Утверждаю:	
Директор <sup>262475</sup> ООС	«КП Южный»
THE WHITE	/И.А. Ларионова /
o token	233
ж очет на	20250

TO THE PARTY OF TH	
Согласовано: Директор ГБОУ СОШ м 1 в 19 от 19 ст. 19	
Japans 1 U. M. Marins 6	/
» SHE afs	_20 год.
Родительский комитет Кренд Прасиными	KOba A.10)
« 05 » rubapa	_20 <i>_25</i> _год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей 5-11 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Шенталинского района

## жанна м боль Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Lawrence St. Comp.

День: 1 Неделя: 1 Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

Carlor Wash Call Carlo

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	A DO THE S	ищевь цества		Энерге- тическая	's.Lat	Вит	амины	(мг)		* *			льные		тва (мг	)	
рец.	Tiprom mildy, natimonosamo omiqu	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4:	5	6	7	. 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	грак																		1 1
2	Бутерброд с повидлом	60 .	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0.00	0,7	0,3		0.00	22,86	64,36	22,98	1,5			- 1
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	.40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/AK	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	574	20,82	20,97	83,3	.625,78	0,51	0,26	2,64	98,47	0,55	236,97	67,26	291,94	118,28	6,5	95,38	4,83	33,43
Обе	Д						9				- 1 -	27	17		W				
∶ПР∶	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	. 27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
291	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	866	27,38	32,2	114,9	892,41	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	294,63	90,95	4,3	109,84	17,13	151,46
Итого	за день	1440	48,2	53,17	198,2	1518,19	0,72	0,69	33,46	405,7	0,88	799,16	227,84	586,57	209,23	10,8	205,22	21,96	184,89

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. China and China and China

Contact Light Contact

			День: еделя:	2	***	ур олгод г			- 422				Кате		н: Осе 5-11 к		мний		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Con Contract	Іищевь щества	500000	Энерге- тическая	1 50	Вит	амины	(мг)	914.9		. 1	Линера	льные	вещес	тва (мг	)	
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	A	ם	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1 1	2	3 -	4	5 .	6	7	- 8	9	10	11	i 12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак												-			0 17			
	Салат из белокачанной капусты с морковью	. 100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0.00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
268/AK	Биточки из мяса с соусом	100	8,84	12,58	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	610	18	21,91	76,6	606,16	0,41	0,32	26,45	300,54	0,19	937,07	109,79	219,82	60	3,9	145,25	10,16	66,4
Обед	1													m 65				= :	
67	Вине рет овощной:	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0.00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
116/AK	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	3,56	6,28	15,91	121,73	-0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,0
301	Кнели куриные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4.74	92,24
202/309	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0.00	19	0,07.	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	-0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02.	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	906	28,36	27,6	114,9	816	0,32.	.0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	
Итого	за день	1516	46,36	49,51	191,5	1422,16	0,73	0,78	34,7	544,36	0,62	1516,0	215,82	504,18	127,29	9,17	340,45	26,37	218,4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	The best	Іищевь щества	Total Control	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			. 1	Линера	льные	вещес	тва (мі	)	
рец.	търгом пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт								19							A		<del></del>		
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0.00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1.76	26,22
∙ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9.8
Итого	за Завтрак	555	18,39	23	79,75	618,42	0,16	0,62	1.04	133,57	2,83	434,15	271.01	330.49		3.08	-		
Обе,	Д								-				13 14.4				1		
Акт	Салат Степной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0.09	112.73
355	Солянка по домашнему	10/10/250/	3,91	9,17	8,08	126,08	0,09	0,04	6,09	1,25	0.00	225,53	17,48	67,89	16,21	0.96	2,37	0,19	17,17
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	7,72	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	-0,02	43,79	: 17	78,76	7,69	0,98	36,66		-
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	14,65	7,73	40,03	260,13	0,49	0,1	0.00	1,02	0.00	613,66	92,16	243,72	79.2	5,06	74,2	9.76	22,35
48 (AK	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18.	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	-	13,98			0,45	0,11	0.08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1.8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	911	31,5	30,73	120,52	913,23	0,88	0,57	11,29	218,79	1,85	1211,62	185,96	500,41	138,17	9,39	150,99		-
Итого	за день	1466	49,89	53,73	200.27	1531,65	1.04	1.19	12.33	352,36	4,68								197,37

