74	0,1 5	0,0 7	5,40	17,11	0,00	59,02	89,64	35,19	278,01	1,34	4,41	0,73	0,0 1
Итого за день		2000	71,8 5	56,4 1	252,5 5	1816,71	1,2 8	1,2 2	130,9 0	995,92	2,88	337,8 8	1040,1 7	368,0 3	3037,1 5	19,6 4	81,53	55,31	0,5 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 2																			
Завтрак																			
53/М/СС Ж	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,73	5,11	8,37	86,23	0,0 3	0,0 4	9,90	9,18		35,18	45,75	21,70	256,80	1,29	0,78	5,99	0,0 2
268/М/БМ Д	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,0 4	12,4 4	15,51	235,50	0,1 2	0,1 3	3,00	209,80	0,00	32,60	151,12	25,84	276,20	2,42	3,12	5,94	0,0 5
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,2 2	0,1 3	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,8 8	1,70	0,54	9,14	0,0 5
886-24	Чай ягодный	200	0,20	0,03	8,08	34,24		0,0 1	6,25	0,65		6,08	7,72	4,73	39,77	0,71	0,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Завтрак		720	22,7 8	23,0 7	86,98	651,79	0,4 4	0,3 4	63,35	243,59	0,00	133,7 5	347,65	115,4 1	1856,2 5	6,94	5,85	29,71	0,1 3

Обед																			
138-24	Салат "Коул Слоу"	100	1,64	5,17	5,22	74,85	0,03	0,07	38,25	242,49		43,34	32,47	17,88	271,91	0,59	0,27	3,03	0,02
119/М/СС Ж	Суп гороховый с сухариками, 250/25	275	8,05	5,80	33,73	219,89	0,30	0,10	15,61	211,65		39,01	110,55	41,64	566,18	2,41	2,09	4,78	0,04
291/М/БМ Д	Плов из птицы, 100/180	280	33,84	20,68	51,39	535,16	0,20	0,33	2,50	370,22		25,32	388,56	75,66	483,32	2,10	43,50	2,30	0,05
453/К/СС Ж	Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,11	84,35	0,01	0,03	0,56	81,62		22,79	20,44	14,70	240,77	0,49	0,31	0,48	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,02
Итого за Обед		975	47,80	32,27	138,27	1050,65	0,62	0,58	116,92	913,98	0,00	173,06	609,22	170,68	1808,78	6,73	48,97	14,11	0,14
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,11	0,03	0,07	5,20	0,04	124,26	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,01
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,01		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,01
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,03	0,06	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,01
Итого за Полдник		350	6,39	5,63	57,39	309,79	0,14	0,10	10,07	272,32	0,04	157,98	146,72	61,08	448,96	2,78	3,28	2,27	0,03
Итого за день		2045	76,97	60,97	282,64	2012,23	1,20	1,02	190,34	1429,89	0,04	464,79	1103,59	347,17	4113,99	16,45	58,10	46,09	0,30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 3																			

Завтрак																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,0 7	0,0 3	25,00	133,00		14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	0,40	2,00	0,0 2
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 120/20	140	33,2 8	11,8 8	1,92	256,86	0,1 6	0,3 4	3,00	221,49	0,00	21,08	322,54	45,08	462,40	1,57	38,41	1,00	0,0 1
309/И/БМ Д	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,68	10,6 2	33,91	254,54	0,1 1	0,0 5	4,75	580,50		20,40	63,53	22,42	163,57	1,09	0,44	2,57	0,0 3
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Завтрак		760	44,0 6	23,3 5	76,58	707,23	0,4 1	0,4 7	45,15	952,63	0,00	77,44	463,85	105,3 4	1146,5 9	4,90	41,79	10,86	0,0 7
Обед																			
70/М	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленые), 50/50	100	1,00	4,15	5,35	62,80	0,0 4	0,0 4	4,60	3452,5 0		29,50	34,95	22,15	152,35	0,65	0,15	3,60	0,0 2
101/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,62	7,95	17,88	169,72	0,1 0	0,0 9	12,95	219,65		17,94	99,89	27,46	408,45	1,16	7,14	5,19	0,0 6
290/К/СС Ж	Гуляш из курицы	120	15,7 6	11,2 0	4,54	186,24	0,0 9	0,1 6	3,00	17,32		12,03	154,18	21,89	244,84	0,86	17,92	0,78	
630-22	Ризотто	180	3,83	9,68	26,30	207,60	0,0 9	0,0 8	7,09	734,04		28,25	96,63	37,54	194,22	0,94	4,13	2,94	0,0 4
965-24	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,58	84,33			5,80	0,54		5,10	2,69	1,49	21,86	0,12	0,05	0,11	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,0 3	0,0 1				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0	0,0	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0

