## Вариант реализации 10-ти дневного типового дистического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заболеванием: аллергия на коровье молоко

Возраст 7-11 лет Сезон осенне-зимний

No 1	Наименование дней недели,	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ины (мг)		Мин	<b>неральны</b>	е вещества	(мг)
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	У	ческая	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понеде	ельник -1													
_Завтрак	•													
294/М/БДМ К	отлеты рубленные (из мяса ин	80	13,05	8,36	11,20	171,39	0,07		5,90	2,25	12,32	138,44	18,93	1,33
C	оус овощной	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
302М/БМД Р	ис отварной (масло растительн	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04			1,54	4,87	81,17	27,03	0,54
377М/БМД Ч	ай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
0 X	леб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
0 Ф	рукты (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за		(07	10.71	14.15	87,00	558,34	0,22	17.75	251.00	5 10	57.57	277, 90	76.50	6,08
_Завтрак		607	19,71	14,15	87,00	338,34	0,22	17,75	251,90	5,10	57,57	276,80	76,50	0,08
Второй завтрак														
553/К/БМД Б	улочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
0 C	ок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
П	[астила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
завтрак		203	3,33	6,37	30,09	327,40	0,24	40,00	3,00	2,04	140,73	100,04	44,91	4,15
Обед														
88M II	Ци из свежей капусты с картоф	250	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,87
260М/БМД Г	уляш из свинины, 45/45	90	10,12	16,24	3,47	201,04	0,37	4,05		1,70	9,17	120,00	20,92	1,51
К	аша вязкая перловая на воде с	155	3,11	3,99	22,14		0,04		20,00	0,41	14,90	108,33	13,27	0,61
	Ррукты (яблоки)	200	1,00	0,20	20,20		0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	
0 C	ок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
0 X	леб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
X	леб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед		975	23,24	26,68	111,45	792,08	0,66	116,45	221,20	6,11	115,34	390,16	102,09	10,57
Полдник														
553/К/БМД Б	улочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	
473K H	апиток витаминный (шиповни	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
П	<b>Гастила</b>	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Полдник		203	3,01	6,32	31,01	304,02	0,24	80,00	70,30	2,78	137,93	100,32	41,03	1,05
Всего за		2112	53,51	57,52	305,56	1982,51	1,36	254,20	548,46	16,62	451,56	881,91	265,13	22,65
Понедельник-1		2112	33,31	31,32	303,30	1902,31	1,50	234,20	340,40	10,02	431,30	001,91	203,13	22,02
День/неделя:														
Вторник-1														
№ рец. Н	Гаименование дней недели, блю	Масса пор	Пищевые	вещества (г	·)	Энергетич	Витамины	(мг)			Минераль	ные вещес	тва (мг)	
			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак														
71M O	вощи натуральные свежие (огу	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259М/БМД Ж	(аркое по-домашнему (индейка	175	17,44	11,94	18,26	249,40	0,17	23,70	7,90	3,06	27,46	226,75	42,63	2,25

	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
0	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	1,01	2,00	0,33		21,75	8,25	0,50
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	- / -		1,50	0,55		39,50	11,75	0,98
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00		20,00	10,00	0,40		22,00	18,00	
Итого за			ĺ	,		,								
Завтрак		685	22,44	13,51	73,53	510,95	0,35	51,91	21,40	4,47	91,06	333,22	93,07	9,42
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00		40,00		0,20		14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02	., .	11,91	48,15				., .	0,60	0,15	0,30	
Итого за Второй	1		,		•									
завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
71M	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
98M	Суп крестьянский с крупой	250	2,84	5,35	10,65	102,58		20,33	244,00	2,35		58,34	21,92	0,89
227M	Рыба припущенная (горбуша фи			7,23	0,74	159,09	0,23	1,90		1,68		227,22	34,56	
312М/БМД	Картофельное пюре (растительн	150	2,58	4,51	21,03	135,29	0,16	25,80		1,89	16,58	75,65	29,89	1,19
349M	Компот из сухофруктов	200		0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	_	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		830	35,31	18,10	86,68	652,46	0,64	53,03	279,70	8,49	147,52	506,41	147,77	6,15
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20		14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за		265	5 21	4.12	61.02	211 20	0.22	40.00	0.00	1.65	66.06	71.60	20.75	2 02
Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Вторник-		2045	68,36	39,87	283,86	1786,20	1,65	184,94	301,10	16,25	372,49	983,00	302,34	23,22
День/неделя:														
Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пищевые	вещества (г	.)	Энергетич	Витамины	(мг)			Минералы	ные вещест	ва (мг)	
			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак														
24/М/БМД	Салат из свежих помидоров и ог	80		5,12	2,75	61,09		12,61		2,52	13,01	23,86	12,98	
312K	Котлеты рубленные (из мяса пта	80		7,28		142,48			10,40	0,31	14,84	208,48	19,90	
	Соус овощной	30		1,57	4,23	34,46		2,85	240,00	0,80		16,81	7,90	
	Каша ячневая вязкая на воде с м	150	3,24	4,04	20,99	133,21	0,09		20,00	0,05		111,48	16,07	0,60
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	
0	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75				0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	Хлеб ржаной	25		0,30	8,55				1,50			39,50		
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	30,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за _Завтрак		740	28,88	18,71	73,74	582,39	0,32	45,56	271,90	4,71	94,51	440,62	87,25	7,33
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка			8,17	23,89	186,88			5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

завтрамя — — — — — — — — — — — — — — — — — — —		Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Sumpark	Итого за Второй		265	5.55	0 27	56.00	227.49	0.24	40.00	5.00	2.64	140.72	100.64	44.01	4.15
	завтрак		265	3,33	8,3 /	36,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
29MMANI	Обед														