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Color Spring Section

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

	4.00	Н	еделя:				Jan To						Кате		5-11 ĸ	пасс			
Ne∵	Прием пищи, наименование блюда	Macca	1	Іищевь щества	The same of the same of	Энерге- тическая	9 11.	Вит	амины	(мг)				Иинера	льные	вещес	тва (мг)	)	,1
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	у	ценность (ккал)	B1	B2	С	À	D	ĸ	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	- 8	9	10	11	12	- 13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак													. 19					
54	Салат из свеклы с яблоками	100	2,79	6,05	11,21	103,9	0,01	0,03	3,68	0,81-	0,01	217,92	28,63	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
22	Сосиски отварные с томатным	100	6,15	11,23	3,89	149,4	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	22,92	86,24	13,19	1,03	0.00	0.00	0.00
202/309	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	. 172,32	0,06	-0,01	.0.00	.19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
	Кисель	200	0.00	0.00	30,96	118,62	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	610	19,36	21,54	88,46	625,26	0,11	0,13	17,77	25,85	8,57	302,94	116,41	183,17	40,4	3,77	95,45	2,32	40,16
Обед	4						i ii							11.00					
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100′	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,60	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
200 300	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0.00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
270	Котлеты "Московские"	100	9,88	11,55	8,69	171	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	0,05	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	. 12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	891	29,58	27,6	114,9	816	0,58	0,58	11,68	1450,18	0,44	791,38		358,06	149,72		172,74		_
Итого	за день	1501	48,94	49,14	203,36	1441,26	0,69	0,71	29,45	1476,03	9,01	1094,32	212,7	541,23	190,12	10,57	268,19	16,73	136,4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

			1	•				(1) ye	1 1 1 1 1 1 1				Кате	гория	: 5-11 H	спасс			
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	100	]ищевь щества		Энерге- тическая	1 1/2	Вит	амины	(мг) 🦡				Минера	альные	веще	ства (мі	·)	
рец.		порции	Б	ж	λ	ценность.	B1	B2	С	Α	D.	K	Ca	Р	Mg	Fe		Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	10	46	-
Завт	трак							1	1 10	<u> </u>	12	1 19	1 14	1 13	16	1 17	18	19	20
338	Яблоко	100	0.4	4.88	9.8	47	0.02	0.02	1 4	3 :	0.00	230,74	14.00	0.57	7.00	1 4 04	1 4 70	0.00	T = -
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13		279,25	0.15	0,15	12.39	437.5					7,83	1,91	1,76	0,26	-
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	106	0.00	0,01	0.00	0.3	0.00	20,58					43,03		177
ПР	Хлеб пшеничный	45	3.8	0.4	24.6	132,75	0,06	0,15	0.00	0.00	0.00	46.5		7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.0
1того	за Завтрак	595	20.56	-		565	0,23	0,13	16,39	440,8			. 20	32,5	/	0,55	1,6	3	12,
Обе	Д		1 = 0,00	10,10	10,0	000	0,23	1 0,55	10,39	440,0	0,15	1935,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,
10	Салат из зеленого горошка консервирован	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0.00	7,81	72,2	0.00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	25∪/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	.0,04	7,65	164,26	0.00	227,05	49,72	30,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,3
68/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10.73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0.03	38.73	10.50	00.40	0.44				ļ
	Рис отварной с м/сливочным	180	4,32		43,68	231,74	0,03	0.02	0.00	13.5	0.07	-		80,19		1,2	22,68	0,7	15,1
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27,63	114.8	0,01	0,02	0.55	69,96		46,18.					53,46		23,8
ПР₫	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14.64	81,02	0.03	0,03	0.00	0.00		285,02				0,62	0.00	0.00	0.0
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1.02	12,66	66.6	0,05	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,3
	за Обед	896	27		128,28	896,81	0,05	0,24			0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,3
1того	за день	1491			204,88		0,73			399,96					105,71		116,69		
11 11			,00	70,04	2.04,00	1401,01	0,73	0,83	33,86	040,76	0,58	1648,2	226,71	557,66	166,73	11,05	163,08	24,37	267,

