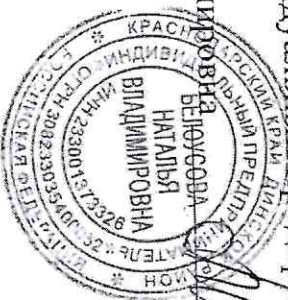


УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный-предприниматель Белоусова Наталья

Владимирова Белоусова



Директор



СОГЛАСОВАНО

примерное десятидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования Динского района

Взвешивали результаты 10-го дневного диетического меню (С1) для учета влияния кросс-адаптации кран-

Возраст 7-11 лет

СВОИ ОЦЕНКИ-ЗАМЫСЛЫ

Состояние оседающих		Наименование дачи и местности, бланк	Масса порции	ХЕ	Длинные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ р-ра	Б				Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
День/неделя: Понедельник-1																		
Завтрак																		
183/М/СД	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	2,47	9,14	8,45	29,63	231,85	0,20	0,84	34,00	0,37	182,11	247,70	99,89	2,87			
15М	Сыр порционный	10	0,00	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,30	0,10			
4М	Бутерброды с отварными мясными продуктами (говядина)	20	0,00	6,40	3,14		53,76	0,02			0,13	2,88	60,16	7,04	0,86			
4М	Бутерброды с отварными мясными продуктами, хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,18	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56			
382/М/СД	Каша с молоком со стевией	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	51,00	0,98			
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого за Завтрак		570	4,36	25,06	18,17	58,32	502,17	0,36	11,52	74,52	1,64	440,11	562,26	170,23	8,57			
Второй завтрак																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09			
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
Итого за Второй завтрак		260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80			
Обед																		
68М	Шашлык из свинины с картошкой	250	0,30	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,87			
260/М/СД	Гуляш из говядины (говядо, бек., лук, мука)	90	0,28	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15			
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53			
342/М/СД	Компот из вишни с сахаром стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,55	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20			
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	2,50	1,95			
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
Итого за Обед		945	6,41	26,23	20,67	76,97	606,08	0,46	62,45	233,00	5,59	127,17	420,01	170,05	12,10			
Полдник																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09			
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
Итого за Полдник		260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80			
Всего за Понедельник-1		2035	15,33	64,36	51,03	183,90	1481,78	1,07		190,78	12,08	944,06	1286,00	455,29	22,28			
День/неделя: Вторник-1																		
											</							

№ реп.	Наименование дачи, недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	численность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71M	Омлет из натуральных яиц (соль, перец)	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,06	10,30	18,00	8,40	0,30
259M/СД	Жаркое по-домашнему (говядина 0,5кг)	175	1,52	15,23	12,16	18,26	235,90	0,15	23,70	2,26	25,09	217,23	45,00	3,25
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,40	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,38	14,00	63,20	18,80
	Итого за Завтрак	675	3,75	27,25	17,86	45,01	456,91	0,37	33,31	44,40	3,28	216,18	483,65	104,24
Второй завтрак														
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50
Обед														
71M	Омлет свежий	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,06	10,30	18,00	8,40	0,30
98M/СД	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	1,14	2,24	3,27	13,69	93,72	0,06	20,00	200,00	1,55	50,15	68,21	19,97
227M	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	0,06	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,50	1,68	24,99	227,22	34,56
139M/СД	Капуста тушеная	150	0,98	3,89	6,32	11,71	121,92	0,07	81,75	60,00	2,93	86,55	64,38	33,84
349M/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80	1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50
	Итого за Обед	800	4,54	33,51	17,54	54,51	513,73	0,50	108,65	296,30	8,41	201,42	486,01	141,27
Полдник														
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Полдник	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50
	Всего за Вторник-1	1995	12,92	72,63	48,18	155,03	1371,16	1,03	174,77	448,32	16,54	817,58	1255,39	354,52
День/неделя: Среды-1														
№ реп.	Наименование дачи, недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
24M/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,23	0,75	5,12	2,75	61,09	0,04	12,61	2,32	13,01	23,86	12,98	0,56
294M/СД	Котлета рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80	0,96	13,08	11,81	11,54	205,14	0,10	1,18	42,14	1,56	19,20	129,56	22,67
330M	Суп сметанный (сметана 10%)	30	0,14	0,43	0,63	1,71	16,30	0,02	0,04	5,20	0,05	7,56	6,68	1,12
	Каши ржаная из муки на воде с маслом сливочным	150	1,75	3,24	7,04	20,99	133,21	0,09		20,00	0,05	27,89	111,48	16,07