16.15K   Coye roomantif (2-h apparant)   30   0.41   1.99   2.79   2.284   0.03   1.19   22.42   0.33   1.65   5.20   2.15   0.10	104M	Суп картофельный с мясными (	270	5,89	8,17	18,39	171,28	0,26	22,85	204,00	1,61	19,40	112,44	35,41	1,60
BAKEMAI  Pary set nemeric   150   2.42   6.36   18.76   142.80   0.13   18.05   680.00   2.94   2.44   71.28   32.02   1.09   550MEMAI    Recent is transmost wipned entropy 200   0.21   0.04   19.32   75.77   0.01   40.00   0.14   10.80   13.53   6.02   0.25	294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика (	80	14,59	14,74	12,65	241,55	0,11	0,47		4,16	17,73	23,13	23,46	2,51
SAMEMAI    Kucen in transpore régions exopo   200   0.21   0.04   19.32   75.67   0.01   40.00   0.14   10.80   13.33   6.20   0.22	363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0,43	1,09	2,79	22,84	0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	5,20	2,15	0,10
Млеб пионичнай   40   3.16   0.40   19.32   94,00   0.06	184К/БМД	Рагу из овощей	150	2,42	6,36	18,76	142,80	0,13	18,05	680,00	2,94	24,45	71,38	32,62	1,08
Marco San Office   40   2.64   0.48   13.68   69.60   0.08   2.40   0.88   14.00   0.320   18.80   1.56	350М/БМД	Кисель из плодов чёрной смород	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,53	6,20	0,29
Hirtors and Office    1810   29,33   31,28   104,91   817,73   0,67   82,56   908,82   10,79   97,22   323,68   31,85   7.95   105,000   10,000		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Подпинк   1553/К/БМД   Булотка е маком поняженной кв   50   4,47   8,17   23,89   186,88   0.22   5,00   2,44   123,58   92,99   35,86   1,11   1,		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
553/КВМД   Бупочка с маком потижесниой кв   50   4.77   8.17   23.89   186,88   0.22   5.00   2.44   123.88   92.99   35.86   1.11	Итого за Обед		810	29,33	31,28	104,91	817,73	0,67	82,56	908,82	10,79	97,22	323,68	131,85	7,95
Осок фруктовый   200   1,00   0,20   20,20   92,00   0,02   40,00   0,20   14,00   14,00   14,00   8,00   2.80	Полдник														
Пастыля	553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
Horo за Подлинк  Весто за Среда-1  Весто за Ср	0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Поддник Весто за Среда-1 Восто за Вътрак  Завтрак Тигого за Вътрак Завтрак Восто за Среда-1 Восто за Среда-1 Восто за Среда-1 Восто за Вътрак Во		1	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Hein-Hein-Ris   Hein-Ris   Hein	Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Herberp-1   Hemmen He	Всего за Среда-1		2080	69,31	66,72	290,83	2055,07	1,48	208,12	1190,72	20,77	473,18	981,57	308,91	23,58
ВБ Ж У ВВІ С А (мкг) Е Са Р Мд Fe  Завтрак  Завтрак  Во 1,24 4,07 7,51 72,36 0,02 28,75 160,00 1,86 32,40 24,01 13,12 0,45  233M/328M Рыба запеченая (минтай филе), 80 16,62 7,89 1,31 143,15 0,12 2,12 52,30 0,34 46,58 257,88 58,89 0,97  Соус овощной 30 0,75 1,57 4,23 34,46 0,04 2,85 240,00 0,80 8,83 16,81 7,90 0,27  312M/БМД Картофельное шөре (растителы 150 2,58 4,51 21,03 135,29 0,16 25,80 1,89 16,58 75,65 29,89 1,11 77M/БМД Чай с лимоном 207 0,06 0,01 10,19 42,29 0,00 2,90 0,01 7,75 9,78 5,24 0,88 23,10 1,70 1,70 87,00 0,10 3,00 1,10 17,50 79,00 23,50 1,95 1,95 1,95 1,95 1,95 1,95 1,95 1,95	День/неделя: Четверг-1														
Завтрак         Салат из белокачанной капусты         80         1,24         4,07         7,51         72,36         0,02         28,75         160,00         1,86         32,40         24,01         13,12         0,45           233М/328М         Рыба запеченая (минтай филе),         80         1,62         7,89         1,31         143,15         0,12         2,12         52,30         0,34         46,58         257,88         58,89         0,97           312М/328М         Соус овощной         30         0,75         1,57         4,23         34,46         0,04         2,85         240,00         0,80         8,83         16,81         7,90         0,27           312М/БМД         Картофельное шөре (растителья         150         2,58         4,51         21,03         135,29         0,16         25,80         1,89         16,58         75,65         29,89         1,19           377/М/БМД         Чай с лимоном         207         0,06         0,01         10,19         42,29         0,00         2,90         0,01         7,75         9,78         5,24         0,89           Игого за         3,30         1,61         61,37         514,55         18,64         61,37         514,55         0	№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пищевые	вещества (г	7)	Энергетич	Витамины	(мг)			Минераль	ные вещест	ва (мг)	
45/МБМД         Салат из белокачанной капусты         80         1,24         4,07         7,51         72,36         0,02         28,75         160,00         1,86         32,40         24,01         13,12         0,45           233М/328М         Рыба запеченая (минтай филе),         80         16,62         7,89         1,31         143,15         0,12         2,12         52,30         0,34         46,58         257,88         58,89         0,97           312М/БМД         Картофельное пюре (растителья         150         2,58         4,51         21,03         135,29         0,16         2,58         24,00         0,88         31,681         7,90         0,27           377М/БМД         Чай с лимоном         207         0,06         0,01         10,19         42,29         0,00         2,90         0,01         7,75         9,78         5,24         0,89           Итого за Завтрак         597         24,55         18,64         61,37         514,55         0,44         62,42         455,30         6,00         129,64         463,13         138,54         5,72           Вгорой завтрак         200         1,00         0,20         20,20         92,00         0,02         40,00         1,45				Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