### Table Metro Total og Salati Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 6

Неделя: 2

			сдели.				3.00	* de-	The State of	for the second			Kare	гория	: 5-11 K	ласс			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	11000000	Тищевь ществ:		Энерге- тическая	1.13	Вит	амины	.(мг)				12 20 1			ства (мі	-)	
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B.1	B2	С	Α	D ·	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	- 9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	10	
Завт	рак	10					<del></del>		1			1. 10	L_'-	1 13	1 10	17	10	19	20
1 11	Печенье	60	3,72	10,62	27,42	221,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1 0 00	0.00	T 0 00
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8.1	10,73	88,61	0,24	0.08	1,38	80,04	0.03	40.18	10.85	80,69		0.00	0.00	0.00	0.00
202/309	Макаронные изделия отварные	180	7.99	3,96	27,76	172,32	0.06	0,01	0.00	19	0,03	57.12	16,66			1,21	22,71	0,71	15,46
377	Чай с лимоном	200/3,5	0.13	0.02	15.2	97	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5.89		7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14.64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	7,85	4;19	0,78	0.00	0,01	1,36
Итого	за Завтрак	574	21,21	23	95,75	660,35	0,33	0.19	1,94	100.43		-		19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Обед	1		1 - 1 - 1	1 20	100,10	000,00	0,55	0,13	1,94	100,43	0,54	150,52	45,4	157,26	24,44	3,3	78,39	2,56	38,63
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0.00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
388	Уха рыбацкая	15/250/1	2,69	8,51	17,62	219.85	0,08	0,06	5,75	4.42	0.00	354,03	10.00	70.40	10.04	0.00	10.00		
	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	3,89	149,4	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00			70,16 86,24		0,69 1,03	46,23 0.00	7,4 0.00	88,52 0.00
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	14,65	7.73	40,03	260,13	0.49	0,1	0.00	1.02	0.00	613,66	02.40	242.70	70.0	5.00	710		
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27,88	114.6	0,01	0,01	1.83	0,02	0.00				-	5,06	74,2	9,76	22,35
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81.02	0,03	0.09	0.00	0.00	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66.6	0,05	0,03	0.00	0.00	0,09	27,9 73,5	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого:	за Обед	906	31,5	32,2	123,19	952	0,69	0,53		206,92	0,24	1376,56		47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого:	за день	1480	52,71		218,94	1612,35	1.02	- 1		307,35		1527,08					183,44		

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

		Н	еделя:			2	10 P			i far			Кате		н: Осе : 5-11 к		инний		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	the same and the	Іищеві ществ:		Энерге- тическая	l.	Вит	гаминь	(мг)	. 1 . 1						ства (мг	-)	
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	B2	. Ç	Α	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	ı	Se	F
1	2	3	4	5 :	6	7	8	. 9	10	11	- 12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	7		=						-	-							1 10	1	1 20
	Салат Степной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0.02	2,97	215,94	0.00	123.9	13 84	26,29	11.27	0,44	36,69	0,09	12,7
	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0.09		261,66		180,99	1				108.88		139,7
	Кисель	- 200	0.00	0.00	30,96	118,62	0.00	0.00	12,89		8,4	0.00	36.2	0.00	0,22	0.1	0.00	0.00	4,8
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0.12	0.00	0.00	0,12	37.2	16	26	5.6	0,44	1.28	2,4	
	за Завтрак	590	22,08	23	90,48	680	0.15	0,23	-	483,6		342,09				2.3	146.85		9,8
Обед	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	. 1						1 - 1	1.0,00	100,0	F 0,02	1042,00	37,32	200,40	30,11	2,3	140,03	8,15	1107,0
	Икра морковная	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	.0,03	5,37	900 12	0.00	105,33	10.47	34 96	21.57	0,55	37.73	0.00	07.04
	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0.00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33		27,6° 17,38
	Рыба, тушенная с овощами	100	9.75	7,53	13,43	105	0,06	0.06	3,22	363.8	10 11	266,73	22.51	147.00	20.02	0.70	440.0	0.74	004.5
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	28.13	164,7	0,12	0,11	-	18,78.	0.07	633,24	40.06	94.62	39,92	0,76	118,2	8,74	-
AKT	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	1,07 0,05	60,23 0.00	0,75	37,94 0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14.64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0.09	27.0	40	10.5	1.0	0.00			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12.66	66,6	0,05	0,03	0.12	0.00	0,09	27,9 73,5	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Обед	896		28,37	114,9	816	0,33	0,57	-	1446,96			19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого:	за день	1486			205.38	1496	0,33	0,37				675.0	1/5,46	572,81	126,44	4,75	256,45		
			1 , , ,	,	120,00	1 100	0,40	0,0	40,07	350,50	19,03	675,84	212,18	579,29	182,55	7,05	403,3	30,53	656,27