379мг/дл	Кофеинный напиток с молоком со стевией	260	0,44	3,90	3,00	5,31	60,00	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,49	13,68	69,60	0,08		2,40	0,80	14,00	63,20	18,80	1,56
	Нитрог за Энергак	580	4,66	24,04	25,27	55,98	545,23	0,35	14,61	79,74	5,06	206,43	424,78	85,63	4,70
Витроп изотроп															
386	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (мангостин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Нитрог за Витроп изотроп	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Обсв															
104мг	Суп картофельный с мясными продуктами, 250/20 гр.	270	1,55	6,89	7,26	18,56	167,67	0,15	23,05	204,00	1,62	19,95	118,50	35,19	1,79
223мг/дл	Заправка творожная (творог, 5%, сливки ст., овсяная, смет. 10%)	185	1,50	40,14	14,93	17,99	374,53	0,10	0,91	102,62	0,45	307,78	115,99	45,97	1,23
326мг/дл	Соевое варенико-соевое	35	0,17	0,21	0,01	2,04	9,28	0,00	0,16	23,32	0,22	6,40	5,84	4,20	0,13
457г/дл	Компот из черной смородины (сливки стевия 5 г.)	200	0,19	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Нитрог за Обсв	740	4,83	50,73	22,84	57,99	646,07	0,36	64,12	332,94	3,53	358,83	625,93	115,06	5,56
Политик															
386	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (мангостин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Нитрог за Политик	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Среды-1	1840	13,55	87,84	60,30	162,58	1564,83	0,96	195,55	505,30	13,43	942,03	1354,44	315,69	11,66
День/неделя: Четверг-1															
№ реп.	Наименование дией недели, бгюл	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Энергак															
46мг/дл	Салат из белокочанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0,43	1,01	2,63	5,11	49,28	0,03	19,30	241,00	1,90	26,76	23,36	12,98	0,79
#####	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай филе, овсяная)	110	0,59	16,06	10,37	7,08	186,84	0,10	2,01	65,12	0,40	125,53	261,57	52,99	0,91
125мг/дл	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39
377мг/дл	Чай с лимоном (сливов стевия 5 г.), 2007г	207	0,02	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Нитрог за Энергак	597	4,46	23,40	17,10	53,52	465,14	0,41	53,61	335,12	3,60	200,56	461,67	128,96	5,90
Витроп изотроп															
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09

0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	4,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	10,50	13,50	3,30
Итого за Вторую запарку		260	2,31	5,94	6,39	7,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Обед															
96/М/С/Д	Расходники ленинградский (крутые переломы)	250	1,41	2,27	4,38	16,89	116,70	0,11	16,65	200,65	1,95	20,32	72,00	25,79	0,98
320К/С/Д	Крупное филе запеченое (грудки кур)	90	0,00	24,78	9,39		184,82	0,11	2,36	47,20	1,89	20,20	189,62	22,64	1,56
143/М/С/Д	Рыбу из овец (овс. муча, сметана 10%)	150	1,30	2,72	3,26	15,57	103,59	0,11	28,14	485,20	1,12	40,79	70,43	30,60	1,02
349/М/С/Д	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		740	4,98	33,85	17,70	59,70	537,52	0,44	47,95	736,05	7,16	130,81	440,25	123,53	6,16
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
356	Йогурт	90	0,41	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Всего за Че.гверт-1		1857	14,06	69,12	47,58	168,73	1403,19	1,01	134,38	1168,79	15,61	651,15	1187,65	361,50	19,96
День недели: Пятница-1															
№ рпс.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
71М	Пончикор порционные	70	0,22	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50		0,49	9,60	18,20	14,00	0,63
213/М/С/Д	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1,11	16,14	8,01	13,56	186,78	0,09	13,40	19,40	1,87	58,17	95,13	28,26	0,83
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
0	Фрукты (яблоки)	120	0,75	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60		0,24	42,00	20,40	13,20	0,12
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак		580	3,35	20,67	9,03	42,63	337,58	0,29	80,51	23,80	3,56	130,87	202,15	78,30	4,10
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,41	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (яблоки)	150	0,91	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Обед															
24/М/С/Д	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,17	0,56	4,09	2,08	48,10	0,03	9,42		2,00	9,50	17,98	9,72	0,42
84М	Рис с фасолью и карто. салат	250	1,39	3,92	5,37	16,62	132,05	0,11	14,20	200,00	2,47	41,50	97,54	34,35	1,73
	Рыба тушеная в томате с овощами (треска)	200	1,95	13,76	6,01	23,40	203,79	0,22	29,15	486,50	3,11	38,21	225,04	60,04	1,78
378/М/С/Д	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,43	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	3,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