233M/328M         Рыба запеченая (минтай филе), Соус овощной         80         16,62         7,89         1,31         143,15         0,12         2,12         52,30         0,34         46,58         257,88         58,89         0,97           Соус овощной         30         0,75         1,57         4,23         34,46         0,04         2,85         240,00         0,80         8,83         16,81         7,90         0,27           312M/БМД         Картофельное шоре (растительн         150         2,58         4,51         21,03         135,29         0,16         25,80         1,89         16,58         75,65         29,89         1,19           377M/БМД         Чай с лимоном         207         0,06         0,01         10,19         42,29         0,00         2,90         0,01         7,75         9,78         5,24         0,88           Игого за Завтрак         597         24,55         18,64         61,37         514,55         0,44         62,42         455,30         6,00         129,64         463,13         138,54         5,72           Второй завтрак         590/К/БМД         Лепешка с кунжутом (раст. маст.         50         4,29         3,93         29,72         171,24         0,31	_Завтрак														
Соус овощной 30 0,75 1,57 4,23 34,46 0,04 2,85 240,00 0,80 8,83 16,81 7,90 0,27 312M/БМД Картофельное шоре (растителы 150 2,58 4,51 21,03 135,29 0,16 25,80 1,89 16,58 75,65 29,89 1,19 377M/БМД Чай с лимоном 207 0,06 0,01 10,19 42,29 0,00 2,90 0,01 7,75 9,78 5,24 0,89	45/М/БМД			1,24			72,36	0,02	28,75	160,00				13,12	0,45
312М/БМД         Картофельное пюре (растительн 150         2,58         4,51         21,03         135,29         0,16         25,80         1,89         16,58         75,65         29,89         1,19           377М/БМД         Чай с лимоном         207         0,06         0,01         10,19         42,29         0,00         2,90         0,01         7,75         9,78         5,24         0,89           Итого за Завтрак         597         24,55         18,64         61,37         514,55         0,44         62,42         455,30         6,00         129,64         463,13         138,54         5,72           Второй завтрак         590/К/БМД         Лепешка с кунжутом (раст. мас.)         50         4,29         3,93         29,72         171,24         0,31         1,45         52,36         57,54         22,45         0,96           960К/БМД         Лепешка с кунжутом (раст. мас.)         50         4,29         3,93         29,72         171,24         0,31         1,45         52,36         57,54         22,45         0,96           Итого за Второй завтрак         265         5,31         4,13         61,83         311,39         0,33         40,00         1,65         66,96         71,69         30,75	233M/328M	Рыба запеченая (минтай филе), (	80	16.62	7.90	1 2 1	1 42 15			52.20	0.24			50 00	0.97
377М/БМД Чай с лимоном 207 0,06 0,01 10,19 42,29 0,00 2,90 0,01 7,75 9,78 5,24 0,89   Хлеб ржаной 50 3,30 0,60 17,10 87,00 0,10 3,00 1,10 17,50 79,00 23,50 1,95   Итого за Завтрак							,	0,12	2,12	32,30				30,09	- )
Xлеб ржаной   50   3,30   0,60   17,10   87,00   0,10   3,00   1,10   17,50   79,00   23,50   1,95     Итого за Завтрак   597   24,55   18,64   61,37   514,55   0,44   62,42   455,30   6,00   129,64   463,13   138,54   5,72     Второй завтрак   590/К/БМД   Лепешка с кунжутом (раст. мас.)   50   4,29   3,93   29,72   171,24   0,31   1,45   52,36   57,54   22,45   0,96     О Сок фруктовый   200   1,00   0,20   20,20   92,00   0,02   40,00   0,20   14,00   14,00   8,00   2,80     Мармелад   15   0,02   11,91   48,15		,					,								0,27
Итого за Завтрак Второй дет. мас. 50 4,29 3,93 29,72 171,24 0,31 1,45 52,36 57,54 22,45 0,96 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	312М/БМД	,	150	0,75	1,57	4,23	34,46 135,29	0,04	2,85		0,80	8,83 16,58	16,81	7,90	
Завтрак Второй завтр	312М/БМД 377М/БМД	Картофельное пюре (растительн	150 207	0,75 2,58 0,06	1,57 4,51 0,01	4,23 21,03 10,19	34,46 135,29 42,29	0,04 0,16 0,00	2,85 25,80	240,00	0,80 1,89 0,01	8,83 16,58 7,75	16,81 75,65	7,90 29,89 5,24	0,27 1,19 0,89
Б90/К/БМД         Лепешка с кунжутом (раст. мас.)         50         4,29         3,93         29,72         171,24         0,31         1,45         52,36         57,54         22,45         0,96           0 Сок фруктовый         200         1,00         0,20         20,20         92,00         0,02         40,00         0,20         14,00         14,00         8,00         2,80           Итого за Второй завтрак         265         5,31         4,13         61,83         311,39         0,33         40,00         1,65         66,96         71,69         30,75         3,82           96М         Рассольник ленинградский         250         3,04         5,41         17,52         131,29         0,11         16,86         241,91         2,38         26,95         72,28         27,50         1,06           320К         Птица запеченная (грудки кур)         90         24,99         9,95         190,66         0,11         2,38         47,60         2,12         24,02         191,98         23,05         1,61           143/М/БМД         Рагу из овощей         150         2,93         6,95         16,23         140,12         0,13         32,20         460,00         2,46         38,54         68,61		Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном	150 207	0,75 2,58 0,06	1,57 4,51 0,01	4,23 21,03 10,19	34,46 135,29 42,29	0,04 0,16 0,00	2,85 25,80	240,00	0,80 1,89 0,01	8,83 16,58 7,75	16,81 75,65 9,78	7,90 29,89 5,24	0,27 1,19
0 Сок фруктовый 200 1,00 0,20 20,20 92,00 0,02 40,00 0,20 14,00 14,00 8,00 2,80 Мармелад 15 0,02 11,91 48,15 0,00 11,91 48,15 0,00 14,00 0,60 0,15 0,30 0,06 Итого за Второй завтрак 265 5,31 4,13 61,83 311,39 0,33 40,00 1,65 66,96 71,69 30,75 3,82 0,662 0 0,664 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,10 0,1	377М/БМД Итого за	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном	150 207 50	0,75 2,58 0,06 3,30	1,57 4,51 0,01 0,60	4,23 21,03 10,19 17,10	34,46 135,29 42,29 87,00	0,04 0,16 0,00 0,10	2,85 25,80 2,90	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10	8,83 16,58 7,75 17,50	16,81 75,65 9,78 79,00	7,90 29,89 5,24 23,50	0,27 1,19 0,89
