

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Директор МБОУ

И.С. Сафарян/

2023 г.

«21» января 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

Неделя 1																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			Пищевая ценность																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
День 1																			
Завтрак																			
19/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДСКАЯ	210	6,26	5,87	33,95	214,46	1,30	0,07	0,18	40,90	6,08	149,87	119,17	19,97	0,47	186,26	33,00	2,04	26,58
16/2016	СЫР ТВОРДЫХ (ПОЛУТВРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
42/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 18/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	14,95	54,60	21,45	1,24	83,85	0,00	0,00	1,24
Итого завтрак:		500,00	14,80	18,07	76,16	529,17	3,08	0,21	0,27	129,53	6,35	304,58	258,41	50,28	2,50	310,49	33,00	2,16	98,49
Обед																			
8/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
13/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТВОРОГОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
2/3/2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/40	90	13,93	16,42	7,97	203,44	25,77	0,24	1,63	6200,58	0,89	10,00	239,28	15,73	5,25	230,57	20,01	29,84	171,30
35/4/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
44/2016	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНОВЫЙ/МАНДАРИНОВЫЙ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	0,01	0,01	2,40	0,00	10,86	6,90	3,90	0,16	59,76	0,60	0,15	5,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		760	27,48	30,96	99,97	760,13	87,68	0,71	1,91	6414,87	1,96	186,88	554,14	127,76	11,71	1791,82	134,94	36,01	265,79
Полдник																			
5/5/371/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СМЕТАНОЙ 100/10	110	15,42	10,88	15,98	226,84	0,69	0,05	0,28	83,33	0,23	160,70	204,26	22,76	0,61	150,88	18,18	24,01	34,75
46/2016	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
Итого полдник:		310	21,22	15,88	25,5842	334,84	3,3876	0,1334	0,5758	127,33	0,2909	400,7	384,255	50,757	0,8142	442,8822	36,18	28,007	74,751
Всего:		1570,00	63,50	64,90	201,71	1624,14	94,05	1,05	2,76	6671,73	8,60	892,17	1196,81	228,79	15,03	2545,19	204,13	66,18	439,03
Неделя 1																			
День 2																			
Завтрак																			
2/26/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
7/30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	61,20	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00
4/18/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
Итого завтрак:		530	17,18	13,88	83,68	533,79	14,64	0,30	0,28	131,77	6,17	304,03	302,02	76,87	5,13	862,53	131,54	7,44	110,24
Обед																			
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
1/1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
331/2016	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	0,09	317,04	0,00	27,04	212,79	91,39	1,86	347,74	94,06	22,78	116,16