Фрукты (всего)		2009	1.63	0.60	0.80	19.60	41.00	0.06	20.09	10.00	0.40	33.00	22.00	15.00	4.40
Итого за Обед		960	6.77	23.80	18.11	81.21	591.95	0.53	73.17	704.50	9.07	203.96	494.80	157.01	17.15
Полдник															
Смесь из сухофруктов (орехи грец., фундук, чернослив)		20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	фрукты	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Полдник		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Всего за Питание-1		2060	14.37	57.54	39.33	172.44	1303.06	1.08	270.50	820.92	17.48	711.60	1000.68	350.32	16.85
День/неделя: Понедельник-2															
№ п.п.	Наименование дней недели, банда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Углеводы (г)	Витамин (мг)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
71M	Омлет свиной	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	15.00	8.40	0.30
269M	Котлеты, блинчики, сосиски (свино-говяжьи 6/6), хлеб рж.	90	0.91	15.08	9.59	10.86	190.24	0.19		0.84	0.77	13.73	163.36	27.09	2.61
143M/СД	Ратт из овощей (овс, лук, сметана 10%)	160	1.37	2.89	3.38	16.49	109.12	0.11	29.95	525.85	1.13	43.78	75.13	32.71	1.09
376M/СД	Чаш с супом из овощей	200	0.00			0.01	0.01	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.82
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.43	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого за Завтрак		750	5.15	21.82	14.31	61.78	469.58	0.46	54.25	539.09	3.24	118.66	349.93	109.40	10.78
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., фундук, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	фрукты	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Второй завтрак		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Обед															
99M/СД	Суп из овощей	250	0.93	1.88	3.26	11.12	81.87	0.09	21.30	204.00	1.47	25.68	52.27	21.80	0.81
213M/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1.11	16.14	8.01	13.36	186.78	0.09	13.40	19.40	1.87	58.17	95.13	28.26	0.83
50 K/СД	Салат из зеленого горошка	80	0.31	4.71	5.09	3.77	79.72	0.07	5.20	85.00	1.14	27.49	82.02	13.29	1.04
342M/СД	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.00	2.00	0.08	6.40	4.40	3.60	0.88
	Хлеб ржаной	60	1.71	3.96	0.72	20.52	104.10	0.12	0.00	3.60	1.32	21.09	94.80	28.20	2.34
Итого за Обед		740	4.39	26.85	17.25	52.69	471.58	0.37	43.90	314.00	5.87	138.74	348.62	95.15	5.89
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., фундук, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	фрукты	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Полдник		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Всего за Питание-2		2010	13.59	61.74	43.74	163.08	1314.68	1.09	214.96	945.71	13.96	634.18	982.27	319.56	18.27
День/неделя: Вторник-2															

