

Утверждаю;
Директор ГКОУ КК специальная
(коррекционная) школа-интернат
с.Ковалевского Краснодарского края

« _____ » _____ 2023



Примерное двухнедельное, перспективное меню, для учащихся государственного казенного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы-интерната села Ковалевского
12 лет и старше

1 день (12 лет и старше)

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
29 % Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	250,00	6,24	8,07	39,76	256,26	0,61	80,54	97,39	23,41	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сорт	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	21,82	29,18	96,38	754,60	4,22	379,94	245,10	83,64	0,21	8,31	0,11	0,15

30 % Обед

Суп картофельный с бобовыми постный	250,00	2,34	3,89	13,61	98,79	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,06	2,26
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	230,00	23,56	18,11	23,14	349,27	6,21	20,05	432,40	50,60	1,56	30,31	0,07	0,20
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	810,00	34,26	23,02	106,91	766,47	12,45	121,84	714,09	130,22	2,42	38,35	0,20	2,48

14 % Полдник

Печенье	50,00	0,53	0,27	3,80	223,50	1,17	106,67	200,00	14,83	0,12	0,10	53,33	0,00
Кофейный напиток с молоком	200,00	1,40	1,60	17,35	89,32	0,35	69,20	168,00	6,00	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	2,20	1,87	30,38	350,28	1,64	181,87	379,00	25,83	0,16	5,15	56,41	0,23

22 % Ужин

Фрикадельки рыбные в белом соусе	120,00	12,55	6,49	6,62	96,98	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	180,00	3,27	13,06	19,82	209,84	1,21	21,42	62,66	28,24	1,33	17,22	2,68	0,29
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,04	20,84	79,92	572,02	7,82	106,77	227,11	102,47	1,59	23,57	3,00	0,32

6 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2580,00	96,00	81,56	326,59	2587,37	27,13	923,42	1691,90	381,56	4,57	75,98	129,72	3,93

100 %

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Рагу из овощей	180,00	3,27	13,06	19,82	209,84	1,21	21,42	62,66	28,24	1,33	17,22	2,68	0,29
Фрикадельки рыбные в белом соусе	120,00	12,55	6,49	6,62	96,98	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Итого:	2580,00	96,00	81,56	326,59	2587,37	27,13	923,42	1691,90	381,56	4,57	75,98	129,72	3,93

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Рагу из овощей	180,00	3,27	13,06	19,82	209,84	1,21	21,42	62,66	28,24	1,33	17,22	2,68	0,29
Фрикадельки рыбные в белом соусе	120,00	12,55	6,49	6,62	96,98	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Итого:	2580,00	96,00	81,56	326,59	2587,37	27,13	923,42	1691,90	381,56	4,57	75,98	129,72	3,93

Итого:	2580,00	96,00	81,56	326,59	2587,37	27,13	923,42	1691,90	381,56	4,57	75,98	129,72	3,93
--------	---------	-------	-------	--------	---------	-------	--------	---------	--------	------	-------	--------	------

2 день (12 лет и старше)

Вторник

Вторник													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
29 % Завтрак													
Запеканка из творога	250,00	36,52	15,14	36,37	427,79	0,37	60,81	53,92	10,31	0,04	0,46	0,06	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сорт	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	52,10	36,25	92,99	926,13	3,98	360,21	201,63	70,54	0,25	8,77	0,17	0,15
33 % Обед													
Суп крестьянский с ячневой крупой	250,00	2,31	7,74	15,42	140,59	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,05	2,26
Печень говяжья по-строгановски	100,00	21,20	26,32	4,27	336,50	4,50	29,83	222,71	15,16	0,16	7,01	4,55	0,81
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180,00	6,62	6,35	42,39	253,31	2,79	2,79	128,46	32,76	0,29	0,00	0,00	9,05
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	860,00	39,39	41,43	133,32	1052,77	13,08	135,67	615,22	124,72	1,71	51,38	4,74	12,60
11 % Полдник													
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	340,00	7,36	7,12	48,00	363,17	1,38	149,86	300,76	28,12	0,12	5,18	58,44	0,23
23 % Ужин													

Плов из птицы	250,00	14,20	21,35	30,04	399,15	1,69	61,46	82,50	32,25	0,24	0,62	0,12	2,79
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	620,00	25,12	27,54	89,12	734,35	8,59	127,18	243,22	101,30	0,50	9,52	0,15	4,54