							3	2											1
Итого за Обед		1000	32,4 4	34,0 5	118,9 5	921,29	0,4 2	0,4 1	43,44	4429,0 5	0,00	123,7 2	457,14	132,6 3	1383,4 2	7,30	33,74	17,22	0,1 5
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Полдник		350	5,87	5,42	55,87	297,29	0,1 4	0,0 9	10,10	20,59	0,00	64,66	89,65	68,30	433,04	2,36	3,95	0,78	0,0 1
Итого за день		2110	82,3 7	62,8 2	251,4 0	1925,81	0,9 7	0,9 7	98,69	5402,2 7	0,00	265,8 2	1010,6 4	306,2 7	2963,0 5	14,5 6	79,48	28,86	0,2 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 3																			
Завтрак																			
Д/73	Салат зеленый с морковью и кукурузой	100	1,31	5,18	3,88	68,04	0,0 4	0,0 6	21,45	771,54		64,90	32,74	14,84	215,81	0,35	0,53	0,46	
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 120/20	140	19,7 3	14,4 8	18,54	287,16	0,1 7	0,1 9	4,30	212,18	0,00	37,78	209,50	34,06	370,25	2,61	11,11	5,91	0,0 5
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,2 2	0,1 0		1,00		12,21	149,49	100,1 3	190,05	3,37	2,85	1,65	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	