№ рецеп.	Наименование ингредиентов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
71М	Орехи натуральные свежие (попкорн)	70	0,22	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50		0,49	9,80	18,20	14,00	0,63	
235М	Шпинат сырой (минтай флис) с маслом, 85/5	90	0,69	13,61	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	34,90	4,47	52,77	208,22	48,44	1,23	
123М/С/Л	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	34,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39	
349М/С/Л	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,16	32,00	29,20	21,00	0,64	
0	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,00	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого за Завтрак		650	5,72	21,17	18,38	68,60	530,92	0,47	62,67	58,30	7,33	147,59	417,78	145,49	7,65	
Второй завтрак																
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
386	Попкорн	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Второй завтрак		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	147,86	54,50	3,95	
Обед																
21М/С/Д	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,783	5,098	7,982	85,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101	
256М/С/Д	Мясо тушеное (говядина б/к), мука овс.	90	0,25	15,66	10,50	3,00	169,53	0,06	3,30	80,00	1,70	13,58	150,34	21,78	2,25	
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53	
349М/С/Д	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64	
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	104,40	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	91,30	28,20	2,34	
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
Итого за Обед		955	6,89	27,75	22,04	82,73	647,82	0,46	46,40	373,60	7,29	149,29	454,87	187,71	13,26	
Полдник																
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
386	Попкорн	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Полдник		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	147,86	54,50	3,95	
Всего за Вторник-2		2125	17,24	60,79	53,20	206,83	1579,27	1,09	141,88	539,52	19,46	616,66	1158,38	442,20	28,82	
Дети: нежен: Среда-2																
№ рецеп.	Наименование ингредиентов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																

43N/М/СД	Салат из белокочанной капусты с морковью (для меню г. Краснодара), 80	80	0,33	1,33	2,08	3,97	40,80	0,03	29,50	280,00	1,00	34,50	27,58	15,56	0,48
278M	Тертый (говядина, бек) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овсян.)	60	0,57	8,93	8,13	6,90	136,72	0,05	2,00	0,48	3,01	17,57	96,85	13,23	1,54
330M	Суп с макаронами (овсяная мука)	50	0,25	0,88	2,33	3,02	37,48	0,00	0,06	14,00	0,04	12,32	8,54	1,26	0,03
	Каши вязкая преемные на воде (для меню г. Краснодара), 150/5 г.	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
	Фруктовый чай со свежими (яблоками, смородиной)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	65,20	18,80	1,56
	Итого за завтрак	585	4,41	18,71	18,09	52,98	451,95	0,34	35,57	378,68	5,46	95,17	314,87	129,96	7,10
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	10,86	27,50	0,56
386	Пюре	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (машина)	150	0,91	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Обед															
71M	Отваренный	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
102M/СД	Суп картофельный с бобовыми, 250	250	1,62	5,89	4,55	19,44	142,63	0,23	11,70	200,00	2,01	37,58	107,51	58,55	2,00
234M/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай филе, хлеб ржаной)	90	1,05	12,11	7,42	12,65	166,39	0,12	0,43	9,16	3,34	63,27	199,61	47,64	1,45
125M/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39
349M/СД	Каша из сухофруктов с сиропом свежим, 200 г	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за обед	800	7,04	25,47	16,18	84,49	587,65	0,67	46,53	228,16	7,80	183,57	521,28	173,34	7,72
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	10,86	27,50	0,56
386	Пюре	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (машина)	150	0,91	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Среда-2	1905	15,51	57,26	46,45	186,08	1413,12	1,26	198,91	639,66	18,00	655,46	1139,88	418,50	16,43
Дети/неделя: Четверг-2															
№ рен.	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
241K/СД	Пудинг творожный (творог 5%, сироп стевии, сметана 10%)	160	1,32	31,22	10,39	15,83	287,61	0,07	0,69	72,64	0,31	228,50	315,94	34,28	0,88
326M/СД	Супе борщ	120	0,09	0,10	0,01	1,02	4,64	0,00	0,08	11,66	0,11	3,20	2,92	2,10	0,06
382M/СД	Каша с яблоком со свежими	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	7,10	87,00	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

