Согласовано с отделом Роспотребнадзора (Северный Екатеринбургский ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10

программе начального общего образования детей с ограниченными НА осенне-зимний период работы школы для обучающихся по возможностями здоровья, детей-инвалидов

Диета: Категория: Сезон:

индивидуальное меню OB3 1-4 класс

Осенне-Зимний

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

(Николасвна/ Людмила Засухина Засухина Л.Н.

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 1		0			U,31	2,92	129,01	0,5	1 152	40,9 176,08	40,9	42,89			Marco	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 27,86 58,63 8,24 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06		- 6.5			0,0	2,03		0,29	533		22,4	27,32		712	Всего в Обед	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 50 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 18,06 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 27,86 58,63 8,24 17,23 14,09 18,00 18,00 18,00 18,25 118,8 119 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 17,23 14,09 18,00 18,00 18,00 18,25 11,23 14,09 18,00 18,25 11,23 14,09 18,00 18,25 11,23 14,09 18,00 18,25 11,23 12,35 14,09 18,00 18,25 11,25 12,35 12					0	2 1	1000	0,00	711		12,20	13,02	80		Биточки рубленные куринные	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 1 1 1 1 1 1 1					0,3	2.81	0.08	0 09	113	10 75	12 28	3 .	3		Cyll Raptopolisin a manapolini	TOD
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 0,03 27,86 58,63 8,24 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 3,0 0,01 1,2 50,00 11,35 68,9 20,1 1,35 68,9 20,1				-		10,0	5,28	0,09	136	15,28	5,46	6,33	200	ыми изделиями		23
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 0,1 25,34 17,23 14,09 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 30,00 1,2 11,35 68,9 20,1 1,35 0,14 0,01 1,2 6,07 10,96 3,65 7,29 200/15 0,14 0,03 13,83 56 1,004 0,01 10,38 32.55 7,29						0,01	1	0,01	1/1	25,22	4,18	5,2	150		Макаронные изделия отварные	309
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 72 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4 30 0,23 0,03 0,71 4 0,01 1,2 6,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00				=		0 01		200	171	202		ا د				
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 25,34 17,23 14,09 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 30 11,2 6,07 10,96 3,65 3,65 3,23 350,36 3,24 3,23 350,36 3,24 3,24 3,24 3,25 350,36 3,24 3,24 3,25 350,36 3,24 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 3,24 3,25 350,36 350,36 350			i				T,0,		00	13,83	0,03	0,14	200/15		Чай с лимоном 2	377
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8				-			1 07	8	ה י	2 07 1	0,00	0,42			Огурец свежии порциями	18
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06							1,2	0.01	4	0.71	0 03	0 23	30		NICO IIIICIM HIDIN	90
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4				H				0,06	54	10,1	0,42	2,4	30		Упеб пшеничный	106
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 25,34 17,23 14,09 630 15,57 18,49 97,18 619 0,22 121,38 0,1 329,87 350,36 78,4			J n	.				· 						STATE OF STREET	Обед	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 25,34 17,23 14,09 180 7,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 73 350,36 78,4						2/2	161/20	0,22	GTO	97,10	18,49	15,5/		630	Всего в Завтрак	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24 180 0,67 0,64 16,06 73 0,05 118,8 25,34 17,23 14,09				329		0 1	171 38	2	010	2	0,0	0,0,	100		Нолоки св	3/2
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72 50 5,11 3,98 22,64 147 0,06 0,08 0,03 27,86 58,63 8,24		Ĺ		2			118,8	0,05	73	16.06	0 64	0.67	180		- Office and confirming and	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 5,71 10,33 40,9 280 0,06 0,91 0,05 124,45 149,94 34,72			31,20			0,03	80,0	0,06	147	22,64	3,98	5,11	50		EVIDORES C KVHXVTOM	
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4,08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34 200 751 10 22 40 0 280 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0.05 124,45 149,94 34,72				ې			0,01	0,00	200	C,01	TO,OO	1/,0	200		Каша вязкая молочная из риса	174
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1 200 4.08 3,54 17,58 119 0,06 1,59 0,02 152,22 124,56 21,34				12,		0.05	0.91	0 06	780	40 0	10.03	, J.	2		Nakao C Mosionori	302
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 1				15,		0,02	1,59	0,06	119	17,58	3,54	4,08	200		Variation Modern	3
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14				1)									Завтрак	
				7.1	1	10	9	8	7	6	ū	4	ω		2	-
порции Б Ж У	+			5 6		A	C	81		~	¥	51	порции	ода	наименование блюда	i -
Масса Пищевые вещества (г) ККАЛ Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)		вные вещест	Минерал)	1	ы (мг)	Витамин		KKAN —	ва (г)	е вещест	Пищевы	Macca		Приём пищи,	Nº peu.