11/28/2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	25,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,45	121,05	1,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		770	25,83	20,54	113,64	733,79	26,58	0,32	0,21	535,24	0,00	122,37	383,09	156,21	6,92	980,15	101,18	25,49	147,79
Полдник																			
55/9/2016	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,19	3,57	21,22	141,83	0,21	0,09	0,10	23,45	0,12	64,24	72,88	9,26	1,01	69,70	9,99	7,62	14,57
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
Итого полдник:		350	12,34	8,92	37,85	289,19	12,08	0,17	0,46	72,28	0,22	323,69	279,20	48,74	3,77	630,52	29,76	11,90	132,01
Всего:		1650	55,34	43,34	235,17	1556,76	53,30	0,79	0,95	739,29	6,39	750,08	964,32	281,83	15,82	2473,20	262,48	44,83	390,04

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			Пищевая ценность																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИНОМОМ БЕЗ САХАРА СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ 115/10	125	18,21	11,57	21,66	267,60	1,38	0,08	0,35	87,11	0,26	211,33	260,29	32,46	0,97	280,42	20,55	27,66	41,06
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,03	24,18	0,00	0,02	70,40
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,14	0,05	6,00	0,00	30,70	55,20	27,30	3,59	398,10	2,40	0,36	10,55
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
Итого завтрак:		505	22,61	19,70	68,25	548,86	15,05	0,32	0,44	138,54	0,39	261,30	367,14	79,87	6,16	770,20	22,95	28,14	123,24
Обед																			
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	0,02	0,02	30,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	0,00	0,06	3,06
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48
299/563/2016	"ЖЕЛКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,72	17,42	12,96	259,45	2,69	0,10	0,14	23,65	0,01	15,32	153,47	23,93	1,45	273,88	25,66	1,82	49,56
343/2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,21	6,18	10,64	112,96	70,80	0,06	0,08	313,50	0,00	121,87	64,17	32,97	1,18	327,32	21,88	0,68	26,97
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		780	25,45	29,30	87,46	727,09	92,85	0,42	0,38	554,81	0,14	209,23	408,63	124,68	8,98	1640,34	83,74	7,56	117,05
Полдник																			
256/2016	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,45	2,43	11,58	109,20	0,36	0,14	0,10	10,50	0,14	45,21	157,96	37,51	1,01	264,69	94,71	10,44	374,84
346/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	2,14	4,05	17,18	113,90	21,00	0,11	0,08	25,65	0,07	45,38	63,14	24,40	0,98	597,99	45,25	0,33	31,64
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИТОННИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	165,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого полдник:		400	15,40	7,06	53,80	353,22	221,36	0,32	0,27	199,55	0,20	111,08	266,20	78,81	3,57	928,72	140,44	11,60	410,36
Всего:		1685,00	63,46	56,06	209,51	1629,18	329,25	1,06	1,09	892,91	0,74	581,60	1041,97	383,36	18,70	3339,26	247,14	47,30	650,65