4 % Второй ужин

Пюре из картофеля	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2640,00	131,65	117,59	379,83	3220,42	27,95	1027,92	1576,43	362,08	2,65	75,30	63,50	17,52

100 %

Пюре из картофеля	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2640,00	131,65	117,59	379,83	3220,42	27,95	1027,92	1576,43	362,08	2,65	75,30	63,50	17,52

21,2 % 60-7

Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	17,00	87,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Пюре из картофеля	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	620,00	25,12	27,54	89,12	734,35	8,59	127,18	243,22	101,30	0,50	9,52	0,15	4,54

22,4 % 60-7

Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	17,00	87,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Пюре из картофеля	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	620,00	25,12	27,54	89,12	734,35	8,59	127,18	243,22	101,30	0,50	9,52	0,15	4,54

22,4 %

21,2 % (75 % из 100 %)

3 день (12 лет и старше)

Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
23 % Завтрак													
Каша пшённная молочная жидкая со сливочным маслом	255,00	7,37	8,87	4,82	277,02	1,44	234,39	1,43	23,54	0,21	0,66	0,21	0,58
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	21,86	16,16	60,93	620,21	6,11	346,57	239,55	79,84	0,44	6,66	0,35	0,91
36 % Обед													
Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,90	6,66	10,81	111,11	2,37	108,75	81,25	56,25	0,00	33,75	191,25	0,31
Плов из отварной говядины	200,00	24,32	20,68	33,70	418,36	4,85	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,50	3,60	3,60	1,80	0,60	5,50	0,08	0,00
Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	42,24	193,60	2,13	17,44	108,00	43,20	0,19	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	830,00	36,48	33,40	132,24	969,86	11,90	198,95	607,57	178,85	1,01	46,74	192,94	2,19
15 % Полдник													
Вафли	50,00	1,60	1,40	40,50	170,10	1,22	78,33	193,33	15,00	0,13	0,13	70,00	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	6,72	6,44	82,46	403,27	1,64	154,43	358,33	27,00	0,17	5,23	73,08	0,23
20 % Ужин													
Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64	0,78	12,00	57,00	23,00	0,08	19,70	0,00	0,01
Биточки рыбные	150,00	15,54	2,89	10,18	128,89	0,54	0,09	15,31	32,19	0,03	3,40	0,45	0,04
Горошек зеленый консервированный	50,00	1,80	0,05	4,90	27,50	0,83	14,40	62,30	0,00	0,10	7,20	318,00	0,00

Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	29,65	8,92	86,70	543,23	8,35	67,57	278,81	106,39	0,44	34,30	318,45	0,05

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2600,00	106,39	71,57	375,33	2680,57	29,00	900,52	1610,86	431,48	2,25	93,53	654,82	4,13

100 %

Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	29,65	8,92	86,70	543,23	8,35	67,57	278,81	106,39	0,44	34,30	318,45	0,05

Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб яблочный	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб с корицей	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	200,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75

52 %

Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб яблочный	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб с корицей	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	200,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75

Сумма

3. Мени (15 лет и старше)

4 день (12 лет и старше)

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
34 % Завтрак													
Лапшевник с творогом	250,00	26,19	11,76	67,40	476,64	0,04	3,37	2,52	0,36	0,00	0,00	0,06	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34 *	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Молоко сгущенное 8,5%	40,00	2,00	3,40	22,40	128,00								
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	610,00	36,81	27,42	146,42	993,78	3,35	38,77	135,23	50,09	0,20	8,10	0,09	0,00
26 % Обед													
Рассольник ленинградский постный	250,00	5,02	11,30	32,37	149,60	1,05	23,00	88,56	33,86	0,80	15,75	1,07	0,11
Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	10,37	5,74	5,36	114,49	3,33	85,40	0,00	75,26	0,00	27,33	0,00	0,00
Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	1,17	18,00	85,50	34,50	1,05	29,50	0,00	0,02
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	200,00	1,36		29,02	116,19	0,00	9,00	0,00	0,00	0,60	30,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	850,00	27,98	24,12	135,16	758,53	8,68	164,98	316,86	193,42	3,06	118,54	1,21	0,61
16 % Полдник													
Пряники	50,00	5,80	6,48	71,60	336,00	2,12	196,00	480,00	48,00	0,12	0,16	116,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	200,00	1,40	1,60	17,35	89,32	0,35	69,20	168,00	6,00	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	7,47	8,08	98,18	462,78	2,59	271,20	659,00	59,00	0,16	5,21	119,08	0,23
20 % Ужин													
Голубцы ленивые с мясом говядины	150,00	9,84	10,03	7,39	159,31	3,84	23,33	228,21	28,4ë1	0,12	7,50	0,06	0,13