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

14,9

31,96

61,16

143,79	701,52	712,27		0,25	21,95	0,42	1 066	45,57 123,72	45,57	40,39			Всего в день	
106,86	336,08	353,93		0,05	20,21	0,3	563	75,98	21,18	17,15		750	Всего в Обед	
17,21	41,71	35,82		0,01	7,75	0,02	91	9,79	5,04	1,66	200	артофелем @	Борщ с капустой и картофелем @	82
27,81	82,8	35,5		0,03	10,17	0,12	171	19,67	8,89	ω	150	8	Картофельное пюре &	128
12,11	9,68	217,8			0,24		80	19,62		0,34	200	Компот из кураги Витаминизированный 2	Компот из кураги Виг	349
3,65	10,79	3,52			0,8	0,01	7	1,18	0,03	0,58	20		Зеленый горошек	
8,18	27,49	6,16				0,03	32	6,21	0,21	1,24	20		Хлеб ржаной	196
17,81	94,71	43,78		0,01	1,25	0,06	129	9,41	6,58	7,93	100/30		Тефтели рыбные	239
2(68,9	11,35				0,06	54	10,1	0,42	2,4	30		Хлеб пшеничный	196
												06ед		
36,93	365,44	358,34		0,2	1,74	0,13	503	47,75	24,39	23,24		497	Всего в Завтрак	
16,31	103,31	136,4		0,01	0,3	0,03	77	9,67	1,65	5,88	125		йогурт	30
10,04	199,35	189,88		0,16	0,29	0,04	223	1,6	18,73	12,12	90/10		Омлет с сыром	211
8,24	58,63	27,86	16.	0,03	0,08	0,06	147	22,65	3,98	5,11	50		Булочка с кунжутом	1
2,33	4,15	4,2	260		1,07		56	13,83	0,03	0,14	200/15 /7		Чай с лимоном 2	377
												Завтрак		
14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	ω	2		1
Mg	P	പ	Е	Α	С	B1	NASI	У	X	6	порции	наименование блюда	наимен	
еществ	Минеральные вещества (мг)	Мине		ны (MГ)	Витамины (мг)		UVVIII	гва (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевь	Macca	Приём пищи,	Прі	Nº peц.

11.4	404,11		CT,U	21,66	0,63	1 132	38,3 162,15	38,3	34,61			Всего в лень	
3	46		0 10	11/01	0,00		83,88	21,92	19,68		700	Всего в Обед	
125,08	12		0.06	15 73	95.0	611	00 .		2,00	200	с картофелем @	Щи из свежей капусты с картофелем (Ф	88
38,4			0,01	11,02	0,04	128	7.22	8 47	7 27	2000	-	Помидоры свежие	
Ψ				ω	0,01	6	1.04	0.05	0 31	20 [5		Сок яблочный	
1	21			1,6	0,01	85	20,57		0.75	200		Фрикадельки из курицы	297
O	24,1		0,01	0,1	0,03	58	5,1	3.42	1.52	25 25		Хлеб пшеничный	196
	11,35				0,06	54	10.1	0 42	2 4	JUE /0CT	невая)	Каша рассыпчатая (гречневая)	171
	26,39		0,04		0,21	280	39.86	9.55	2 25	150/10	ieg.	Обед	
					-		10/-	20/00	TAIDO		000	Всего в Завтрак	
9	337,09		0,09	5,94	0,27	521	78.27	16.38	14 93	1	100	Банан	692
4	7,7.			4,4	0,04	91	21,02	0.1	1.55	110		Сыр (порциями)	15
O	138,		0,02	0,17	0,01	46		3,5	3.67	15		Батон	196
O	6,10				0,03	32	6,21	0.21	1.24	00	(пшенная)	Каша жидкая молочная (пшенная)	182
10	131,52		0,06	1,11	0,18	271	35,29	11,16	7.15	700			
_ 0	53,00		0,01	0,26	0,01	81	15,76	1,41	1,32	150/50	1	Чай с молоком	630
]										рак	Завтрак	
-	12	11	10	9	8	7	6	5	4	ω		2	-
	ದಿ	т	Þ	С	B1	KKAI		X	6	порции	ние блюда	прием пищи,	Nº peų.
1 1	Минеральные вещества (мі)		PI (ML)	Витамины (мг)		1	_	Пишевые вещества (г)	Пишевы	Macca			