Неделя 1																			
День 4																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			Пищевая ценность																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
8.18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,59	1,04	1,24	16,59	1,48	0,01	0,00	14,44	0,00	3,80	11,99	3,61	0,25	20,14	0,00	0,25	0,00
318/568/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70/20	90	13,42	5,62	12,72	153,95	0,14	0,13	0,09	19,73	0,04	33,96	115,65	50,19	1,28	187,70	14,27	13,08	65,44
342/2016	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,71	3,79	38,91	204,57	0,00	0,04	0,03	20,25	0,06	16,32	82,35	26,93	0,62	34,12	120,74	7,97	26,38
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
Итого завтрак:		520	22,08	11,01	89,21	543,81	1,69	0,31	0,16	54,77	0,10	73,65	288,15	108,41	4,41	380,02	135,64	22,40	167,37
Обед																			
185/2016	СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	60	1,02	1,97	5,58	44,12	6,21	0,01	0,03	44,14	0,03	26,50	29,11	13,92	0,88	182,38	10,61	0,46	12,96
12/2016	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
2.48/1995	ЗАПЕКАЛКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ФАШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	240	21,41	24,49	30,40	427,50	31,67	0,30	0,43	96,25	0,37	134,21	332,43	66,14	3,36	1266,41	60,62	5,37	114,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
Итого обед:		750	28,02	30,60	92,48	759,86	54,30	0,50	0,56	283,93	0,40	200,93	501,10	127,71	7,49	2025,97	92,85	9,29	164,33
Полдник																			
209/2017	ЯБЛО ОТВАРНОЕ 1шт/50	50	6,35	5,75	0,55	78,50	0,00	0,04	0,22	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	70,00	10,00	15,35	27,50
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ ПОЛУТВЕРДЫХ СОРТОВ	15	3,48	4,45	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	45,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	2,40	27,00	0,75	0,02	0,09	11,50	3,52	64,95	55,24	11,40	0,87	97,80	4,50	1,00	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	52,25	0,00	0,00	0,48
Итого полдник:		300	13,26	18,88	15,18	284,95	0,86	0,11	0,37	219,70	4,89	232,60	248,24	30,95	2,77	216,25	14,50	16,45	138,26
Всего:		1570,00	63,37	60,49	196,87	1588,61	56,84	0,92	1,10	568,40	5,40	507,17	1037,49	267,07	14,66	2622,24	242,99	48,14	469,96

Неделя 2																			
День 2																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
5/202010	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ 130/10	140	23,79	15,98	17,97	315,73	0,94	0,08	0,43	119,13	0,33	292,01	317,10	35,51	0,86	233,75	23,10	36,93	51,86
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		500	28,03	23,98	61,31	580,59	11,48	0,21	0,50	169,31	0,46	329,12	384,20	66,62	5,00	587,73	24,86	37,31	200,53
Обед																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
11/2011	БОРЩ КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