Икра свекольная	150,00	3,40	11,35	20,42	179,38	1,12	29,85	38,17	17,05	0,02	8,33	0,00	0,08
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	23,46	22,67	81,29	603,89	11,16	94,26	410,58	68,25	0,37	19,83	0,06	0,21

5 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2630,00	103,40	87,54	477,45	2962,98	26,70	824,21	1737,27	408,16	3,86	152,13	120,44	1,05

100 %

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	100,00	8,22	1,09	47,68	229,20	3,40	27,08	144,20	51,20	0,21	0,00	0,00	0,00
Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2630,00	103,40	87,54	477,45	2962,98	26,70	824,21	1737,27	408,16	3,86	152,13	120,44	1,05

100 %

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	100,00	8,22	1,09	47,68	229,20	3,40	27,08	144,20	51,20	0,21	0,00	0,00	0,00
Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2630,00	103,40	87,54	477,45	2962,98	26,70	824,21	1737,27	408,16	3,86	152,13	120,44	1,05

100 %

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	100,00	8,22	1,09	47,68	229,20	3,40	27,08	144,20	51,20	0,21	0,00	0,00	0,00
Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2630,00	103,40	87,54	477,45	2962,98	26,70	824,21	1737,27	408,16	3,86	152,13	120,44	1,05

5 день (12 лет и старше)

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Гливоды	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mq	B	C	A	E
20 % Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,97	7,65	24,66	195,10	0,21	187,25	0,00	0,00	0,06	1,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	595,00	21,46	14,94	80,77	538,29	4,88	299,43	238,12	56,30	0,29	7,10	0,14	0,33
36 % Обед													
Суп крестьянский с ячневой крупой	250,00	2,31	7,74	15,42	140,59	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,05	2,26
Птица отварная	100,00	15,18	15,18	0,81	202,23	1,09	14,00	223,00	30,00	0,05	0,00	12,00	0,07
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	8,73	5,43	45,00	263,80	9,98	25,00	447,00	300,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	42,24	193,60	2,13	17,44	108,00	43,20	0,19	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	850,00	36,20	29,57	141,95	973,43	17,84	145,15	978,69	420,42	1,41	8,04	12,12	2,35
13 % Полдник													
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	340,00	7,36	7,12	48,00	363,17	1,38	149,86	300,76	28,12	0,12	5,18	58,44	0,23
26 % Ужин													
Плов из птицы	250,00	14,20	21,35	30,04	399,15	1,69	61,46	82,50	32,25	0,24	0,62	0,12	2,79

Горошек зеленый консервированный	50,00	1,80	0,05	4,90	27,50	0,83	14,40	62,30	0,00	0,10	7,20	318,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,22	22,69	88,42	691,85	8,72	116,94	289,00	83,45	0,57	11,82	318,12	2,79

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2605,00	102,92	80,97	372,14	2710,74	33,82	844,38	1933,17	627,69	2,58	32,74	458,82	6,45

100 %

Горошек зеленый консервированный	50,00	1,80	0,05	4,90	27,50	0,83	14,40	62,30	0,00	0,10	7,20	318,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,22	22,69	88,42	691,85	8,72	116,94	289,00	83,45	0,57	11,82	318,12	2,79

30 %

Горошек зеленый консервированный	150,00	5,40	0,15	14,70	82,50	2,49	43,20	186,90	0,00	0,30	21,60	954,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	60,00	1,20	0,06	1,74	10,80	0,84	4,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	180,00	14,58	1,80	95,04	435,60	4,80	39,24	243,00	97,20	0,42	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	120,00	10,08	1,18	48,00	252,00	5,40	42,08	252,80	70,40	0,21	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,22	22,69	88,42	691,85	8,72	116,94	289,00	83,45	0,57	11,82	318,12	2,79

10 %

Горошек зеленый консервированный	50,00	1,80	0,05	4,90	27,50	0,83	14,40	62,30	0,00	0,10	7,20	318,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,22	22,69	88,42	691,85	8,72	116,94	289,00	83,45	0,57	11,82	318,12	2,79

6 день (12 лет и старше)