8,08 0,41 14,09 3,44 35,69 1,91 139,54 8,04 175,92 9,59	880.14		_	0,2	125,2/	0,53	1 330	52,56 162,14		52,31			DOCTOR COCH	
	Г	687 30		9,1		0,44	842	35,49 100,99	1	29,81		870	Boaro a Ofien	101
	585,57	461,36	3		3	0 4		10,2,			200	Суп Гороховый на курином бульоне@	Суп Гороховый на	103
	5000	36,81		0,01	4,88	0,18	168				200		Яблоки св	372
	17,23	25,34			118,8	0,04	72	16.06	0 63		100	гом 2	Ватрушка с творогом 2	417
	62,28	36,24		0,01	0,03	0,03	141	17.63	7 7 7	E 06			Хлеб пшеничный	196
	68,9	11,35		3		0,06	5 4	10 1	0.43	ر د	200		Ряженка	386
	160,08	218,24		0,05	0,24	0,03	147	7.46	10 56	7,00	01/007	Каша вязкая молочная из риса и пшена	Каша вязкая моло	175
37,22 0,81	156,72	133,38		0,05	0,96	0,1	260	33 48	11 12	80.9	200/10	Обед		
								02/20	17/01	24,43		385	Всего в Завтрак	
30,30	294,57	226,03		0,08	0,36	0,1	488	61.15	17 07	מו כנ	100/20	OFA CO CL.MOJIOKOM	Запеканка из творога со сг. молоком	223
	232,83	196,13		0,05	0,27	0,04	286	24,86	13,07	17.31	100/20	DM	Булочка с кунжутом	
	58,63	27,86		0,03	0,08	0,06	147	22,65	3.98	5 11	50 /00/		чай с сахаром 2	376
	3,11	2,04			0,01		55	13 64	000	000	200	Завтрак		
								•		4	U	2		_
14	13	12	11	10	9	∞	7	5	л	4	u ·	Concession of the contest of the con	HOME	
	; -	ය	т	A	С	B1	KRAI		X	5	порции	прием пищи,		№ peu.
- 1	- Marcharlette Control Control	Linuch		PI (ML)	Витамины (мг				Пишевые вещества (г)	Пишевы	Macca			

	100	167	223	15	30	196	196	379	704					377	173	22		-		Nº peц.	
всего в Ооед	760	Суп-пюре из развных овощей\$	Запеканка из творога со сг. молоком 2	Сыр (порциями)	йогурт	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант)	Обед	Всего в Завтрак 492	DYJIOGRA C KYHAYIOM		Чай с лимоном 2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	Масло (порциями)	Завтрак	2	наименование олюда	Приём пищи,	The state of the s
		200	200	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	15	125	200	30				-	50	200/15				ω	ПОРЦЕН	Macca	M
56 35	42,73					7,27			2 17	1 00	Tolor	1263	5,11	0,14	0,31	0,0/	2	4	0	1 HCD	Пишер
55.43	31,44			-			0,12	0 43	2,13	ა ქ	20/00	23.99	3,98	0,00	17,12	12 12	000	U	۱ ≯	AL DOMEST	THILLIABLE BELLECTES (T)
166,87	92,68			31 81	.,	9.67	6 21	10.1	15 95	α 15		74.2	22,65	13,03	13 03	37 63	0 00	o	, ,	< 3	RA ([]
1 393	825			360	46	77	32	54	101	69		568	147	5	7 0	303	53	,	7	KKAJ	The state of the s
0,58	0,30	200	0.06	0,07	0,01	0,03	0,03	0,06	0,04	0.05		0,24	0,06		7) - 1	0.18		c	α	꼰	
10,84					0,17				1,3			2,11	0,08		1.07	0,96			٥	2	Dillian
4 0,24					7 0,02					0,01		0,11					0,03	,	10	A	Carlotter Com
4	. (w)2	5	2	1			2	<u> </u>		<u> </u>	ω			<u> </u>	ω_		11	Е	
925,42	225	742,16	50,93	263,16	138,6	136,4	6,16	11,35	125,78	9,77		183,26	27,86		4,2	149,62	1,58		12	വ	
925,42 1 0/9,23	1 070 73	779,2				103,31				56,28		300,02	58,63		4,15	234,98	2,26		13	Ъ	
205,45		128,06	18,08			16,31		20,1		16,16		CF/TO)	2,33	70,82	0,03		14	Mg	
		6 4,52				0,11		1,31			0		274			1,73			15	Fe	