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 8

Неделя: 2

	T		0,403131.					Tall too	Ce. " c				кате	гория	: 5-11 K	ласс			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	- 10,000	Іищеві щества	8 2 8 8	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)	# 000 E 000		,	Минера	альные	веще	ства (мі	-)	# 11 # 12
рец.		порции	Б	ж	у	ценность	B1	B2	С	A	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	- 5	6	7	8	9	10	11	- 12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак		-						1 10		L	1 13	1 14	1 13	10	17	1 10	19	20
	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101.12	0.1	0,17	0,06	31.2	0,31	51.81	170,88	113	11.69	0,51	1,28	4,95	9,8
	Каша вязкая молочная пшенная.	250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	0.18	0.14	0.52	27.6	-				48,48		45.1	2,99	30,0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68		100.6	0,07	0.13	0,52	13,29		183,81				1 11	7,92	1.76	17.6
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19.52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0,44	1.28	2,4	9.8
Итого	за Завтрак	555	21,35	21.42	95,75	680	0,39	0,56	11	72,09	,				96,44		-		-
Обед				1	1,,, -,		1 0,00	0,00		12,00	0,51	1402,00	420,4	1427,4	90,44	3,38	55,58	12,1	67,2
67	Винегрет овощной	100	3.79	10.04	9.26	125.1	0,04	0,03	3 98	201 46	0.00	211 83	22.83	36 37	16,55	0.7	37,94	0.00	477
	Суп из овощей с зеленью	250/1	1,79	5,35	9,41	105,4	0,06	0,04		168,82		263,78				0,66	73,61	0,22	17,7
	Биточки запеченные в сметанным соусе с рисом	250	15	15,09	-	359,59	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03		10,85			1,21	22,71	1,59 0,71	18,09 15,40
	Сок фруктовый в ассортименте	200	113	0.00	20,2	84,8	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0.6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0.4	19.52	1.18,49	0,04	0.12	0.00	0.00	0.12	37,2	16	26	5,6	0,8	1.28	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110.42	0,07	0.32	0,16	0.00	0.32	98	26	63.2	18.8	1,56	0.00	2,4 12,36	9,8 5.8
	за Обед	881	28,22	32,2	118,14	903.6	0,47	0,59	-	450,32					73,95		135,54	-	
Итого:	за день	1436	49,57	53,62	213,89	1583,6	0,86	1,15		522,41					170,39				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 9 Неделя: 2

[		1.1	едели.					Section 1	n 25 g				Кате	гория	: 5-11 ĸ	пасс			
Nº≘	Прием пищи, наименование блюда	Macca	THE R. P. LEWIS CO., LANSING, MICH.	Тищевь щества		Энерге- тическая		Вит	амины	(Mr)	E eding		. 1	Минера	альные	вещес	ства (мі	)	
рец.		порции	Б	ж	. <b>A</b> - ,	ценность (ккал)	B1	B2	C	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1_1_	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак				2		-	·				1	<del></del>	1	1 10 1		1 10	10	20
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9.8	47	0.02	0,02	4	3	0.00	230,74	14.08	9,57	7,83	1.91	1.76	0.26	7,04
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29		27,2	279,25	0,15	0.15	12,39		,	637,47				1,87	43,03	7,53	177,2
48 (AK	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122.2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103.34		16,85		0,45	_	0.08	30,87
ПΡ	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37.2	16	26	5,6	0,43	1,28	2,4	9,8
Итого	за Завтрак	590	20,28	-	-	566,94	0,23	0,3		441,04		1008,7			61,29	4,67	46,18		225
Обед			<del></del>	<u> </u>			,	1 0,0	10,02	111,01	1,02	1000,73	00,2	212,31	101,23	4,07	140,10	10,27	225
57	Салат из редьки	100	1,72	6.1	6.4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285.6	11 68	24.15	19.62	1,09			Γ
	Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	139,86	0,05	0.00	1	0,14		0.00		53,46		0,64	a 5		
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13.99	10.73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0.03	38.73	10.58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7.31	38,19	249:03	0.14	0.08	0.00	16,74	0.08			119,54		2,68	71.71	2.31	9,26
348	Компот из кураги	200	0,78	0.05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96		285,02				0.62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19.52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0,44	1.28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0.16	0.00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0.00	12,36	5,8
Итого:	за Обед	921	32,16	36,63	136,75		.0,58	0,65	-	167,08					157,05		95.67	17.77	40,05
Итого:	за день	1511	52 11	55,12	-		0.81	0,95		608,12					218,34		-		265.0