3/33/2010	КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛОВИТЕЛЬСКИЕ"	100	15,31	3,59	7,09	154,53	2,28	0,12	0,16	444,12	0,38	57,77	51,40	1,19	0,77	124,73	14,74	0,20	490,41
35/4/2016	ЮРЕК КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
48/4/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		790	27,27	13,92	93,51	680,10	51,22	0,49	0,42	691,37	1,46	234,68	493,05	156,53	9,03	1905,05	201,29	17,57	565,34
Подлин																			
318 (1 вар.) 2016	КОЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,29	1,91	8,22	86,23	0,00	0,09	0,05	9,86	0,02	14,78	74,95	34,67	0,89	121,97	8,07	9,14	45,05
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ ПОЛУТВЕРДЫХ СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,70	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	32,25	0,00	0,00	0,48
Итого полдник:		300	14,78	13,785	30,7495	306,935	1,775	0,1487	0,1277	98,485	0,2935	160,29	180,596	51,776	2,1664	194,5985	8,074	9,257	116,21
Всего:		1590	70,0802	51,6847	185,5676	1567,6288	64,482	0,8485	1,0475	959,16	2,2086	724,09	1057,85	274,93	16,197	2687,383	234,22	64,137	882,08
Неделя 2																			
День 3																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ ПОЛУТВЕРДЫХ СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,70	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
23/2/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	0,45	252,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	36,77
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	-0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,30	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
Итого завтрак:		500	25,43	29,16	53,80	584,93	12,34	0,30	0,72	367,75	8,33	405,82	483,07	84,37	6,58	877,02	44,00	35,88	155,53
Обед																			
8/60/1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК, ЗЕЛЕНЬ, КОНСЕР.)	60	1,38	2,09	4,70	43,02	5,46	0,03	0,02	22,68	0,00	17,64	32,07	12,55	0,82	122,90	2,24	0,60	6,40
116/Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,31	1,82	16,65	92,54	13,20	0,09	0,05	170,80	0,03	13,38	51,54	19,29	0,80	381,26	11,76	0,23	26,78
315/579/2016	ГОЛУШЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	240	17,02	18,02	18,01	309,22	59,15	0,14	0,24	41,74	0,16	139,03	223,47	47,47	2,48	687,37	55,60	4,40	70,76
11/1/2010	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		760	25,51	23,17	104,23	730,63	103,81	0,40	0,38	245,22	0,18	206,30	419,48	120,71	7,12	1499,38	70,88	7,43	113,92
Подлин																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ (БЕЗ САХАРА) СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ 95/10	105	16,14	11,02	21,36	252,96	1,02	0,09	0,29	76,45	0,20	194,26	222,36	28,12	0,96	236,06	20,68	25,07	32,22
463/2016	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,60	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
Итого полдник:		305	21,94	16,0205	31,1578	360,964	3,6225	0,167	0,592	120,45	0,267	434,26	402,355	56,12	1,1585	528,062	38,675	29,065	72,219