Мармелад         15         0,02         11,91         48,15         0,60         0,15         0,30         0,06           Итого за Второй завтрак         265         5,31         4,13         61,83         311,39         0,33         40,00         1,65         66,96         71,69         30,75         3,82           Обед         96М         Рассольник ленинградский         250         3,04         5,41         17,52         131,29         0,11         16,86         241,91         2,38         26,95         72,28         27,50         1,06           320К         Птица запеченная (грудки кур)         90         24,99         9,95         190,66         0,11         2,38         47,60         2,12         24,02         191,98         23,05         1,61           143/М/БМД         Рагу из овощей         150         2,93         6,95         16,23         140,12         0,13         32,20         460,00         2,46         38,54         68,61         30,73         1,07           349М         Компот из сухофруктов         200         0,78         0,06         20,12         85,30         0,02         0,80         1,10         32,00         29,20         21,00         0,80	377М/БМД Итого за	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном	150 207 50	0,75 2,58 0,06 3,30	1,57 4,51 0,01 0,60	4,23 21,03 10,19 17,10	34,46 135,29 42,29 87,00	0,04 0,16 0,00 0,10	2,85 25,80 2,90	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10	8,83 16,58 7,75 17,50	16,81 75,65 9,78 79,00	7,90 29,89 5,24 23,50	0,27 1,19 0,89 1,95
Итого за Второй завтрак Обед Рассольник ленинградский 250 3,04 5,41 17,52 131,29 0,11 16,86 241,91 2,38 26,95 72,28 27,50 1,06 320K Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,61 143/М/БМД Рагу из овощей 150 2,93 6,95 16,23 140,12 0,13 32,20 460,00 2,46 38,54 68,61 30,73 1,07 349M Компот из сухофруктов 200 0,78 0,06 20,12 85,30 0,02 0,80 1,10 32,00 29,20 21,00 0,67 Хлеб пшеничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 0,06 0,52 9,20 34,80 13,20 0,80 0 0 Фрукты (Груши) 200 0,80 0,60 20,60 94,00 0,04 10,00 0,00 0,80 38,00 32,00 24,00 4,60	377М/БМД Итого за _Завтрак	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной	150 207 50 597	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44	2,85 25,80 2,90	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54	0,27 1,19 0,89 1,95
завтрак       265       5,31       4,15       61,83       311,39       0,33       40,00       1,65       66,96       71,69       30,75       3,82         Обед       96М       Рассольник ленинградский       250       3,04       5,41       17,52       131,29       0,11       16,86       241,91       2,38       26,95       72,28       27,50       1,06         320К       Птица запеченная (грудки кур)       90       24,99       9,95       190,66       0,11       2,38       47,60       2,12       24,02       191,98       23,05       1,61         143/М/БМД       Рагу из овощей       150       2,93       6,95       16,23       140,12       0,13       32,20       460,00       2,46       38,54       68,61       30,73       1,07         349М       Компот из сухофруктов       200       0,78       0,06       20,12       85,30       0,02       0,80       1,10       32,00       29,20       21,00       0,67         Хлеб пшеничный       40       3,16       0,40       19,32       94,00       0,06       0,02       0,80       38,00       32,00       24,00       4,60         0 Фрукты (Груши)       200       0,80       0,60<	377М/БМД  Итого за _Завтрак  Второй завтрак 590/К/БМД	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Пепешка с кунжутом (раст. масл	150 207 50 597	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44	2,85 25,80 2,90 62,42	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72
96М Рассольник ленинградский 250 3,04 5,41 17,52 131,29 0,11 16,86 241,91 2,38 26,95 72,28 27,50 1,06 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,61 143/М/БМД Рагу из овощей 150 2,93 6,95 16,23 140,12 0,13 32,20 460,00 2,46 38,54 68,61 30,73 1,07 349М Компот из сухофруктов 200 0,78 0,06 20,12 85,30 0,02 0,80 1,10 32,00 29,20 21,00 0,67 Хлеб пшеничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 0,06 0,52 9,20 34,80 13,20 0,80 0 Фрукты (Груши) 200 0,80 0,60 20,60 94,00 0,04 10,00 0,00 0,80 38,00 32,00 24,00 4,60	377М/БМД  Итого за _Завтрак  Второй завтрак 590/К/БМД	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый	150 207 50 597 50 200	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44	2,85 25,80 2,90 62,42	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72
320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,61 143/М/БМД Рагу из овощей 150 2,93 6,95 16,23 140,12 0,13 32,20 460,00 2,46 38,54 68,61 30,73 1,07 349М Компот из сухофруктов 200 0,78 0,06 20,12 85,30 0,02 0,80 1,10 32,00 29,20 21,00 0,67 Хлеб пшеничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 0,52 9,20 34,80 13,20 0,80 0 Фрукты (Груши) 200 0,80 0,60 20,60 94,00 0,04 10,00 0,00 0,80 38,00 32,00 24,00 4,60	377М/БМД  Итого за _Завтрак  Второй завтрак 590/К/БМД	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый	150 207 50 597 50 200 15	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80
320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,61 143/М/БМД Рагу из овощей 150 2,93 6,95 16,23 140,12 0,13 32,20 460,00 2,46 38,54 68,61 30,73 1,07 349М Компот из сухофруктов 200 0,78 0,06 20,12 85,30 0,02 0,80 1,10 32,00 29,20 21,00 0,67 Хлеб пшеничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 0,52 9,20 34,80 13,20 0,80 0 Фрукты (Груши) 200 0,80 0,60 20,60 94,00 0,04 10,00 0,00 0,80 38,00 32,00 24,00 4,60	377М/БМД Итого за Завтрак Второй завтрак 590/К/БМД 0 Итого за Второй	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый	150 207 50 597 50 200 15	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00	3,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06