1

.

.

.

Всего в день	Всего в Обед	изделиями@	103 Суп картоф	211 Омлет с сыром	382 Какао с молоком			196 Хлеб пшеничный		Всего в Завтрак		1 БУЛОЧКА С КУНЖУ ГОМ		377 Чай с лимоном 2	175 Каша вязка:		Þ		Nº pet.
ень	бед	0	Суп картофельный с макаронными	ром	ЛОКОМ	ON	•	ИННИ	Обед			унжугом		ном 2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	Завтрак	2	наименование Олюда	indicate the second
	820									3//	777					HOLES IN THE REAL			
			200	Loc	100	2000	022	2 0	3	-		95	50	200/15	200/10		ω	Option	попіми
50,57	34,/0	100	6,33	10,1/	10 17	3 54	1 74	υ <u>Γ</u>	24	Cilor	15 70	4,47	5,11	0,14	6,08	9	4	0	€ <
54,25	0,10	27 0	5,46	20,00	28.09	3 43	0,21	0 19	0 42	20,10	16.45	1,26	3,98	0,03	11,10	10	U)	€
54,25 177,15	20,00	28 00	15,20	. 17	7 4	23.82	6.21	42 04	10.1	,	77.3	7,35	22,65	13,83	50,70	22 /8	σ	, ,	<
1 400	Ī	878	130	136	335	140	32	182	54		522	59	147	50	100	260	,	ı	KKA
0,49	0,01	0 31	0,0	0 07	0.07	0,03	0,03	0,06	0,06		0,18	0,02	0,06		4,0	0 1	o	0 5	B
11,51		15.03	2,00	л ,	0,43	0,52	8	8,8			2,34	0,23	0,08	1,0,	1 07	0.96	u		0
0,57	٥.	0,25	0,0	0.01	0,23	0,01					0,09	0,01	0,03		-	0.05	10	5	Þ
-			, 	 .	<u>~</u>	•===												=	ш
, 10,10	710.15	441,05		15,35	284,81	107,89	6,16	15,49	11,35		269,1	103,66	27,86	4	4.2	133,38	1	12	വ
	925.72	627,7		77,6	299,02	101,09	27,49	53,59	68,9		298,02	78,52	58,63		4.15	156,72		13	P
	223,46	163,27			15,07			~ ee			61,U0		8,24		2,33	37,22		14	Mg
	5 8,81	7 6,92		1 0,96	7 2,21			1,15	22 22		1,03					0,81		15	Fe

*

y

*

.