Всего:		1565	72,8799	68,3438	189,1898	1676,5252	119,78	0,8605	1,6936	733,42	8,7642	1046,4	1304,91	261,2	14,857	2904,458	153,56	72,377	341,67

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал										Вит. А, мг		Вит. В1, мг		Вит. С, мг		Вит. D, мг		Вит. Е, мг		Вит. F, мг		Вит. G, мг		Вит. H, мг		Вит. I, мг		Вит. J, мг		Вит. K, мг		Вит. L, мг		Вит. M, мг		Вит. N, мг		Вит. O, мг		Вит. P, мг		Вит. Q, мг		Вит. R, мг		Вит. S, мг		Вит. T, мг		Вит. U, мг		Вит. V, мг		Вит. W, мг		Вит. X, мг		Вит. Y, мг		Вит. Z, мг		Вит. AA, мг		Вит. AB, мг		Вит. AC, мг		Вит. AD, мг		Вит. AE, мг		Вит. AF, мг		Вит. AG, мг		Вит. AH, мг		Вит. AI, мг		Вит. AJ, мг		Вит. AK, мг		Вит. AL, мг		Вит. AM, мг		Вит. AN, мг		Вит. AO, мг		Вит. AP, мг		Вит. AQ, мг		Вит. AR, мг		Вит. AS, мг		Вит. AT, мг		Вит. AU, мг		Вит. AV, мг		Вит. AW, мг		Вит. AX, мг		Вит. AY, мг		Вит. AZ, мг		Вит. BA, мг		Вит. BB, мг		Вит. BC, мг		Вит. BD, мг		Вит. BE, мг		Вит. BF, мг		Вит. BG, мг		Вит. BH, мг		Вит. BI, мг		Вит. BJ, мг		Вит. BK, мг		Вит. BL, мг		Вит. BM, мг		Вит. BN, мг		Вит. BO, мг		Вит. BP, мг		Вит. BQ, мг		Вит. BR, мг		Вит. BS, мг		Вит. BT, мг		Вит. BU, мг		Вит. BV, мг		Вит. BW, мг		Вит. BX, мг		Вит. BY, мг		Вит. BZ, мг		Вит. CA, мг		Вит. CB, мг		Вит. CC, мг		Вит. CD, мг		Вит. CE, мг		Вит. CF, мг		Вит. CG, мг		Вит. CH, мг		Вит. CI, мг		Вит. CJ, мг		Вит. CK, мг		Вит. CL, мг		Вит. CM, мг		Вит. CN, мг		Вит. CO, мг		Вит. CP, мг		Вит. CQ, мг		Вит. CR, мг		Вит. CS, мг		Вит. CT, мг		Вит. CU, мг		Вит. CV, мг		Вит. CW, мг		Вит. CX, мг		Вит. CY, мг		Вит. CZ, мг		Вит. DA, мг		Вит. DB, мг		Вит. DC, мг		Вит. DD, мг		Вит. DE, мг		Вит. DF, мг		Вит. DG, мг		Вит. DH, мг		Вит. DI, мг		Вит. DJ, мг		Вит. DK, мг		Вит. DL, мг		Вит. DM, мг		Вит. DN, мг		Вит. DO, мг		Вит. DP, мг		Вит. DQ, мг		Вит. DR, мг		Вит. DS, мг		Вит. DT, мг		Вит. DU, мг		Вит. DV, мг		Вит. DW, мг		Вит. DX, мг		Вит. DY, мг		Вит. DZ, мг		Вит. EA, мг		Вит. EB, мг		Вит. EC, мг		Вит. ED, мг		Вит. EE, мг		Вит. EF, мг		Вит. EG, мг		Вит. EH, мг		Вит. EI, мг		Вит. EJ, мг		Вит. EK, мг		Вит. EL, мг		Вит. EM, мг		Вит. EN, мг		Вит. EO, мг		Вит. EP, мг		Вит. EQ, мг		Вит. ER, мг		Вит. ES, мг		Вит. ET, мг		Вит. EU, мг		Вит. EV, мг		Вит. EW, мг		Вит. EX, мг		Вит. EY, мг		Вит. EZ, мг		Вит. FA, мг		Вит. FB, мг		Вит. FC, мг		Вит. FD, мг		Вит. FE, мг		Вит. FF, мг		Вит. FG, мг		Вит. FH, мг		Вит. FI, мг		Вит. FJ, мг		Вит. FK, мг		Вит. FL, мг		Вит. FM, мг		Вит. FN, мг		Вит. FO, мг		Вит. FP, мг		Вит. FQ, мг		Вит. FR, мг		Вит. FS, мг		Вит. FT, мг		Вит. FU, мг		Вит. FV, мг		Вит. FW, мг		Вит. FX, мг		Вит. FY, мг		Вит. FZ, мг		Вит. GA, мг		Вит. GB, мг		Вит. GC, мг		Вит. GD, мг		Вит. GE, мг		Вит. GF, мг		Вит. GH, мг		Вит. GI, мг		Вит. GJ, мг		Вит. GK, мг		Вит. GL, мг		Вит. GM, мг		Вит. GN, мг		Вит. GO, мг		Вит. GP, мг		Вит. GQ, мг		Вит. GR, мг		Вит. GS, мг		Вит. GT, мг		Вит. GU, мг		Вит. GV, мг		Вит. GW, мг		Вит. GX, мг		Вит. GY, мг		Вит. GZ, мг		Вит. HA, мг		