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

№ рец. Рец. Рец. Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Башцества (г) вещества (г) ценность ценность (ккал)         ВН В В С В Д В В В В В В В В В В В В В В В			He	деля: 2	2			20.000	8 84,871, 4					7.7				(ME)		
№ рец.         Прием пищи, наименование блюда         порции         Б         Ж         у         ценность (кжал)         В1         B2         С         A         D         K         Ca         P         Mg         Fe         I         Se           1         2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14         15         16         17         18         19           63         Салат из моркови (прилущ.) и кураги         100         1,5         5,88         14,52         64,08         0,04         0,05         2,86         134,00         0.00         169,29         20,84         35,91         24,95         0,51         2,8         0,06         0         0         0,00         2,51         0,18         0.00         25,67         68,71         15,47         0,59                                  <				Пи	ищевые				Вита	мины	(мг)	i e		N	іинера.	льные	зещест	Ba (MI)	— т	
100 7,23 8,24 7,05 125,19 0,09 0,00 2,51 0,18 0,00 169,29 20,84 35,91 24,95 0,51 2,8 0,06 3 Салат из моркови (припущ.) и кураги 100 7,23 8,24 7,05 125,19 0,09 0,00 2,51 0,18 0,00 25,67 68,71 15,47 0,59 120,7175 Фрикадельки из птицы с томатным соусом 100 7,23 8,24 7,05 125,19 0,09 0,00 2,51 0,18 0,00 25,67 68,71 15,47 0,59 120,2130 Макаронные изделия отварные 180 7,99 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0,00 19 0,07 57,12 16,66 49,22 7,82 0,98 54,72 0,04 120,2130 Макаронные изделия отварные 200 0,07 0,02 15 106 0,00 0,01 0,00 0,3 0,00 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0,00 0,00 0,376 Чай с сахаром 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 19,93 43,45 24,05 12,46 0,5 72,5 6,91 145 Салат из белокачанной капусты с 100 1,37 5,08 8,44 84,96 0,02 0,03 14,84 1,49 0,00 199,93 43,45 24,05 12,46 0,5 72,5 6,91 259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0,00 408,41 21,38 64,76 23,83 0,98 47,95 1,89 1 259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0,00 408,41 21,38 64,76 23,83 0,98 47,95 1,89 1 259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0,00 408,41 21,38 64,76 23,83 0,98 47,95 1,89 1 259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0,00 39,6 3,46 1,7 0,11 0,00 0,00 3,99 1,8 1,8 1 1,9 1 1		Прием пищи, наименование блюда			10.10		ALCOHOLD TO THE PART OF THE	- B1	B2	С	Α	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1 2 3 4 5 6 7 6 7 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 7 7 8 7 8	рец.			Ь			(ккал)	0	0	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	2.0
Завтрак         63         Салат из моркови (припущ.) и кураги         100         1,5         5,88         14,52         64,08         0,04         0,05         2,86         134,00         0,00         169,29         20,48         33,71         24,30         0,04         0,05         2,86         134,00         0,00         169,29         20,48         33,71         24,30         0,04         0,04         0,05         2,86         134,00         0,00         169,29         20,48         33,71         24,30         0,05         215,19         0,00         2,51         0,18         0,00         25,67         68,71         15,47         0,59           97/759 Фрикадельки из птицы соусом         180         7,99         3,96         27,76         172,32         0,06         0,01         0.00         19         0,07         57,12         16,66         49,22         7,82         0,98         54,72         0,04         1           376 Чай с сахаром         200         0,07         0,02         15         106         0,00         0,03         0,09         27,9         12         19,5         4,2         2,33         0,96         1,8           1P	1	2	3	4	5	6 1		0	لــــــ	10					ă.					