338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Завтрак		750	30,3 3	23,8 6	87,99	692,58	0,5 0	0,4 0	30,75	986,74	0,00	141,4 1	437,46	169,5 2	975,99	9,10	17,85	9,98	0,0 7
Обед																			
24/М/СС Ж	Салат овощной (помидоры,огурцы)	100	0,87	5,14	3,14	63,29	0,0 4	0,0 3	14,05	58,53		18,78	33,51	15,24	192,82	0,69	0,33	2,32	0,0 1
101/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,62	7,95	17,88	169,72	0,1 0	0,0 9	12,95	219,65		17,94	99,89	27,46	408,45	1,16	7,14	5,19	0,0 6
294/М/БМ Д	Биточки из курицы с соусом томатным, 100/20	120	16,6 2	8,37	14,38	204,52	0,1 4	0,1 8	4,10	214,84	0,00	28,39	171,40	28,99	276,32	1,28	18,80	1,91	0,0 2
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	200	4,09	5,81	33,05	201,29	0,2 4	0,1 4	42,40	21,06		28,34	119,87	48,08	1154,1 5	1,88	0,60	10,14	0,0 6
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,0 2	0,0 2	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,0 3	0,0 1				5,40	27,60	6,00	42,90	0,87	1,50	1,68	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Обед		1040	34,6 1	28,1 9	131,2 7	932,82	0,6 5	0,5 6	87,50	597,08	0,00	140,8 5	526,27	155,3 7	2714,8 4	9,72	30,87	26,52	0,1 9
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
Итого за Полдник		350	6,29	5,73	55,89	303,79	0,1 7	0,0 7	38,07	15,32	0,04	164,9 8	137,72	64,08	298,96	2,18	3,28	1,57	0,1 7
Итого за день		2140	71,2 3	57,7 8	275,1 5	1929,19	1,3 2	1,0 3	156,3 2	1599,1 4	0,04	447,2 4	1101,4 5	388,9 7	3989,7 9	21,0 0	52,00	38,07	0,4 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 3																			
Завтрак																			
45/М/СС Ж	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	8,16	9,39	117,49	0,0 3	0,0 6	36,05	202,37		42,24	30,45	16,53	257,19	0,57	0,25	2,87	0,0 1
268/М/БМ Д	Биточки из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,7 4	9,87	15,05	214,26	0,1 3	0,1 6	4,10	209,80	0,00	31,84	160,41	32,10	340,84	1,56	21,36	7,23	0,0 6
303/М/БМ Д	Каша ячневая вязкая	180	7,10	3,92	46,43	249,20	0,1 9	0,0 6				60,11	244,27	35,70	145,63	1,30	26,77		0,0 6
885-24	Чай фруктовый	200	0,18	0,05	8,01	33,69		0,0 1	1,07	0,85		5,28	6,87	3,98	45,37	0,82	0,03	0,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Завтрак		720	27,1 9	22,4 6	97,62	705,64	0,4 0	0,3 3	46,62	430,02	0,00	149,4 7	481,00	100,1 1	1008,6 3	4,75	49,61	10,94	0,1 3
Обед																			
52/М/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,0 2	0,0 4	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,0 2
95/М/БМ Д	Рассольник домашний	250	2,43	5,40	15,62	121,58	0,1 2	0,0 8	28,00	195,60		26,58	66,87	29,37	577,65	1,12	0,58	5,91	0,0 3
256/М/СС Ж	Мясо тушеное	120	16,3 1	15,5 2	3,97	220,56	0,0 7	0,1 4	1,95	89,00		13,04	168,34	22,81	320,02	2,46	0,42	6,70	0,0 5
310/М/БМ Д	Картофель отварной с	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,2 2	0,1 3	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,8 8	1,70	0,54	9,14	0,0 5

	зеленью																		
453/К/СС Ж	Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,11	84,35	0,0 1	0,0 3	0,56	81,62		22,79	20,44	14,70	240,77	0,49	0,31	0,48	0,0 1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Обед		990	29,3 6	32,9 2	122,8 9	909,97	0,5 5	0,4 6	84,31	392,10	0,00	167,5 2	474,54	159,0 1	2748,0 3	8,78	6,12	39,11	0,1 8
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,27	5,12	42,97	244,29	0,1 4	0,0 7	60,10	8,59	0,00	90,66	84,65	39,30	282,04	2,06	3,45	2,73	0,0 3
Итого за день		2060	61,8 2	60,5 0	263,4 8	1859,90	1,0 9	0,8 6	191,0 3	830,71	0,00	407,6 5	1040,1 9	298,4 2	4038,7 0	15,5 9	59,18	52,78	0,3 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 3																			
Завтрак																			
52/М/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,0 2	0,0 4	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,0 2

274/К/СС Ж	Азу из говядины с картофелем, 70/160	230	24,1 5	13,5 9	18,92	295,10	0,2 2	0,2 9	16,55	29,88		39,07	262,00	51,50	783,12	4,21	29,54	12,73	0,0 9
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,0 2				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	3,60	1,92	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Завтрак		710	31,7 3	20,7 8	82,71	648,81	0,3 6	0,3 9	36,25	37,30	0,00	112,4 5	380,27	98,49	1447,0 4	9,84	35,11	24,49	0,1 4
Обед																			
ТК №458	Салат из фасоли с соленым огурцом	100	3,18	3,43	6,42	76,60	0,0 4	0,0 2	3,42	3,35		32,88	56,07	19,28	185,88	0,90	0,73	2,01	
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,1 1	0,0 9	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,0 6
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 120/20	140	19,7 3	14,4 8	18,54	287,16	0,1 7	0,1 9	4,30	212,18	0,00	37,78	209,50	34,06	370,25	2,61	11,11	5,91	0,0 5
303/М/БМ Д	Каша пшеничная вязкая	180	5,06	4,55	31,51	187,30	0,1 4	0,0 5				20,61	127,49	27,73	105,85	2,18	32,52		
ТК №О/8	Напиток "Ассорти" (вишня)	180	0,22	0,05	16,83	69,90	0,0 1	0,0 1	4,05	4,59		10,41	8,10	7,02	69,54	0,18	0,03	0,54	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0 3	0,0 6	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		1010	40,5 1	32,1 4	130,5 5	990,34	0,5 6	0,4 4	33,77	709,56	0,00	160,6 5	567,05	130,0 8	1488,1 3	8,85	53,66	16,61	0,1 3
Полдник																			
428/М/БМ	Булочка постная	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1	0,0	0,07	5,20	0,04	124,2	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0