200	Вс	88 Щи	342 KON				469 Печ	196 Хле	261 Печ		Bce	692 ванан		1 Булк		377 чай	173 Каш		н	88	Nº peų.	
Booro B DONA	Всего в Обед 730	Щи из свежеи капусты с картофелем @	KOMNOT N3 CBEXXX INICACE (XONORY)	Makaponnoic Makaponno (agnoria)	CONTRACTOR MANAGEMENT OF TRACTOR	Хлеб ржаной	Печенье	Хлеб пшеничный	Печень, тушенная в соусе	Обед	Всего в Завтрак 607		Сыр (порциями)	Булочка с кунжутом		Чай с лимоном 2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	Завтрак	2	наименование блюда	Приём пищи,	
			arti d	200	150	20	30	3 50	50/50				110	15	5	21/00/	17311		ω	Порции	Macca	
48,39	10,67	T		Al .	5,2	200		2 11	77		TOLLO	19 79	1,55	3.67	л 11	0,14	8,31	2	4	6	Пищевы	
		25.2	8.47	0,14	4,18	0,21	0,14	3 17	0,70	8 76	20110	20 73	0,1	3,5	3.98	0,00	13,12		5	×	Пищевые вещества (т)	DOLLING OF
46,03 182,49	07,00	87 36	7,22	25,36	28,22	12,0	6 21	6 44	101	٦ 81	100	95.13	21,02	6	22.65	TJ,OJ	13 83	27 63	σ	, ,	00 (1)	
1 352		709	128	103	1/1	1 7 7	ا د	<u></u>	54	159		643	91	46	147	Č	26	วกร		1	KKAI	
0,07	0 67	0,38	0,04	0,01	0,04	0,00	0 03	0,02	0.06	0.19		0,28	0,04	0,01	0,06		0,10	0.18	o	0 5	2	
r		66,28		26,4					127	28,86		6,68	4,4	0,17	0,08		1,07	0.96	ų	0	7	Carrie 1011 / 11/
		5,56	0,01		0,01	0 0				5,54		0,1		0,02	0,03			0,05		10	D	
	J.	5				_				_									;	=	ш	
	433,71	105,68	38,46	20,0	20,00	10,38	6,16	7,66	11,35	25,62		328,02	7,74	138,6	27,86		4,2	149,62		12	വ	
	845,8	450,78						23,49		223,29	71	395,03	26,8	70,47	58,63		4,15	234,98		ದ	ъ	
- 1	3 200,3			10.00				5,22				EC'T7T	1.1		8,24		2,33	70,82		14	Mg	
	12,96	1								4,72		0,0			0,03	3	0,37	1,73		15	Fe	

		82	49	344	278	128	196	196			420	174	630	,	-	No bed-	55
Всего в день	Всего в Обед 770	й и картофелем @	Салат витаминный (Звариант)	Компот из плодов вишня	Тефтели 2-й вариант с рисом \$	Картофельное пюре &	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Обед	Всего в Завтрак 525	СДОБА с повидлом обсыпная с джемом	Каша вязкая молочная из риса	Чай с молоком	Завтрак	2	наименование блюда	Приви мана
		200	50	200	70/50	150	. 20	30	à		100	200/10	150/50 /15		ω	порции	Macca
20,77	33 44				20					14,15	6,83	6	1,32				Пищев
		36 55			<u>; -</u>					25,62		10,85	1,41		5	X	Пищевые вещества (г)
	_	72.85		20					i	114,89	56,18	42,95	15,76		6	۷ .	тва (г)
,	_	6	91					2 54		747			81		7	KKA	
			0.02		0,00		0,05			0,16			0,01		8	B1	
		2					2 10 17	<u>.</u> 0	5						9	0	Витаг
			7.75	1 4	1 30					1,38					10	A	Витамины (мг)
	0,1	0,04	0,01			0,00	0.03			0,00	8	0,05	0,01		11	Е	
	ω _ω	11		_		-					2	—					
	369,46	154,78	35,82	19.59	7.36	39.01	35,5	6.16	11 35	CT-4,00	30,95	130,67	53,06		12	ଜ	Минер
	629,12	364,37	41,71	17,22	5,74	120,51	82,8	27,49	68.9	201,102	01,00	157,44	39,15	}	13	P	альные в
	1		W 53				27,81	8,18	20.1	0.70	54 93	36,46	6,09	3	14	Mg	Минеральные вещества (мг)
					- 140.00				1,31		1.51				15	- Fe	