143/М/БМД     Рагу из овощей     150     2,93     6,95     16,23     140,12     0,13     32,20     460,00     2,46     38,54     68,61     30,73     1,07       349М     Компот из сухофруктов     200     0,78     0,06     20,12     85,30     0,02     0,80     1,10     32,00     29,20     21,00     0,67       Хлеб пшеничный     40     3,16     0,40     19,32     94,00     0,06     0,52     9,20     34,80     13,20     0,80       0 Фрукты (Груши)     200     0,80     0,60     20,60     94,00     0,04     10,00     0,00     0,80     38,00     32,00     24,00     4,60	377М/БМД Итого за _Завтрак Второй завтрак 590/К/БМД  0 Итого за Второй завтрак	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый Мармелад	150 207 50 597 50 200 15 265	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02 5,31	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91 61,83	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15 311,39	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00	3,00 455,30	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60 66,96	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15 71,69	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30 30,75	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06 3,82
349М         Компот из сухофруктов         200         0,78         0,06         20,12         85,30         0,02         0,80         1,10         32,00         29,20         21,00         0,67           Хлеб пшеничный         40         3,16         0,40         19,32         94,00         0,06         0,52         9,20         34,80         13,20         0,80           0 Фрукты (Груши)         200         0,80         0,60         20,60         94,00         0,04         10,00         0,00         0,80         38,00         32,00         24,00         4,60	377М/БМД Итого за Завтрак Второй завтрак 590/К/БМД  Итого за Второй завтрак	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Пепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый Мармелад	150 207 50 597 50 200 15 265	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02 5,31	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20 4,13	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91 61,83	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15 311,39	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00 40,00	240,00 3,00 455,30 241,91	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20 1,65	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60 66,96	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15 71,69	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30 30,75	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06 3,82
Хлеб пшеничный         40         3,16         0,40         19,32         94,00         0,06         0,52         9,20         34,80         13,20         0,80           0 Фрукты (Груши)         200         0,80         0,60         20,60         94,00         0,04         10,00         0,00         0,80         38,00         32,00         24,00         4,60	377М/БМД Итого за Завтрак Второй завтрак 590/К/БМД  Итого за Второй завтрак Обед 96М	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной Пепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый Мармелад Рассольник ленинградский Птица запеченная (грудки кур)	150 207 50 597 50 200 15 265	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02 5,31 3,04 24,99	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20 4,13	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91 61,83	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15 311,39 131,29 190,66	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02 0,33	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00 40,00	240,00 3,00 455,30 241,91 47,60	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20 1,65	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60 66,96	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15 71,69	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30 30,75 27,50 23,05	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06 3,82
0 Фрукты (Груши) 200 0,80 0,60 20,60 94,00 0,04 10,00 0,00 0,80 38,00 32,00 24,00 4,60	377М/БМД Итого за Завтрак Второй завтрак 590/К/БМД  Итого за Второй завтрак Обед 96М 320К	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной   Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый  Мармелад   Рассольник ленинградский  Птица запеченная (грудки кур)  Рагу из овощей	150 207 50 597 50 200 15 265 250 90	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02 5,31 3,04 24,99 2,93	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20 4,13 5,41 9,95 6,95	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91 61,83	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15 311,39 131,29 190,66 140,12	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02 0,33 0,11 0,11 0,13	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00 40,00 16,86 2,38 32,20	240,00 3,00 455,30 241,91 47,60 460,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20 1,65 2,38 2,12 2,46	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60 66,96 26,95 24,02 38,54	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15 71,69 72,28 191,98 68,61	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30 30,75 27,50 23,05 30,73	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06 3,82
	377М/БМД  Итого за Завтрак  Второй завтрак 590/К/БМД   Итого за Второй завтрак Обед 96М 320К 143/М/БМД	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной   Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый  Мармелад   Рассольник ленинградский  Птица запеченная (грудки кур)  Рагу из овощей  Компот из сухофруктов	150 207 50 597 50 200 15 265 250 90 150 200	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02 5,31 3,04 24,99 2,93 0,78	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20 4,13 5,41 9,95 6,95 0,06	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91 61,83 17,52	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15 311,39 131,29 190,66 140,12 85,30	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02 0,33 0,11 0,11 0,13 0,02	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00 40,00 16,86 2,38 32,20	240,00 3,00 455,30 241,91 47,60 460,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20 1,65 2,38 2,12 2,46 1,10	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60 66,96 26,95 24,02 38,54 32,00	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15 71,69 72,28 191,98 68,61 29,20	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30 30,75 27,50 23,05 30,73 21,00	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06 3,82 1,06 1,61 1,07