Суббота

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	глевода	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
32 % Завтрак													
Пудинг творожный запеченный	200,00	24,25	8,31	39,75	330,81	1,04	200,00	0,00	0,00	0,06	0,25	0,00	0,00
Молоко сгущенное 8,5%	40,00	2,00	3,40	22,40	128,00								
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	40,00	1,49	15,07	1,20	176,40	0,03	0,29	0,25	0,04	0,01	2,80	0,04	0,00
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	-	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	42,20	36,59	119,07	1001,25	4,66	499,47	147,77	60,24	0,27	9,26	0,12	0,15
30 % Обед													
Суп картофельный с клецками	250,00	3,35	2,94	15,04	99,95	2,38	58,37	108,26	24,11	0,10	1,26	0,05	2,02
Картофельная запеканка с мясом	255,00	31,76	30,82	22,92	498,49	6,36	35,03	463,13	80,57	1,96	37,32	0,10	0,19
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	835,00	44,37	34,78	109,20	920,81	11,87	131,08	714,19	154,48	3,21	81,54	0,29	2,69
15 % Полдник													
Печенье	50,00	0,53	0,27	3,80	223,50	1,17	106,67	200,00	14,83	0,12	0,10	53,33	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	5,65	5,31	45,76	456,67	1,59	182,77	365,00	26,83	0,16	5,20	56,41	0,23
19 % Ужин													
Котлеты рыбные	100,00	9,33	2,78	4,77	81,36	0,38	42,77	14,64	24,02	0,03	2,12	0,33	0,03

Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	4411,50	1600,50	0,00	270,00	1,05	51,15	0,00	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	23,24	15,01	86,56	573,41	4418,50	1707,59	175,36	363,07	1,34	61,77	0,36	1,78

5 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2605,00	123,14	96,94	376,99	3096,14	4437,54	2775,91	1617,92	642,02	5,05	158,22	57,18	4,85

100 %

Хлеб пшеничный	300,00	24,30	3,00	15,84	480,00	2,40	32,40	192,00	64,80	0,12	3,60	0,00	0,00
Хлеб ржаной	100,00	8,10	1,00	4,00	120,00	1,20	12,60	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	300,00	24,30	3,00	15,84	480,00	2,40	32,40	192,00	64,80	0,12	3,60	0,00	0,00
Хлеб ржаной	100,00	8,10	1,00	4,00	120,00	1,20	12,60	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	300,00	24,30	3,00	15,84	480,00	2,40	32,40	192,00	64,80	0,12	3,60	0,00	0,00
Хлеб ржаной	100,00	8,10	1,00	4,00	120,00	1,20	12,60	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной с изюмом	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00

7 день (12 лет и старше)

Воскресенье

Воскресенье													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
24 % Завтрак													
Суп молочный с гречневой крупой и сливочным маслом	250,00	6,18	7,58	23,28	185,68	0,21	187,25	273,67	55,14	0,06	1,10	0,05	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12		12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сорт	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	21,76	28,69	79,90	684,02	3,82	486,65	421,38	115,37	0,27	9,41	0,16	0,15
27 % Обед													
Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,90	6,66	10,81	111,11	2,37	108,75	81,25	56,25	0,00	33,75	191,25	0,31
Тефтели рыбные в томатном соусе	130,00	11,63	7,12	11,91	157,39	0,96	61,60	30,24	55,65	0,06	7,15	3,94	0,31
Картофель отварной	150,00	3,14	7,04	27,21	182,46	1,17	18,00	85,50	34,50	0,12	29,55	0,00	0,02
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	860,00	25,03	21,84	120,09	769,37	8,08	224,77	357,43	199,02	0,93	77,08	195,26	0,66
11 % Полдник													
Вафли	50,00	1,60	1,40	40,50	170,10	1,22	78,33	193,33	15,00	0,13	0,13	70,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	200,00	1,40	1,60	17,35	89,32	0,35	69,20	168,00	6,00	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18

Итого:	350,00	3,27	3,00	67,08	296,88	1,69	153,53	372,33	26,00	0,17	5,18	73,08	0,23
--------	--------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	------	------	-------	------

33 % Ужин

Гуляш из говядины	120,00	21,68	24,21	6,74	331,53	3,88	18,90	294,23	32,83	0,10	1,68	0,03	0,03
Каша пшенная рассыпчатая со сливочным маслом	200,00	8,76	8,56	52,18	321,54	4,80	31,98	236,00	90,00	0,58	0,60	0,34	0,60
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	680,00	41,32	34,12	113,84	927,87	15,06	97,96	688,83	180,63	1,33	22,24	0,51	1,11