5			Macca	Пищевые	Пищевые вещества (г)	за (г)			Витамины (мг)	PI (ML)		Мине	Минеральные вещества (мг)	тества (м	100
No bert.	наименование блюда		порции	5	X	<	KKA	B1	С	A	ш	ದಿ	P	Mg	H H
-	2		ω	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17
,	Завтрак						E.) }			ა 2	ა 1	1 66	
			200/15	0,08	0,02	13,64	55		0,01			2,04	J,11	1,00	
3/6 чаи с	чаи с сахаром 2		100,10	1	3 08	22 65	147	0.06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	
Було	Булочка с кунжутом		ņ	7,11	0,70	27,00	7 + 1	0,00	0.31	0 05		230.44	280,13	31,93	
219 Сырн	Сырники из творога @		100/20	21,15	16,58	35,6/	3//	0,00	10,0	0,00		75 090	341 87	41.83	1.75
	Всего в Завтрак	385		26,34	20,58	71,96	579	0,11	0,4	0,00		10007	0.2/01	1/0.0	
	Обед))	25 25	0	2	100			21,34	3,44	3,44	
388 Напи	Напиток из плодов шиповника		200	0,58	02,0	0,70	40	0,02	99			14,08	9,57	7,83	
372 Яблоки св	ки св		100	0,38	0,33	0,92	2 5	0,02				6,16	27,49	8,18	
196 Хлеб	Хлеб ржаной		20	1,24	12,0	12,0	100	0,00	11 03	0 03		51.05	71,04	28,77	
143 Рагу	Рагу из овощей &		150	3,11	12,03	13,3/	700	0,00	11/00	-/		15,14	91,87	26,8	1,74
196 Хлеб	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,00	10,75	113	0,00	0 08	2.81	0.31	28,05	154,83	28,09	
Бито	Биточки рубленные куринные		8	13,02	12,20	10,70	71	0,00	7.6	0 01		11,9	37,04	13,92	
116 Yxa	Уха ростовская из горбуши @		200	1,31	16,7	9,0	2	0,00	107 71	2 25	0.31	147.71	395.28	117,03	7,58
Bcer	Всего в Обед	790		22,94	29,28	85,28		0,01	102,/1	207	0.31	408.05	737.14	158,86	9,33
	Всего в день			49,28	49,86	49,86 157,24	7 187	0,40	TT/COT	2617	2010	100/00			

v.

ž.

.

*

*

Nº peu.	Приём пищи,	Macca	Пищевы	Пищевые вещества (г)	ва (г)	KKAS T		Витамины (мг)) (MI)	1	C) Lindo	P Ma	Mo	Fe .
	наименование блюда	порции	5	X	<		81	0	Þ		2 2	3 7	1 2	1,
1	2	ω	4	G	6	7	8	9	10	11	77	15	17	
	Завтрак													
645 Ряженка		200))	2	0		130 78	210.76	42.22	
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,23	10,53	42,21	29/	0,13	16,0	0,00		72,70	73 40	7 77	
		30	2,11	3,12	6,44	62	0,02)	2		37 06	58 63	8 24	
	MOTOKHY	50	5,11	3,98	22,65	14/	0,06	0,08	0,00		27,00	20,00	0,10	
T Chicago			15 45	1763	71.3	506	0,21	0,99	0,07		175,3	292,88	55,68	3,41
Всего в Завтрак	автрак 480		15,45	1/,00	11,0	200	0/11	27.7						
	Обед			1 }		,	0 00				1.37	60.95	16,34	
304 Рис отварной	Ой	150	3,65	5,3/	36,68	017	0,00)			217 9		13 .	
	Компот из кураги Витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80		0,24	9		104.70		40 68	
	Рыба запеченная в омлете 2	80	56,45	21,86	8,97	458	0,17	1,4/	0,08		70,FOT		100	
		20	1.6	0,28	6,74	36	0,04				7,57		13,4	
	ИЧНЫЙ	л г О	0 43	2.7	1.41	32	0,02	3,46			7,55	13,74	7,14	0,32
24 Салат из с	Салат из свежих помидоров и огурцов с	300	67.0	10 04	15 34	179	0.07	5,38	0,02		30,13		24,46	
96 Рассольни	Рассольник ленинградский	200	0,/1	10,01	7 70,01	50	000	0 73	0.01		103,66		12,4	
30 йогурт		95	4,4/	1,20	7,50		70,01	10.78	0.11		472.11	7	135,52	
Всего в Обед)6ед 795		73,65		96,11		ס הה	11 70	0 18		647.41	91	191,21	.,
Всего в Д	день		89,1		16/,41	T 200	0,00	11,70	10/10	200	п	8 176 0	1 933 0	
			497,34	504,2	1 662,		5,31	620,49	12,95	20,0	576.13	817 69	193.3	
Среднее:	Среднее за период		49,73	50,42	166,3	1 301	0,53	02,00	1,23	0,00	0.010	021/05	1000	
Содержа	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	меню	15,29	34,88	51,12									

j.

.

*

.