	377М/БМД Итого за	Картофельное пюре (растительн Чай с лимоном Хлеб ржаной  Лепешка с кунжутом (раст. масл Сок фруктовый Мармелад  Рассольник ленинградский Птица запеченная (грудки кур) Рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	150 207 50 597 50 200 15 265 250 90 150 200 40	0,75 2,58 0,06 3,30 24,55 4,29 1,00 0,02 5,31 3,04 24,99 2,93 0,78 3,16	1,57 4,51 0,01 0,60 18,64 3,93 0,20 4,13 5,41 9,95 6,95 0,06 0,40	4,23 21,03 10,19 17,10 61,37 29,72 20,20 11,91 61,83 17,52 16,23 20,12 19,32	34,46 135,29 42,29 87,00 514,55 171,24 92,00 48,15 311,39 131,29 190,66 140,12 85,30 94,00	0,04 0,16 0,00 0,10 0,44 0,31 0,02 0,11 0,13 0,02 0,06	2,85 25,80 2,90 62,42 40,00 40,00 16,86 2,38 32,20 0,80	240,00 3,00 455,30 241,91 47,60 460,00	0,80 1,89 0,01 1,10 6,00 1,45 0,20 1,65 2,38 2,12 2,46 1,10 0,52	8,83 16,58 7,75 17,50 129,64 52,36 14,00 0,60 66,96 26,95 24,02 38,54 32,00 9,20	16,81 75,65 9,78 79,00 463,13 57,54 14,00 0,15 71,69 72,28 191,98 68,61 29,20 34,80	7,90 29,89 5,24 23,50 138,54 22,45 8,00 0,30 30,75 27,50 23,05 30,73 21,00 13,20	0,27 1,19 0,89 1,95 5,72 0,96 2,80 0,06 3,82 1,06 1,61 1,07 0,67

Итого за Обед		950	37,02	23,60	100,63	770,17	0,51	62,24	750,71	9,81	175,71	460,47	148,88	10,59
		930	37,02	23,00	100,03	//0,1/	0,31	02,24	/30,/1	9,01	1/3,/1	400,47	140,00	10,39
Полдник	П	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52.26	57,54	22.45	0.06
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	200	1,00	0,20	29,72	92,00	0,31	40,00			52,36		22,45 8,00	0,96
0	Сок фруктовый			0,20			0,02	40,00		0,20	14,00	14,00		2,80
***	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Полдник							·				·			·
Всего за Четверг-		2077	72,18	50,50	285,66	1907,51	1,60	204,66	1206,01	19,10	439,26	1066,96	348,92	23,96
I .							·							
День/неделя:														
Пятница-1					`	-	-						, ,	
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор		`		Энергетич	Витамины				-	ные вещест	( )	_
			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	E	Са	P	Mg	Fe
_Завтрак														
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,13	3,21	45,53	0,04	14,10		1,70	11,96	22,34	12,24	0,58
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, ма		14,22	15,88	0,78	202,81	0,08		280,00	1,99	62,55	215,29	13,50	2,81
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
0	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36		0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за		605	20,45	20,23	58,13	500,95	0,27	24,11	283,50	5,32	122,15	336,36	69,13	8,91
_Завтрак		003	20,43	20,23	36,13	300,93	0,27	24,11	265,50	3,32	122,13	330,30	09,13	0,71
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй		265	5 5 5	0.27	56.00	227.49	0.24	40.00	5.00	2.64	140.72	100.64	44.01	4.15
завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
84/М/БМД	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,92	4,37	16,37	122,06	0,11	14,20	200,00	2,03	41,50	97,52	34,35	1,73
	Рыба тушеная в томате с овощаг	200	13,76	6,01	23,40	203,79	0,22	29,15	486,50	3,11	38,21	225,04	60,04	1,78
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
, ,	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
0	Сок фруктовый	200	1.00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	,	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	113		,	- , -		,,,,,	- , -	.,			,,,,	,		,
Итого за Обед		930	24,48	11,46	102,96	621,35	0,50	83,45	688,90	6,74	121,86	442,80	138,79	9,51
Полдник		,,,,	, . 0	,.0	,- 0	,	2,20			~,, •		,	,,,,	-,51
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
473K	Напиток витаминный (шиповни	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
.,510	Пастила	15		0,13	12,00			30,00	05,50	0,51	3,15		1,05	
Итого за														
Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Всего за Пятница-														
1		2065	55,49	48,37	268,19	1754,40	1,25	227,56	1047,76	17,48	522,66	994,11	294,46	24,43
День/неделя:														
Понедельник-2														
ттопедельник-2														l

№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пищевые	вещества (1	r)	Энергетич	Витаминь	I (МГ)			Минераль	ные вещест	гва (мг)	
			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
71M	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика (	90	16,34	16,55	14,29	271,35	0,13	0,53		4,68	19,90	26,13	26,34	2,82
184К	Рагу из овощей	160	2,54	8,38	19,63	164,97	0,14	19,05	720,00	3,83	25,78	75,43	34,44	1,14
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
C	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	ĺ	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за	117	77.5	05.11	25.00	02.11	710.00	0.40	(2.00	721.50	0.04	00.70	216.10	106.52	0.60
Завтрак		775	25,11	25,88	93,11	712,33	0,42	63,88	721,50	9,84	92,78	216,10	106,53	9,68
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20				40,00	ĺ	0,20	+	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08	,	12,00	48,60		<u> </u>			3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй		2.5		0.55				40.00				400 51	44.51	,
завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	203,50	2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, ма	150	14,22	15,88	0,78	202,81	0,08		280,00	1,99		215,29	13,50	2,81
	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90		0,07	6,00	30,00	0,12		37,20	12,60	0,42
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20				40,00	<u> </u>	0,20		14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60						0,78		52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84				1,20	0,44		31,60	9,40	
Итого за Обед		740	24,99	22,30		-	0,39	67,20	514,70	5,88	134,83	401.98	84,89	
Полдник			,	,	ĺ			<u> </u>	ĺ í			,	ĺ í	,
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
473K	Напиток витаминный (шиповни	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34		11,68	4,72	0,50
	Пастила	15	0,08		12,00			,	,		3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78		106,32	41,63	1,85
Всего за	<u> </u>													
Понедельник-2		2045	60,66	64,87	271,97	1938,49	1,28	251,08	1311,56	21,14	506,25	833,04	277,96	24,49
День/неделя:														
Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пишевце	решества (т	2)	Эпорготии	Витаминь	L (ME)			Мицераци	I ные вещест	rpa (Mr.)	