Д	с маком						1	3				6							1
885-24	Чай ягодный	200	0,20	0,03	8,08	34,24		0,0 1	6,25	0,65		6,08	7,72	4,73	39,77	0,71	0,11		
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		350	5,42	5,26	46,05	254,48	0,1 4	0,0 7	15,82	22,85	0,04	136,3 4	118,24	47,81	279,77	1,87	3,40	5,27	0,0 1
Итого за день		2070	77,6 6	58,1 8	259,3 1	1893,63	1,0 6	0,9 0	85,84	769,71	0,04	409,4 4	1065,5 6	276,3 8	3214,9 4	20,5 6	92,17	46,37	0,2 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 3																			
Завтрак																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,05	7,00	153,00		41,00	37,00	15,00	315,00	0,70	0,10	0,05	0,01
213/М/БМ Д	Омлет с морковью	200	11,55	12,30	7,94	190,02	0,12	0,43	5,35	2348,00	1,76	74,36	212,81	50,35	326,04	2,76	24,67	21,35	0,11
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,01		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,02				14,00	45,50	9,80	65,10	0,77	4,20	2,24	0,01
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,15
Итого за Завтрак		670	20,54	22,56	78,00	603,07	0,28	0,54	50,35	2511,12	1,76	170,08	338,51	103,15	922,10	5,27	29,07	23,94	0,29
Обед																			
70/М	Кукуруза консервированная порционно	100	2,30	1,20	12,30	67,00	0,03	0,08	1,80	2,00		3,00	46,00	13,00	132,00	0,27	0,60		
99/М/СС Ж	Суп из овощей на курином	250	4,00	6,66	10,60	118,60	0,09	0,08	20,73	211,46		23,95	68,33	22,33	406,76	0,94	3,08	4,68	0,04

	бульоне																		
297/М/БМ Д	Фрикадельки куриные с соусом томатным, 100/20	120	15,8 4	6,69	7,87	159,13	0,0 9	0,1 8	3,00	230,30	0,13	19,62	162,30	25,15	247,21	1,07	18,76	2,58	0,0 2
648-22	Картофель фри	180	5,22	13,0 3	42,54	308,85	0,3 1	0,1 8	52,20	7,83		30,52	152,52	60,29	1482,5 9	2,38	0,70	13,05	0,0 8
350/М/СС Ж	Кисель из ягод	180	0,09	0,02	14,65	60,12		0,0 1	9,06	0,44		5,42	5,94	2,42	32,86	0,20	0,15		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	0,0 5	10,00	20,00		8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	1,00	0,05	
Итого за Обед		980	32,3 5	28,5 6	133,6 0	926,60	0,6 1	0,6 0	96,79	472,03	0,13	101,1 1	503,79	174,3 9	2708,3 2	6,41	27,19	22,20	0,1 5
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Полдник		350	5,27	5,02	44,37	246,29	0,1 4	0,1 2	10,10	83,59	0,00	76,66	95,65	42,30	448,04	2,36	3,05	2,73	0,0 3
Итого за день		2000	58,1 6	56,1 4	255,9 7	1775,96	1,0 3	1,2 6	157,2 4	3066,7 4	1,89	347,8 5	937,95	319,8 4	4078,4 6	14,0 4	59,31	48,87	0,4 7