Вит. HB, мг		Вит. HC, мг		Вит. HD, мг		Вит. HE, мг		Вит. HF, мг		Вит. HG, мг		Вит. HH, мг		Вит. HI, мг		Вит. HJ, мг		Вит. HK, мг		Вит. HL, мг		Вит. HM, мг		Вит. HN, мг		Вит. HO, мг		Вит. HP, мг		Вит. HQ, мг		Вит. HR, мг		Вит. HS, мг		Вит. HT, мг		Вит. HU, мг		Вит. HV, мг		Вит. HW, мг		Вит. HX, мг		Вит. HY, мг		Вит. HZ, мг		Вит. IA, мг		Вит. IB, мг		Вит. IC, мг		Вит. ID, мг		Вит. IE, мг		Вит. IF, мг		Вит. IG, мг		Вит. IH, мг		Вит. II, мг		Вит. IJ, мг		Вит. IK, мг		Вит. IL, мг		Вит. IM, мг		Вит. IN, мг		Вит. IO, мг		Вит. IP, мг		Вит. IQ, мг		Вит. IR, мг		Вит. IS, мг		Вит. IT, мг		Вит. IU, мг		Вит. IV, мг		Вит. IW, мг		Вит. IX, мг		Вит. IY, мг		Вит. IZ, мг		Вит. JA, мг		Вит. JB, мг		Вит. JC, мг		Вит. JD, мг		Вит. JE, мг		Вит. JF, мг		Вит. JG, мг		Вит. JH, мг		Вит. JI, мг		Вит. JJ, мг		Вит. JK, мг		Вит. JL, мг		Вит. JM, мг		Вит. JN, мг		Вит. JO, мг		Вит. JP, мг		Вит. JQ, мг		Вит. JR, мг		Вит. JS, мг		Вит. JT, мг		Вит. JU, мг		Вит. JV, мг		Вит. JW, мг		Вит. JX, мг		Вит. JY, мг		Вит. JZ, мг		Вит. KA, мг		Вит. KB, мг		Вит. KC, мг		Вит. KD, мг		Вит. KE, мг		Вит. KF, мг		Вит. KG, мг		Вит. KH, мг		Вит. KI, мг		Вит. KJ, мг		Вит. KL, мг		Вит. KM, мг		Вит. KN, мг		Вит. KO, мг		Вит. KP, мг		Вит. KQ, мг		Вит. KR, мг		Вит. KS, мг		Вит. KT, мг		Вит. KU, мг		Вит. KV, мг		Вит. KW, мг		Вит. KX, мг		Вит. KY, мг		Вит. KZ, мг		Вит. LA, мг		Вит. LB, мг		Вит. LC, мг		Вит. LD, мг		Вит. LE, мг		Вит. LF, мг		Вит. LG, мг		Вит. LH, мг		Вит. LI, мг		Вит. LJ, мг		Вит. LK, мг		Вит. LL, мг		Вит. LM, мг		Вит. LN, мг		Вит. LO, мг		Вит. LP, мг		Вит. LQ, мг		Вит. LR, мг		Вит. LS, мг		Вит. LT, мг		Вит. LU, мг		Вит. LV, мг		Вит. LW, мг		Вит. LX, мг		Вит. LY, мг		Вит. LZ, мг		Вит. MA, мг		Вит. MB, мг		Вит. MC, мг		Вит. MD, мг		Вит. ME, мг		Вит. MF, мг		Вит. MG, мг		Вит. MH, мг		Вит. MI, мг		Вит. MJ, мг		Вит. MK, мг		Вит. ML, мг		Вит. MM, мг		Вит. MN, мг		Вит. MO, мг		Вит. MP, мг		Вит. MQ, мг		Вит. MR, мг		Вит. MS, мг		Вит. MT, мг		Вит. MU, мг		Вит. MV, мг		Вит. MW, мг		Вит. MX, мг		Вит. MY, мг		Вит. MZ, мг		Вит. NA, мг		Вит. NB, мг		Вит. NC, мг		Вит. ND, мг		Вит. NE, мг		Вит. NF, мг		Вит. NG, мг		Вит. NH, мг		Вит. NI, мг		Вит. NJ, мг		Вит. NK, мг		Вит. NL, мг		Вит. NM, мг		Вит. NO, мг		Вит. NP, мг		Вит. NQ, мг		Вит. NR, мг		Вит. NS, мг		Вит. NT, мг		Вит. NU, мг		Вит. NV, мг		Вит. NW, мг		Вит. NX, мг		Вит. NY, мг		Вит. NZ, мг		Вит. OA, мг		Вит. OB, мг		Вит. OC, мг		Вит. OD, мг		Вит. OE, мг		Вит. OF, мг		Вит. OG, мг		Вит. OH, мг		Вит. OI, мг		Вит. OJ, мг		Вит. OK, мг		Вит. OL, мг		Вит. OM, мг		Вит. ON, мг		Вит. OO, мг		Вит. OP, мг		Вит. OQ, мг		Вит. OR, мг		Вит. OS, мг		Вит. OT, мг		Вит. OU, мг		Вит. OV, мг		Вит. OW, мг		Вит. OX, мг		Вит. OY, мг		Вит. OZ, мг		Вит. PA, мг		Вит. PB, мг		Вит. PC, мг		Вит. PD, мг		Вит. PE, мг		Вит. PF, мг		Вит. PG, мг		Вит. PH, мг		Вит. PI, мг		Вит. PJ, мг		Вит. PK, мг		Вит. PL, мг		Вит. PM, мг		Вит. PN, мг		Вит. PO, мг		Вит. PP, мг		Вит. PQ, мг		Вит. PR, мг		Вит. PS, мг		Вит. PT, мг		