л⊻ рец.	паименование днеи недели, олк	тиасса пор		Ж	y	Энсргстич	В1	IC	А (мкг)	E	Са		Mg	Fe
Завтрак			ь	ж	3		Di		A (MRI)	L	Ca	1	IVIg	10
	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,13	3,21	45,53	0,04	14,10		1,70	11,96	22,34	12,24	0,58
235/M	Шницель рыбный (минтай филе		13,61	13,81	8,30			4.97	34.90	4,47		208.22	48,44	1,23
125/М/БМД	Картофель отварной (масло раст	170	3,22	5,64	26,24		- ,	,- ,-	- )	2,36		94,98	37,47	
123/11/11/11/11/14	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90			4,01	2,00	0,08		5,22	4,04	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,10	19,32			7,01	2,00	0,08	9,20	34,80	13,20	0,89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,40					1,50	0,52	8,75	39,50		0,80
	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15			30,00		0,33		10,50		
U	дсок фруктовый	130	0,/3	0,13	13,13	09,00	0,02	30,00		0,13	10,30	10,30	1 0,00	∠,10

Итого за Завтрак		745	23,32	23,59	94,68	692,15	0,49	85,28	38,40	9,84	123,54	415,56	133,14	8,18
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4.29	3,93	29,72	171.24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
- 1	Сок фруктовый	200	1,00	- /	- , .	. ,	0.02	40,00		0,20	14,00	14,00	8.00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15	0,02	.0,00		0,20	0,60	0,15	0,30	
Итого за Второй	- Tapasang	265	5,31	4,13	61,83		0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	
завтрак				.,,15	01,05	511,57	0,00	.0,00		1,00	00,50	, 1,0,		5,02
Обед														
81M	Борщ (без картофеля)	250	1,79		9,97	93,93	0,04	22,30	260,00	2,41	40,89	45,06	23,66	1,11
312/К/БМД	Индейка отварная	60	20,28	22,88		287,04	0,05		10,40	0,31	14,83	208,48	19,90	1,48
	Соус овощной	30	0,75		4,23		0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
	Каша ячневая вязкая на воде с м	155	3,34		21,65				20,00	0,05	28,72	114,92	16,57	0,61
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
0	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
	Фрукты (яблоки)	200	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		975	33,80	35,30	111,39	906,86	0,44	45,95	541,60	6,30	178,07	520,27	136,23	10,52
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Вторник-		2250	67,73	67,14	329,73	2221,80	1,58	211,23	580,00	19,42	435,53	1079,20	330,87	26,35
День/неделя: Среда-2														
	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пишевые	вешества (1	-)	Энергетич	Витамины	(мг)			Минералы	ные вещест	ва (мг)	
		1	Б	ж	У	1	B1	C	А (мкг)	Е	Ca		Mg	Fe
Завтрак													<u> </u>	
45/М/БМД	Салат из белокачанной капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,36	0,02	28,75	160,00	1,86	32,40	24,01	13,12	0,45
288M	Кролик отварной без масла	80	19,56		0,37	170,20		1,64	,	0,46		3,82	24,07	3,11
363K	Соус томатный (2-й вариант)	30	0,43		2,79		0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	5,20	2,15	
	Каша вязкая гречневая на воде (	150	4,61	4,82	20,79		0.16	-,-,	20,00	0,34	9,55	109,90	72.67	2,45
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16		13,90		- , -	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4.04	0,99
	Печенье	25	1,88		18,60		0,02	.,01	2,50	2,00	7,25	22,50	5.00	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	- , -	0,06		2,50	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65						1,50	0,55	8,75	39,50	11.75	0,98
	r		1,00	0,50	0,00	.5,50	,03	L	1,50	0,00		27,50	11,70	0,70

Итого за		630	32,69	23,42	91,82	710,70	0,47	35,59	208,42	4,34	101,73	244,95	146,00	9,40
_Завтрак				- ,	- ,-	,		/		,-	. ,	, , ,	-,	- , .
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89		0,22	40.00	5,00	2,44		92,99	35,86	
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20			0,02	40,00		0,20		14,00	8,00	
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
завтрак														
Обед														
73M	Икра свекольная	60	1,55		8,71	87,66	0,04	12,35		2,42	26,74	36,78	19,16	
156К/БМД	Суп с макаронными изделиями	250	2,50		15,66	101,64	0,05	1,50		0,40		30,46	8,57	
234M	Биточек рыбный паровой	90	11,87		13,80		0,10			0,92		151,83	27,73	
125/М/БМД	Картофель отварной (масло раст	150	2,84				0,17	28,40		1,90			33,10	
349M	Компот из сухофруктов	200	0,78			85,30	0,02	0,80		1,10		29,20	21,00	0,67
0	Хлеб пшеничный	60	4,74			141,00	0,10			0,78		52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	40	2,64		13,68		0,08		2,40	0,88		63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		850	26,92	14,60	124,10	739,20	0,55	43,65	224,40	8,40	146,57	447,61	148,16	7,31
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89		0,22		5,00	2,44		92,99	35,86	
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	,		0,02	40,00		0,20		14,00	8,00	
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Всего за Среда-2		2095	70,89	54,91	318,53	2071,39	1,56	237,24	508,18	18,36	558,80	922,86	390,65	22,57
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пишерые	решества (т	-)	Эцепгетиц	Витамины	(ME)			Минерапь	ные вещест	гра (мг)	
те рец.	Патменование дней педели, оли		Б	Ж	У	_	В1	C	А (мкг)	Е	Са		Mg	Fe
Завтрак			D	71C	,		D1		71 (MICI)	L	Cu	1	1415	10
	Птица (грудки кур.), тушенные і	270	33,30	19,72	28,27	426,46	0,35	30,75	878,50	4,44	53,39	323,11	73,13	3,41
376М/БМД	Чай с сахаром	200	33,30	17,72	9,98		0,00	0,10		1,11	4,95	8,24	4,40	
370W BWIA	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	,	0,06	0,10		0,52		34,80	13,20	
0	Фрукты (Груши)	180	0,72		18,54		0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	
Итого за	rpymm (rpymm)			Í										
Завтрак		690	37,18	20,66	76,12	644,97	0,46	39,85	878,50	5,68	101,74	394,95	112,33	9,20
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
, ,	Сок фруктовый	200	1,00		20,20		0,02	40,00		0,20		14,00	8,00	2,80
0	Мармелад	15	0,02	0,20	11,91	48,15	0,02	.0,00		0,20	0,60	0,15	0,30	
Итого за Второй	арлонад												,	
завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	203,50	2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