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Понедельник 4																			
Завтрак																			
71/М	Овощи в нарезке (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,0 7	0,0 3	25,00	133,00		14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	0,40	2,00	0,0 2
210/И/БМ Д	Фритатта с курицей и картофелем	200	23,7 7	19,9 8	20,54	360,38	0,2 5	0,5 5	24,50	215,13	1,76	70,81	337,93	51,58	909,59	3,68	37,83	22,28	0,0 9
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,0 2				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Завтрак		670	30,8 6	20,9 9	77,96	634,78	0,4 6	0,6 5	109,5 0	356,15	1,76	133,9 3	448,06	99,87	1488,6 7	6,15	44,19	29,00	0,1 5
Обед																			
39-03	Салат "Школьный"	100	1,18	4,16	3,34	56,07	0,0 4	0,0 5	24,84	39,33		29,69	33,38	16,02	232,59	0,67	0,32	2,68	0,0 1
ТК №296	Суп картофельный с чечевицей	250	6,48	5,50	22,31	171,58	0,2 6	0,1 0	16,15	211,65		23,21	105,30	29,94	532,13	2,05	0,29	3,95	0,0 3
229/М/БМ Д	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	20,6 4	14,4 2	2,87	223,72	0,2 2	0,1 8	4,03	495,40	10,6 8	30,36	216,70	40,72	411,07	0,89	43,89	50,66	0,4 4
305/М/БМ Д	Рис припущенный	180	4,48	6,63	47,36	267,06	0,0 5	0,0 3				7,33	96,57	32,13	64,05	0,66	9,66	0,90	0,0 3
ТК №Д/22	Компот фруктовый	180	0,16	0,16	10,28	44,37						0,27			0,27	0,03			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Обед		990	37,7 0	32,0 1	131,1 2	975,20	0,6 8	0,4 0	51,02	751,38	10,6 8	133,4 6	521,15	146,4 1	1533,3 1	5,96	57,76	68,35	0,5 3
Полдник																			
428/М/БМ	Булочка постная	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1	0,0	0,07	5,20	0,04	124,2	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0

Д	с маком						1	3				6							1
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,18	5,26	45,54	253,07	0,1 3	0,0 7	7,97	7,84	0,04	151,2 2	120,30	53,32	274,42	4,32	3,31	2,28	0,0 2
Итого за день		2010	73,7 4	58,2 6	254,6 2	1863,05	1,2 7	1,1 2	168,4 9	1115,3 7	12,4 8	418,6 1	1089,5 1	299,6 0	3296,4 0	16,4 3	105,2 6	99,63	0,7 0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 4																			
Завтрак																			
70/М	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,0 2	0,0 2	5,00	5,00		21,00	24,00	14,00	141,00	0,60	0,30	3,00	
259/И	Жаркое по- домашнему (курица)	300	29,4 1	18,0 5	38,04	439,49	0,3 9	0,4 1	47,10	21,41		39,51	372,58	83,48	1612,5 2	3,22	29,42	11,82	0,0 7
886-24	Чай ягодный	200	0,20	0,03	8,08	34,24		0,0 1	6,25	0,65		6,08	7,72	4,73	39,77	0,71	0,11		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Завтрак		750	34,7 7	18,9 2	80,44	643,23	0,4 9	0,4 9	63,75	44,06	0,00	82,19	468,20	119,4 1	2050,7 9	5,72	32,63	16,90	0,0 8
Обед																			
71/М	Овощи в нарезке (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,0 3	0,0 3	7,00	10,00		23,00	42,00	14,00	141,00	0,60	0,30	3,00	