Вит. PU, мг		Вит. PV, мг		Вит. PW, мг		Вит. PX, мг		Вит. PY, мг		Вит. PZ, мг		Вит. QA, мг		Вит. QB, мг		Вит. QC, мг		Вит. QD, мг		Вит. QE, мг		Вит. QF, мг		Вит. QG, мг		Вит. QH, мг		Вит. QI, мг		Вит. QJ, мг		Вит. QK, мг		Вит. QL, мг		Вит. QM, мг		Вит. QN, мг		Вит. QO, мг		Вит. QP, мг		Вит. QQ, мг		Вит. QR, мг		Вит. QS, мг		Вит. QT, мг		Вит. QU, мг		Вит. QV, мг		Вит. QW, мг		Вит. QX, мг		Вит. QY, мг		Вит. QZ, мг		Вит. RA, мг		Вит. RB, мг		Вит. RC, мг		Вит. RD, мг		Вит. RE, мг		Вит. RF, мг		Вит. RG, мг		Вит. RH, мг		Вит. RI, мг		Вит. RJ, мг		Вит. RK, мг		Вит. RL, мг		Вит. RM, мг		Вит. RN, мг		Вит. RO, мг		Вит. RP, мг		Вит. RQ, мг		Вит. RR, мг		Вит. RS, мг		Вит. RT, мг		Вит. RU, мг		Вит. RV, мг		Вит. RW, мг		Вит. RX, мг		Вит. RY, мг		Вит. RZ, мг		Вит. SA, мг		Вит. SB, мг		Вит. SC, мг		Вит. SD, мг		Вит. SE, мг		Вит. SF, мг		Вит. SG, мг		Вит. SH, мг		Вит. SI, мг		Вит. SJ, мг		Вит. SK, мг		Вит. SL, мг		Вит. SM, мг		Вит. SN, мг		Вит. SO, мг		Вит. SP, мг		Вит. SQ, мг		Вит. SR, мг		Вит. SS, мг		Вит. ST, мг		Вит. SU, мг		Вит. SV, мг		Вит. SW, мг		Вит. SX, мг		Вит. SY, мг		Вит. SZ, мг		Вит. TA, мг		Вит. TB, мг		Вит. TC, мг		Вит. TD, мг		Вит. TE, мг		Вит. TF, мг		Вит. TG, мг		Вит. TH, мг		Вит. TI, мг		Вит. TJ, мг		Вит. TK, мг		Вит. TL, мг		Вит. TM, мг		Вит. TN, мг		Вит. TO, мг		Вит. TP, мг		Вит. TQ, мг		Вит. TR, мг		Вит. TS, мг		Вит. TT, мг		Вит. TU, мг		Вит. TV, мг		Вит. TW, мг		Вит. TX, мг		Вит. TY, мг		Вит. TZ, мг		Вит. UA, мг		Вит. UB, мг		Вит. UC, мг		Вит. UD, мг		Вит. UE, мг		Вит. UF, мг		Вит. UG, мг		Вит. UH, мг		Вит. UI, мг		Вит. UJ, мг		Вит. UK, мг		Вит. UL, мг		Вит. UM, мг		Вит. UN, мг		Вит. UO, мг		Вит. UP, мг		Вит. UQ, мг		Вит. UR, мг		Вит. US, мг		Вит. UT, мг		Вит. UV, мг		Вит. UW, мг		Вит. UX, мг		Вит. UY, мг		Вит. UZ, мг		Вит. VA, мг		Вит. VB, мг		Вит. VC, мг		Вит. VD, мг		Вит. VE, мг		Вит. VF, мг		Вит. VG, мг		Вит. VH, мг		Вит. VI, мг		Вит. VJ, мг		Вит. VK, мг		Вит. VL, мг		Вит. VM, мг		Вит. VN, мг		Вит. VO, мг		Вит. VP, мг		Вит. VQ, мг		Вит. VR, мг		Вит. VS, мг		Вит. VT, мг		Вит. VU, мг		Вит. VV, мг		Вит. VX, мг		Вит. VY, мг		Вит. VZ, мг		Вит. WA, мг		Вит. WB, мг		Вит. WC, мг		Вит. WD, мг		Вит. WE, мг		Вит. WF, мг		Вит. WG, мг		Вит. WH, мг		Вит. WI, мг		Вит. WJ, мг		Вит. WK, мг		Вит. WL, мг		Вит. WM, мг		Вит. WN, мг		Вит. WO, мг		Вит. WP, мг		Вит. WQ, мг		Вит. WR, мг		Вит. WS, мг		Вит. WT, мг		Вит. WU, мг		Вит. WV, мг		Вит. WW, мг		Вит. WX, мг		Вит. WY, мг		Вит. WZ, мг		Вит. XA, мг		Вит. XB, мг		Вит. XC, мг		Вит. XD, мг		Вит. XE, мг		Вит. XF, мг		Вит. XG, мг		Вит. XH, мг		Вит. XI, мг		Вит. XJ, мг		Вит. XK, мг		Вит. XL, мг		Вит. XM, мг		Вит. XN, мг		Вит. XO, мг		Вит. XP, мг		Вит. XQ, мг		Вит. XR, мг		Вит. XS, мг		Вит. XT, мг		Вит. XU, мг		Вит. XV, мг		Вит. XW, мг		Вит. XX, мг		Вит. XY, мг		Вит. XZ, мг		Вит. YA, мг		Вит. YB, мг		Вит. YC, мг		Вит. YD, мг		Вит. YE, мг		Вит. YF, мг		Вит. YG, мг		Вит. YH, мг		Вит. YI, мг		Вит. YJ, мг		Вит. YK, мг		Вит. YL, мг		