63 Салат из моркови (прилущ.) и кураги 100 1,5 5,88 14,92 64,00 9,00 0,00 2,51 0,18 0.00 25,67 68,71 15,47 0,59 1,775 Фрикадельки из птицы с томатным соусом 180 7,99 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0,00 19 0,07 57,12 16,66 49,22 7,82 0,98 54,72 0,04 1 0,2730 Макаронные изделия отварные 180 7,99 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0,00 0,3 0,00 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0,00 0,00 0,00 1,00 0,00 1,00 0,00 0,0	3agt	pak					04.00	0.04	0.05	2.86	134 06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
97/759 Фрикадельки из птицы с томатным сусуом соусом соусом 180 7,99 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0.00 19 0,07 57,12 16,66 49,22 7,82 0,98 54,72 0,04 1 0,02/309 Макаронные изделия отварные 180 7,99 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0.00 0,01 0.00 0,3 0,00 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0.00 0.00 0,376 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 106 0,00 0,01 0,00 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,96 1,8 1 0,00 19 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,06	0,04	0,03	2,00				1.0		, a 10 30	1.1			
Фрикадельки из птицы с томатным соусом 180 7,29 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0.00 19 0,07 57,12 16,66 49,22 7,82 0,98 54,72 0,04 1 002/30\$ Макаронные изделия отварные 200 0,07 0,02 15 106 0.00 0,01 0.00 0,3 0.00 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0.00 0.00 0,3 16,64 0.00 0,01 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00			100	7.00	. 0.24	7.05	125.19	0.09	0.00	2,51	0,18	•	0.00	25,67	68,71	15,47	0,59	$\frac{1}{202} = T$		
Соусом Макаронные изделия отварные  180 7,99 3,96 27,76 172,32 0,06 0,01 0.00 19 0,07 57,12 16,66 49,22 1,02 0,00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0	7/759	Фрикадельки из птицы с томатным	100	1,23	0,24	7,05	(20,10	- 1							40.00	7.00	0.08	54.72	0.04	14,4
180 7,30 9,00 106 0.00 0.01 0.00 0.3 0.00 20,58 4,66 7,18 3,63 0,70 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00			100	7.00	3.96	27.76	172.32	0,06	0,01	0.00	19					-				0.0
376 Чай с сахаром ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0.00 0.00 0.00 0.09 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,30 1,9 5  Того за Завтрак 610 19,22 18,4 78,97 548,64 0,22 0,16 5,37 153,54 0,16 274,89 79,83 180,52 56,27 3,17 58,48 1,9 5  Обед 45 Салат из белокачанной капусты с зеленью 6/Акт Рассольник Ленинградский с зеленью 6/Акт Рассольник Ленинградский с зеленью 250/1 5,37 5,38 21,86 133,13 0,08 0,06 7,4 201,85 0,00 408,41 21,38 64,76 23,83 0,89 47,95 1,89 2  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1  259 Жаркое из птицы. 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0.00 0,00 0,09 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,96 1,8 1  ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 0,12 0,00 0,24 73,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0,00 9,27 1  ПР Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,05 0,59 39,77 25,87 0,33 564,175,82 339,03 103,57 5,25 197,54 27,46 2  Атого за Обед	2/309	Макаронные изделия отварные		-				0.00	0,01	0.00	0,3					-				7,3
ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,16 5,37 153,5 0,16 274,89 79,83 180,52 56,27 3,17 50,46 1,9 10 10 1,37 5,08 8,44 84,96 0,02 0,03 14,84 1,49 0.00 199,93 43,45 24,05 12,46 0,5 72,5 6,91 10 10 1,37 5,08 8,44 84,96 0,02 0,03 14,84 1,49 0.00 199,93 43,45 24,05 12,46 0,5 72,5 6,91 10 10 1,37 5,08 8,44 84,96 0,02 0,03 14,84 1,49 0.00 199,93 43,45 24,05 12,46 0,5 72,5 6,91 10 10 10 1,37 5,08 8,44 84,96 0,08 0,06 7,4 201,85 0.00 408,41 21,38 64,76 23,83 0,89 47,95 1,89 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	376	Чай с сахаром		<del></del>				0.03	0.09	0.00	0.00	0,09	27,9							52