96/М/СС Ж	Рассольник Ленинградский	250	2,18	5,38	17,28	126,85	0,1 0	0,0 6	16,75	203,00		19,90	64,04	26,63	481,01	0,96	1,04	4,93	0,0 4
274/И	Соус болоньезе	120	15,9 6	19,4 7	2,11	247,37	0,0 6	0,1 4	2,14	166,00		14,80	169,14	23,85	322,43	2,45	0,21	6,90	0,0 6
309/М/БМ Д	Макаронные изделия отварные	180	7,15	2,84	45,83	237,68	0,1 1	0,0 3				14,56	57,04	10,53	80,00	1,06		0,98	0,0 1
965-24	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,58	84,33			5,80	0,54		5,10	2,69	1,49	21,86	0,12	0,05	0,11	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Обед		990	31,0 6	28,5 5	124,7 6	885,63	0,4 2	0,3 1	69,69	389,54	0,00	124,9 6	399,11	98,10	1269,5 0	6,35	5,20	18,38	0,2 7
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,54	5,90	58,03	310,39	0,1 3	0,0 6	10,00	5,21	0,00	73,22	90,61	47,90	398,99	4,06	3,25	2,73	0,0 3
Итого за день		2090	71,3 7	53,3 7	263,2 3	1839,25	1,0 4	0,8 6	143,4 4	438,81	0,00	280,3 7	957,92	265,4 1	3719,2 8	16,1 3	41,08	38,01	0,3 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 4																			
Завтрак																			

23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,30	0,0 6	0,0 4	21,50	106,40		23,21	31,10	18,54	258,43	0,90	0,40	2,05	0,0 2
268/М/БМ Д	Биточки из говядины с соусом томатным, 100/20	120	15,7 4	9,87	15,05	214,26	0,1 3	0,1 6	4,10	209,80	0,00	31,84	160,41	32,10	340,84	1,56	21,36	7,23	0,0 6
310/М/БМ Д	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	4,73	29,78	176,82	0,2 2	0,1 3	38,20	18,96		25,89	108,06	43,34	1039,8 8	1,70	0,54	9,14	0,0 5
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,0 3	0,0 6	10,00	267,00		28,00	26,00	8,00	305,00	0,70	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Завтрак		750	24,8 8	20,3 5	88,88	647,33	0,4 9	0,4 2	73,90	602,66	0,00	123,7 0	371,71	114,5 8	2025,6 6	6,61	25,20	21,50	0,1 5
Обед																			
17/М/СС Ж	Салат зеленый	100	0,90	3,14	1,92	39,96	0,0 3	0,0 4	15,33	12,42		46,19	36,33	13,48	180,35	0,48	0,42	1,71	
103/М/СС Ж	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,26	8,99	18,69	184,98	0,1 1	0,0 9	12,00	222,44		18,37	92,69	23,39	383,41	1,22	5,67	4,99	0,0 6
290/К/СС Ж	Гуляш из курицы	120	15,7 6	11,2 0	4,54	186,24	0,0 9	0,1 6	3,00	17,32		12,03	154,18	21,89	244,84	0,86	17,92	0,78	
303/М/БМ Д	Каша ячневая вязкая	180	7,10	3,92	46,43	249,20	0,1 9	0,0 6				60,11	244,27	35,70	145,63	1,30	26,77		0,0 6
	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	110,00	0,0 4	0,0 8	8,00	434,00		40,00	36,00	20,00	490,00	0,40			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,0 4	0,0 8	10,00	83,00		20,00	34,00	16,00	363,00	0,60	0,10	2,00	0,0 2
Итого за Обед		1000	36,3 2	27,8 1	131,1 2	932,28	0,5 5	0,5 3	48,33	769,18	0,00	207,3 0	638,17	139,6 6	1866,1 3	5,81	53,78	11,32	0,1 5

Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
338/М	Фрукты свежие (слива)	100	0,70	0,30	10,00	46,00	0,0 3	0,0 3	9,50	17,00		6,00	16,00	7,00	157,00	0,02	0,11	4,00	
Итого за Полдник		350	5,48	5,26	45,24	252,07	0,1 4	0,0 7	12,47	22,84	0,04	138,2 2	120,30	48,32	276,42	2,04	3,32	5,28	0,0 1
Итого за день		2100	66,6 8	53,4 2	265,2 4	1831,68	1,1 8	1,0 2	134,7 0	1394,6 8	0,04	469,2 2	1130,1 8	302,5 6	4168,2 1	14,4 6	82,30	38,10	0,3 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 4																			
Завтрак																			
20/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,11	2,75	59,90	0,0 3	0,0 4	7,10	8,00		26,73	43,15	13,52	139,14	0,63	0,32	2,85	
ТК №25	Стрипсы рыбные с соусом томатным, 100/20	120	21,8 6	9,48	14,32	233,83	0,2 7	0,2 1	4,38	237,04	0,36	83,30	329,03	77,57	587,97	1,97	189,8 4	176,2 9	0,8 3
147/М/СС Ж	Картофель запеченный по- деревенски	180	5,16	3,03	42,05	216,64	0,3 1	0,1 8	51,60	7,74		28,01	150,13	59,47	1465,4 9	2,34	0,70	12,90	0,0 8
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	7,27	31,83		0,0 1	2,90	0,64		7,96	9,78	5,24	36,42	0,88	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 1				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64	
338/М	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	0,0 3	60,00	8,00		34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	0,50	2,00	0,0 2
Итого за Завтрак		720	30,4 7	18,0 1	84,33	632,20	0,6 7	0,4 8	125,9 8	261,42	0,36	184,0 0	568,09	171,6 0	2444,6 2	6,34	192,5 9	194,6 9	0,9 3

Обед																			
70/М	Икра кабачковая консервированная порционно	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,0 2	0,0 5	7,00	153,00		41,00	37,00	15,00	315,00	0,70	0,10	0,05	0,0 1
88/М/СС Ж	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,72	5,72	11,67	117,52	0,0 9	0,1 1	39,38	295,45		46,49	80,77	29,42	500,03	1,19	3,26	5,86	0,0 5
256/М/СС Ж	Мясо тушеное	100	13,6 1	12,2 7	3,40	178,29	0,0 6	0,1 1	1,80	69,00		10,36	140,20	19,07	269,88	2,05	0,38	5,60	0,0 5
303/М/БМ Д	Каша гречневая вязкая	180	6,30	3,65	28,55	171,98	0,2 2	0,1 0		1,00		12,21	149,49	100,1 3	190,05	3,37	2,85	1,65	0,0 1
342/М/СС Ж	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,48	104,70	0,0 1	0,0 1	3,60	1,80		6,42	3,96	3,24	100,74	0,86	0,11	0,72	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,0 2	0,0 1				4,60	21,20	5,00	31,00	0,62	1,10	0,88	
338/М	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	2,00		19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,0 1
Итого за Обед		970	31,2 3	31,5 2	116,6 6	878,89	0,4 8	0,4 3	56,78	522,25	0,00	148,0 8	474,62	189,4 6	1598,9 0	11,5 3	10,30	17,04	0,1 4
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,90	27,81	171,84	0,1 0	0,0 3		0,09		51,50	53,41	21,90	60,03	0,92	2,95	0,73	0,0 1
378/М/БМ Д	Кофейный напиток на воде	200	0,31	0,01	11,96	47,90	0,0 2	0,0 1		0,02		1,52	10,23	4,29	16,98	0,14	1,46		
338/М	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,0 5	0,0 2	6,00	5,00		30,00	22,00	17,00	225,00	0,60	0,10	8,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,08	5,51	55,17	291,74	0,1 7	0,0 6	6,00	5,11	0,00	83,02	85,64	43,19	302,01	1,66	4,51	8,73	0,0 2
Итого за день		2040	66,7 8	55,0 4	256,1 6	1802,83	1,3 2	0,9 7	188,7 6	788,78	0,36	415,1 0	1128,3 5	404,2 5	4345,5 3	19,5 3	207,4 0	220,4 6	1,0 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F