267M/БМД	Шницель натурально рубленный	90	18,04				0,08	21,20	28,50	8,13			24,87	
201111111111111111111111111111111111111	Каша вязкая пшеничная на воде		4,13				0,08		20,30	2,84			22,57	
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной смород		0,21				0,01	40,00		0,14		_	6,20	
DUMI/DMД	глисель из плодов черной смород	200	0,21	0,04	19,32	/3,0/	0,01	40,00		U,14	10,80	13,33	0,20	0,29

0	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
0	Хлеб ржаной	20	1,32	0.24		,	0.04		1,20	0,44	/	31,60	9,40	
Итого за Обел	- Interpretation	755	28,70	39,78	91,76		0,39	61,20		14,42	88,98	413,53	97,83	7.21
Полдник		755	20,70	37,70	71,70	030,03	0,37	01,20	255,20	11,12	00,70	113,33	77,03	7,21
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
, ,	Сок фруктовый	200	1,00	0.20			0,02	40.00		0,20		14,00	8.00	2,80
0	Мармелад	15	0,02	0,20	11,91	48,15	0,02	70,00		0,20	0,60	0,15	0,30	
Итого за	Мармелад	13	0,02		11,91	70,13					0,00	0,13	0,30	0,00
Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Четверг-														
2 de la de la cella cella cella cella de la cella de la cella cella de la cella cell		1975	76,49	68,70	291,54	2105,79	1,50	181,05	1111,70	23,39	324,64	951,85	271,66	24,05
День/неделя:														
День/неделя: Пятница-2														
	Наименование дней недели, блю	Massa	П			<b>2</b>	Витамины	()			M		()	
№ рец.	Наименование днеи недели, олк	масса пор	· ·		y	энергетич			A (2.555)	E	_	ные вещест	_ ` /	Г-
Zanzmarı			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	E	Ca	Г	Mg	Fe
_Завтрак	G	70	0.47	2.06	1.07	24.24	0.02	4.60		1.20	11.20	20.16	0.20	0.24
20М/сеж	Салат из свежих огурцов	70	0,47 9,77	3,06 8,83	1,27 4,83		0,02			1,39	11,39 9,02	20,16	9,38	0,34 0,97
297/М/БМД	Фрикадельки из кур	65					0,06	0,96		0,71		85,52	12,42	
363K	Соус томатный (2-й вариант)	50	0,72	1,81	4,65	/	0,04	1,98	37,36	0,89		8,66	3,59	
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19		210,61	0,09	0.10		2,34		46,41	8,55	
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	,	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	/
0	Фрукты (яблоки)	120	0,48	0,48			0,04	12,00	6,00	0,24		13,20	10,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40			0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за		720	22,07	19.07	97,73	654,92	0,36	19.73	78,46	6,63	76,43	256,49	74.09	7,60
_Завтрак		720	22,07	17,07	71,13	03 1,52	0,50	17,75	70,10	0,05	70,13	230,19	7 1,00	7,00
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89		0,22		5,00	2,44		92,99	35,86	1,11
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20		0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй		265	5,55	8,37	56.09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
завтрак		203	3,33	0,37	30,09	327,46	0,24	40,00	3,00	2,04	140,73	100,04	44,71	4,13
Обед														
82M	Борщ из свежей капусты с карто	250	1,97	3,17	12,56	87,49	0,06	21,65	200,00	1,53	37,28	51,87	25,52	1,21
291М/БМД	Плов из птицы (грудки кур)	250	30,31	14,67	47,44	444,29	0,18	8,27	328,40	4,29	36,78	303,71	64,22	2,60
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
0	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
	•												-	
Итого за Обед		780	38,49	18,84	109,71	766,28	0,39	33,92	531,60	7,12	101,26	443,78	122,54	6,70
Полдник			, -				, -	<u> </u>						
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20			0,02	40,00		0,20		14,00	8,00	2,80
0	Пастила	15	0,08	*,30	12,00		,,,2	,,,,		,0	3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за														
Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15

Всего за Пятница-	2030	71,67	54,64	319,63	2076,15	1,24	133,65	620,06	19,03	459,14	917,54	286,45	22,60
Итого	20774	666,27	573,25	2965,50	19899,30	14,48	2093,72	8425,55	191,57	4543,51	9612,03	3077,35	237,90
		•											

		10,00											
	Macca		вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	порции	Б	Ж	y	ческая	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки	6794	256,39	197,86	807,22	6082,25	3,80	446,07	3209,28	61,93	991,13	3378,17	1036,57	81,53
Среднее значение за завтраки	679	25,64	19,79	80,72	608,22	0,38	44,61	320,93	6,19	99,11	337,82	103,66	8,15
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	13%	53%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		33%	25%	24%	26%	32%	74%	46%	62%	9%	31%	41%	68%
Итого за промежуточное питание	2650	54,52	66,72	583,88	3210,44	2,75	400,00	30,00	22,41	1112,19	938,56	392,47	40,21
Среднее значение за промежуточное питание	265	5,45	6,67	58,39	321,04	0,28	40,00	3,00	2,24	111,22	93,86	39,25	4,02
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		7%	8%	73%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		7%	8%	17%	14%	23%	67%	0%	22%	10%	9%	16%	34%
Итого за обеды	8595	302,29	241,93	1015,35	7498,22	5,13	649,65	4894,83	84,03	1307,35	4350,68	1259,02	85,31
Среднее значение за обеды	860	30,23	24,19	101,54	749,82	0,51	64,97	489,48	8,40	130,74	435,07	125,90	8,53
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	13%	54%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	31%	30%	32%	43%	108%	70%	84%	12%	40%	50%	71%
Итого за полдники	2650	52,89	66,58	568,63	3141,86	2,74	520,00	226,08	22,85	1103,79	931,60	382,63	33,30
Среднее значение за полдники	265	5,29	6,66	56,86	314,19	0,27	52,00	22,61	2,28	110,38	93,16	38,26	3,33
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		7%	8%	72%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		7%	8%	17%	13%	23%	87%	3%	23%	10%	8%	15%	28%
Итого за весь период	20689	666,27	573,25	2965,50	19899,30	14,48	2093,72	8425,55	191,57	4543,51	9612,03	3077,35	237,90
Среднее значение	2069	66,63	57,33	296,55	1989,93	1,45	209,37	842,56	19,16	454,35	961,20	307,74	23,79
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	12%	60%									
100 % Норма СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00