Обед         610         19,22         10,4 + 10,37         5,08         8,44         84,96         0,02         0,03         14,84         1,49         0.00         199,93         43,45         24,05         12,46         0,5         72,5         6,91           45         Салат из белокачанной капусты с зеленью         100         1,37         5,08         8,44         84,96         0,02         0,03         14,84         1,49         0.00         199,93         43,45         24,05         12,46         0,5         72,5         6,91           45         Салат из белокачанной капусты с зеленью         250/1         5,37         5,38         21,86         133,13         0,08         0,06         7,4         201,85         0.00         408,41         21,38         0,89         47,95         1,89         2           26/Акт Рассольник Ленинградский с зеленью         250/1         5,37         5,38         21,86         133,13         0,08         0,06         7,4         201,85         0.00         48,41         39,53         179,86         47,28         2,25         76,13         7,59         1           259         Жаркое из птицы.         250         14,74         18,71         25,29         317,49	ПР.	Хлеб пшеничный				-		-	_	5,37	153,54	0,16	274,89	79,83	180,52	2 56,27	3,17	158,40	1,9	32,
Обед           45         Салат из белокачанной капусты с зеленью         100         1,37         5,08         8,44         84,96         0,02         0,03         14,84         1,49         0.00         199,93         43,45         24,05         12,40         0,3         12,40         0,00         199,93         43,45         24,05         12,40         0,3         12,40         0,00         199,93         43,45         24,05         12,40         0,3         12,40         0,00         199,93         43,45         24,05         12,40         0,3         14,84         1,49         0,00         199,93         43,45         24,05         12,40         0,3         12,40         0,00         0,00         199,93         43,45         24,05         12,40         0,00	Того	за Завтрак	610	19,22	10,4	10,91	540,01	1 5,5	1	-					Total Control	_		T 70 E	C 01	0.5
45 Салат из белокачанной капусты с зеленью зеленью зеленью 250/1. 5,37 5,38 21,86 133,13 0,08 0,06 7,4 201,85 0.00 408,41 21,38 64,76 23,83 0,89 47,95 1,89 2 об менью зеленью 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1 об менью 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1 об менью 250 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0.00 0,05 12 0.00 0,00 39,96 3,46 1,7 0,11 0.00 0.00 0.00 349 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,96 1,8 1 ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 0,12 0.00 0,00 0,24 73,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0.00 9,27 ПР Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 0,12 0.00 0,00 0,00 1,01 175,82 339,03 103,57 5,25 197,54 27,46 2 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0	Обе	Д	1 400	1 1 27	5.08	8 44	84.96	0,02	0,03	14,84	1,49	0.00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	12,5	0,91	0,0
зеленью 250/1 5,37 5,38 21,86 133,13 0,08 0,06 7,4 201,85 0.00 408,41 21,38 64,76 23,03 0,06 17,59 1 зеленью 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1 259 Жаркое из птицы. 250 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0.00 0,25 12 0.00 0.00 39,96 3,46 1,7 0,11 0.00 0.00 1,8 1 349 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0.00 0,09 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,96 1,8 1 ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0.00 0,00 0,24 73,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0.00 9,27 1 ПР Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 0,12 0.00 0,24 73,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0.00 9,27 1 ПР Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,37 0,59 39,77 245,87 0,33 1564,1 175,82 339,03 103,57 5,25 197,54 27,46 2  Итого за Обед	45	Салат из белокачанной капусты с	100	1,37	3,00	0,41	3.,00		100	1					10170	100.00	0.00	47.05	1.89	26