Вит. YM, мг		Вит. YN, мг		Вит. YO, мг		Вит. YP, мг		Вит. YQ, мг		Вит. YR, мг		Вит. YS, мг		Вит. YT, мг		Вит. YU, мг		Вит. YV, мг		Вит. YW, мг		Вит. YX, мг		Вит. YY, мг		Вит. YZ, мг		Вит. ZA, мг		Вит. ZB, мг		Вит. ZC, мг		Вит. ZD, мг		Вит. ZE, мг		Вит. ZF, мг		Вит. ZG, мг		Вит. ZH, мг		Вит. ZI, мг		Вит. ZJ, мг		Вит. ZK, мг		Вит. ZL, мг		Вит. ZM, мг		Вит. ZN, мг		Вит. ZO, мг		Вит. ZP, мг		Вит. ZQ, мг		Вит. ZR, мг		Вит. ZS, мг		Вит. ZT, мг		Вит. ZU, мг		Вит. ZV, мг		Вит. ZW, мг		Вит. ZX, мг		Вит. ZY, мг		Вит. ZZ, мг	
			белки, г		жиры, г		углеводы, г		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мг		Вит. D, мг		Вит. Е, мг		Вит. F, мг		Вит. G, мг		Вит. H, мг		Вит. I, мг		Вит. J, мг		Вит. K, мг		Вит. L, мг		Вит. M, мг		Вит. N, мг		Вит. O, мг		Вит. P, мг		Вит. Q, мг		Вит. R, мг		Вит. S, мг		Вит. T, мг		Вит. U, мг		Вит. V, мг		Вит. W, мг		Вит. X, мг		Вит. Y, мг		Вит. Z, мг		Вит. AA, мг		Вит. AB, мг		Вит. AC, мг		Вит. AD, мг		Вит. AE, мг		Вит. AF, мг		Вит. AG, мг		Вит. AH, мг		Вит. AI, мг		Вит. AJ, мг		Вит. AK, мг		Вит. AL, мг		Вит. AM, мг		Вит. AN, мг		Вит. AO, мг		Вит. AP, мг		Вит. AQ, мг		Вит. AR, мг		Вит. AS, мг		Вит. AT, мг		Вит. AU, мг		Вит. AV, мг		Вит. AW, мг		Вит. AX, мг		Вит. AY, мг		Вит. AZ, мг		Вит. BA, мг		Вит. BB, мг		Вит. BC, мг		Вит. BD, мг		Вит. BE, мг		Вит. BF, мг		Вит. BG, мг		Вит. BH, мг		Вит. BI, мг		Вит. BJ, мг		Вит. BK, мг		Вит. BL, мг		Вит. BM, мг		Вит. BN, мг		Вит. BO, мг		Вит. BP, мг		Вит. BQ, мг		Вит. BR, мг		Вит. BS, мг		Вит. BT, мг		Вит. BU, мг		Вит. BV, мг		Вит. BW, мг		Вит. BX, мг		Вит. BY, мг		Вит. BZ, мг		Вит. CA, мг		Вит. CB, мг		Вит. CC, мг		Вит. CD, мг		Вит. CE, мг		Вит. CF, мг		Вит. CG, мг		Вит. CH, мг		Вит. CI, мг		Вит. CJ, мг		Вит. CK, мг		Вит. CL, мг		Вит. CM, мг		Вит. CN, мг		Вит. CO, мг		Вит. CP, мг		Вит. CQ, мг		Вит. CR, мг		Вит. CS, мг		Вит. CT, мг		Вит. CU, мг		Вит. CV, мг		Вит. CW, мг		Вит. CX, мг		Вит. CY, мг		Вит. CZ, мг		Вит. DA, мг		Вит. DB, мг		Вит. DC, мг		Вит. DD, мг		Вит. DE, мг		Вит. DF, мг		Вит. DG, мг		Вит. DH, мг		Вит. DI, мг		Вит. DJ, мг		Вит. DK, мг		Вит. DL, мг		Вит. DM, мг		Вит. DN, мг		Вит. DO, мг		Вит. DP, мг		Вит. DQ, мг		Вит. DR, мг		Вит. DS, мг		Вит. DT, мг		Вит. DU, мг		Вит. DV, мг		Вит. DW, мг		Вит. DX, мг		Вит. DY, мг		Вит. DZ, мг		Вит. EA, мг		Вит. EB, мг		Вит. EC, мг		Вит. ED, мг		Вит. EE, мг		Вит. EF, мг		Вит. EG, мг		Вит. EH, мг		Вит. EI, мг		Вит. EJ, мг		Вит. EK, мг		Вит. EL, мг		Вит. EM, мг		Вит. EN, мг		Вит. EO, мг		Вит. EP, мг		Вит. EQ, мг		Вит. ER, мг		Вит. ES, мг		Вит. ET, мг		Вит. EU, мг		Вит. EV, мг		Вит. EW, мг		Вит. EX, мг		Вит. EY, мг		Вит. EZ, мг		Вит. FA, мг		Вит. FB, мг		Вит. FC, мг		Вит. FD, мг		Вит. FE, мг		Вит. FF, мг		Вит. FG, мг		Вит. FH, мг		Вит. FI, мг		Вит. FJ, мг		Вит. FK, мг		Вит. FL, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

Пронумеровано и
принумеровано
«Культура»
Компания»
» Пресса 120
г. Днепропетровск
с.назначено

Л.С.Сафарян

ФИО _____
подпись _____