						ценнос ть (ккал)					г)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 4																			
Завтрак																			
52/М/СС Ж	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,0 2	0,0 4	9,60	1,92		36,62	41,63	21,19	276,51	1,35	0,67	6,72	0,0 2
320/К/СС Ж	Куриное филе запеченное	120	32,9 0	10,8 4		238,03	0,1 5	0,3 3		11,69		13,16	309,33	38,50	404,18	1,36	38,24		
143/М/СС Ж	Рагу овощное с зеленым горошком	180	5,33	4,76	27,96	177,24	0,2 5	0,1 4	52,70	148,66		57,30	138,91	57,86	969,83	2,20	1,38	8,32	0,0 7
376/М/СС Ж	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	7,06	29,45		0,0 1	0,10	0,50		5,16	8,24	4,40	25,01	0,84			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,0 4	0,0 1				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,0 1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,0 2	0,0 1				3,60	18,40	4,00	28,60	0,58	1,00	1,12	0,0 1
338/М	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	8,90	44,00	0,0 3	0,0 3	5,40	17,00		6,00	26,00	9,00	201,00	0,28			
Итого за Завтрак		760	44,9 9	22,5 3	81,01	718,98	0,5 1	0,5 7	67,80	179,77	0,00	129,8 4	568,51	140,5 5	1942,3 3	7,05	43,69	17,44	0,1 1
Обед																			
18/М/СС Ж	Салат зеленый с огурцом	100	0,84	6,12	1,84	66,14	0,0 3	0,0 4	13,65	11,60		41,85	35,70	13,02	167,93	0,48	0,39	1,80	
119/М/СС Ж	Суп гороховый с сухариками, 250/25	275	8,05	5,80	33,73	219,89	0,3 0	0,1 0	15,61	211,65		39,01	110,55	41,64	566,18	2,41	2,09	4,78	0,0 4
268/М/БМ Д	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20	120	16,4 1	12,7 1	15,73	246,11	0,1 5	0,1 6	4,10	211,76	0,00	32,93	176,00	29,41	317,20	2,21	9,23	5,07	0,0 4
415/И/БМ Д	Рис припущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,39	233,61	0,0 7	0,0 4	4,80	480,00		21,40	104,70	37,66	158,00	0,93	7,30	2,94	0,0 5
453/К/СС Ж	Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,11	84,35	0,0 1	0,0 3	0,56	81,62		22,79	20,44	14,70	240,77	0,49	0,31	0,48	0,0 1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0	0,0				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	0,0

							3	1											1
338/М	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	0,0 3	38,00	10,00		35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,10	0,30	0,1 5
Итого за Обед		985	33,2 2	31,6 7	133,0 6	958,60	0,6 5	0,4 1	76,72	1006,6 3	0,00	198,9 8	483,89	151,6 3	1632,9 8	6,95	21,22	16,33	0,3 0
Полдник																			
428/М/БМ Д	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,97	174,24	0,1 1	0,0 3	0,07	5,20	0,04	124,2 6	94,52	36,08	83,00	1,14	3,18	1,27	0,0 1
382/М/БМ Д	Какао с ванилью на воде	200	0,97	0,60	20,42	91,55		0,0 1		0,12		5,72	26,20	17,00	60,96	0,94			0,0 1
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	0,0 2	10,00	5,00		16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	0,30	2,00	0,0 1
Итого за Полдник		350	5,89	5,93	58,19	312,79	0,1 4	0,0 6	10,07	10,32	0,04	145,9 8	131,72	62,08	421,96	4,28	3,48	3,27	0,0 3
Итого за день		2095	84,1 0	60,1 3	272,2 6	1990,37	1,3 0	1,0 4	154,5 9	1196,7 2	0,04	474,8 0	1184,1 2	354,2 6	3997,2 7	18,2 8	68,39	37,04	0,4 4