Кефир (2,5%)		180	0,60	5,22	1,50	7,20	93,40	0,07	1,76	36,00	0,00	216,00	162,00	22,20	0,18
Итого за Закуп		605	3,86	43,72	18,59	46,36	340,21	0,27	2,63	133,42	1,53	590,32	676,06	116,08	4,06
Второй закуп															
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., кураш, чернослив)	20	0,65	1,65	4,41	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Мюст	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй закуп		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Орех															
99/М/СД	Суп из овощей	250	0,93	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30	204,00	1,47	25,68	92,27	21,80	0,81
267М	Шинель натурально рубленый (гов. б/к)	90	0,80	18,05	31,84	9,56	397,05	0,08		36,50	9,03	20,86	178,72	24,87	2,77
	Каши вязки питательная на воде (для меню г. Краснодар) 150/5 г.	155	2,15	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,09	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78
352М/СД	Кисель из яблок со стевией	200	1,60	0,13	0,12	19,18	79,04	0,01	3,00	1,50	0,06	8,00	9,46	2,70	0,69
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	22,50	1,95
Итого за Орех		745	6,89	22,52	39,90	82,71	801,31	0,39	24,30	265,00	12,35	89,36	424,68	95,44	8,60
Подлик															
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., кураш, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Мюст	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Подлик		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Всего за Четверг-2		1870	15,38	83,12	71,28	184,58	1742,05	0,82	59,74	506,04	18,72	999,46	1386,47	320,53	19,96
День/неделя: Пятница-2															
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Закуп															
71М	Омлет с беконом	70	0,11	0,49	0,07	1,33	7,70	0,02	4,90	23,60	0,71	9,02	8,52	12,42	0,97
297М/СД	Фрукты (яблоки) из кур	65	0,40	9,77	8,83	4,83	138,09	0,06	0,96	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	0,07
356М	Супе молочный	50	0,36	1,07	2,28	3,12	32,81	0,03	0,15	60,00	2,93	86,35	94,38	33,84	1,30
139М/СД	Каша гречневая	150	0,98	3,89	6,32	11,71	121,92	0,07	81,75	10,00		124,77	90,00	14,00	0,10
379М/СД	Корбейный супчик с молоком со стевией	200	0,44	3,90	3,00	5,31	60,00	0,02	0,78	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
0	Фрукты (яблоки)	100	0,63	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	14,00	61,20	18,80	1,56
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88				
Итого за Закуп		675	3,96	22,56	21,18	47,47	473,12	0,34	126,54	120,50	4,86	312,50	367,08	102,84	4,45
Второй закуп															
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., кураш, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Мюст	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (яблоки)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	37,00	0,09	37,00		0,30	32,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй закуп		260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,60
Орех															

82М	Борн из сахарной патошки с карбонатами	250	1,15	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	200,00	2,42	37,48	52,59	26,02	1,23
291М/СД	Пшеница из пшеницы (перловый крупа, 1-й сорт)	250	3,59	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	51,47	405,74	58,32	3,08
349М/СД	Компот из сухофруктов с сахаром и сливками	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	750	7,00	37,76	18,55	84,04	658,57	0,39	31,17	531,40	8,44	141,45	566,53	128,84	6,90
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецкие, фундук, чернослив)	20	0,65	1,65	6,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Пюре	90	0,41	3,69	1,35	5,51	51,30	0,54	0,54	9,00	0,30	111,60	83,50	13,50	0,09
0	Фрукты (яблоки)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	23,50	16,50	0,15
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Питание-2	1945	15,01	73,39	51,92	180,12	1505,22	0,98	274,53	744,52	18,15	830,73	1237,34	347,68	12,96
	Итого	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3685,59	187,08

	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак														
Среднее значение за завтрак	6267	44,39	248,40	177,98	532,64	4772,79	3,65	475,23	1717,77	39,45	2538,32	4760,24	1172,13	63,61
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	627	4,44	24,84	17,80	53,26	477,28	0,37	47,52	171,78	3,94	253,83	476,02	117,21	6,36
Итого за обед														
Среднее значение за обед	2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1921,64	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	565,04	20,62
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,50	2,06
Итого за ужин														
Среднее значение за ужин	8175	30,75	313,46	210,78	717,05	6062,28	4,57	548,65	4014,95	75,51	1724,61	4762,98	1387,38	82,23
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	818	3,08	31,35	21,08	71,71	606,23	0,46	54,86	401,50	7,55	172,46	476,30	138,74	8,22
Итого за полдник														
Среднее значение за полдник	2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1921,64	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	565,04	20,62
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,50	2,06
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3685,59	187,08
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Итого за вечерний прием														
Среднее значение за вечерний прием	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
Соотношение БЖУ к % от ДЦ	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56</	

использованию, получившим в отечественной печати

Директор МАОУ МО Динской район СОШ № 29
имени Бродяра В.Т.

М.А. Кунаховская
20 г.

20-1.