16/Акг Рассольник Ленинградский с зеленью 250 14,74 18,71 25,29 317,49 0,19 0,17 17,16 30,53 0.00 854,45 39,53 179,86 47,28 2,25 76,13 7,59 1 259 Жаркое из птицы. 250 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0.00 0,05 12 0.00 0,00 39,96 3,46 1,7 0,11 0.00 0.00 349 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0,00 0,00 0,00 0,00 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,96 1,8 ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0,00 0,00 0,00 0,00 19,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0,00 9,27 ПР Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,05 0,24 0,12 0,00 0,04 73,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0,00 9,27 ПР Хлеб ржано пшеничный 30 2,43 1,02 12,66 66,6 0,37 0,59 39,77 245,87 0,33 564,1175,82 339,03 103,57 5,25 197,54 27,46 2 1,000 30,0	4	зеленью	250/1	5 37	5.38	21.86	133.13	0,08	0,06	7,4	201,85	0.00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,09	47,33	1,00	1
3еленью       250       14,74       18,71       25,29       317,49       0,19       0,17       17,16       30,53       0.00       854,45       39,53       179,59       47,20       2,11       0.00       0.00       0.00       0.00       39,63       10,00       39,63       179,59       47,20       2,11       0.00       0.00       0.00       0.00       0.00       39,96       3,46       1,7       0,11       0.00       0.00       0.00       0.00       0.00       0.00       39,96       3,46       1,7       0,11       0.00       0.00       0.00       0.00       0.00       0.00       0.00       39,96       3,46       1,7       0,11       0.00	96/AK	Рассольник Ленинградскии с	250/1.	3,37.	3,00	1					1,0			100.50	170.0	6 47 28	2 25	76.13	7.59	180
259       Жаркое из птицы.       200       0,66       0,09       32,01       132,8       0.00       0.00       0,25       12       0.00       0.00       39,96       3,40       1,40       1,8         349       Компот из смеси сухофруктов       200       0,66       0,03       14,64       81,02       0,03       0,09       0.00       0.00       0,09       27,9       12       19,5       4,2       0,33       0,96       1,8         ПР Хлеб пшеничный       30       2,43       1,02       12,66       66,6       0,05       0,24       0,12       0.00       0,24       73,5       19,5       47,4       14,1       1,17       0.00       9,27         ПР Хлеб ржано пшеничный       30       2,43       1,02       12,66       66,6       0,05       0,24       0,12       0.00       0,24       73,5       19,5       47,4       14,1       1,17       0.00       9,27         ПР Хлеб ржано пшеничный       30       2,43       114,9       816       0,37       0,59       39,77       245,87       0,33       1564,1       175,82       339,03       103,57       5,25       197,54       27,46       27       27,46       27       27,46			250	14 74	18.71	25,29	317,49	0,19	0,17				-				0.11	_		_
349     Компот из смеси сухофруктов     200     0,03     14,64     81,02     0,03     0,09     0.00     0.00     0,09     27,9     12     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27       ПР     Хлеб ржано пшеничный     30     2,43     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,24     73,5     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27       ПР     Хлеб ржано пшеничный     30     2,43     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,24     73,5     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27       ПР     Хлеб ржано пшеничный     30     2,43     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,24     73,5     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27       ПР     Хлеб ржано пшеничный     30     2,43     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,24     73,5     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27       Изого загот при станциничный     30     2,43     1,02     12,66     66,6     0,05     0,75     45,					<del></del>			0.00	0.00			_							-	7,
ПР   Хлеб пшеничный   30   2,43   1,02   12,66   66,6   0,05   0,24   0,12   0.00   0,24   73,5   19,5   47,4   13,7   1							81,02	0,03		_			-			_			9,27	4,
Итого за Обед 861 27 30,58 114,9 816 0,37 0,59 39,77 245,87 0,53 504,1116,0255,65 159,84 8,42 256,02 29,36 2	ПР					12,66	66,6		_			-	1564							219
	ПР			_		114,9	816			_				175,0	5519 5	5159.8	4 8.42	256,0	2 29,36	272
Итого за день			1471	46,22	48,98	193,8	7 1364,61	0,59	0,75	45,1	4   399,4	0,49	1039,0	Jq235,C	0010,0	,00,0	-1 -5, 12			