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2710,00	103,06	94,30	393,91	2822,14	29,65	1095,91	1966,57	560,42	2,89	114,51	339,01	2,90

100 %

Хлеб пшеничный	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	680,00	41,32	34,12	113,84	927,87	15,06	97,96	688,83	180,63	1,33	22,24	0,51	1,11
Каша пшенная рассыпчатая со сливочным маслом	200,00	8,76	8,56	52,18	321,54	4,80	31,98	236,00	90,00	0,58	0,60	0,34	0,60
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Гуляш из говядины	120,00	21,68	24,21	6,74	331,53	3,88	18,90	294,23	32,83	0,10	1,68	0,03	0,03
Итого:	2710,00	103,06	94,30	393,91	2822,14	29,65	1095,91	1966,57	560,42	2,89	114,51	339,01	2,90

Хлеб пшеничный	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	680,00	41,32	34,12	113,84	927,87	15,06	97,96	688,83	180,63	1,33	22,24	0,51	1,11

8 день (12 лет и старше)

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Гликоиды	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E

24 % Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,97	7,65	24,66	195,10	0,21	187,25	0,00	0,00	0,06	1,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв. сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	22,55	28,76	81,28	693,44	3,82	486,65	147,71	60,23	0,27	9,41	0,11	0,15

24 % Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,09	6,33	10,64	111,83	2,37	108,75	81,25	56,25	0,00	33,75	191,25	0,31
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240,00	19,09	8,20	26,54	255,89	1,08	59,40	34,20	56,76	0,18	9,36	5,04	0,36
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	200,00	1,36	-	29,02	116,19	0,00	9,00	0,00	0,00	0,60	30,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	840,00	30,58	15,55	111,32	701,71	6,58	206,73	258,25	162,81	1,39	89,07	196,43	1,15

20 % Полдник

Пряники	50,00	5,80	6,48	71,60	336,00	2,12	196,00	480,00	48,00	0,12	0,16	116,00	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	10,92	11,52	113,56	569,17	2,54	272,10	645,00	60,00	0,16	5,26	119,08	0,23

27 % Ужин

Плов из отварной говядины	200,00	24,32	20,68	33,70	418,36	4,85	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Икра кабачковая	100,00	1,00	7,00	8,00	100,00	1,00	35,20	23,60	25,50	0,04	7,00	0,04	2,50
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	35,54	28,97	95,18	783,56	12,05	110,30	518,60	125,65	0,41	13,59	1,62	2,63

5 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2610,00	107,27	90,05	417,74	2891,88	25,91	1330,78	1785,16	446,09	2,30	117,78	317,24	4,16

100 %

Хлеб пшеничный	200,00	16,08	2,00	33,70	418,36	1,00	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	17,76	2,25	41,70	460,36	1,90	41,02	382,40	58,35	0,18	2,59	1,58	0,13

5 % Второй ужин

Хлеб пшеничный	200,00	16,08	2,00	33,70	418,36	1,00	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Итого:	420,00	19,76	2,45	46,70	496,36	4,70	55,02	382,40	67,35	0,20	6,59	1,58	0,13
Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	640,00	27,44	7,70	63,10	640,36	5,62	310,02	598,00	104,75	0,27	7,04	1,58	0,13

5 % Второй ужин

Хлеб пшеничный	200,00	16,08	2,00	33,70	418,36	1,00	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	17,76	2,25	41,70	460,36	1,90	41,02	382,40	58,35	0,18	2,59	1,58	0,13

9 день (12 лет и старше)

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
27 % Завтрак													
Омлет натуральный	200,00	43,87	30,41	3,06	302,61	2,64	201,64	303,00	28,80	0,08	0,36	0,44	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	40,00	1,49	15,07	1,20	176,40	0,03	0,29	0,25	0,04	0,01	2,80	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	53,56	51,34	65,58	805,85	6,66	261,75	452,29	96,39	0,31	14,06	0,51	1,75
33 % Обед													
Суп картофельный с бобовыми посный	250,00	2,34	3,89	13,61	98,79	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,06	2,26
Печень говяжья по-строгановски	100,00	21,20	26,32	4,27	336,50	4,50	29,83	222,71	15,16	0,16	7,01	4,55	0,81
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150,00	5,52	5,30	35,33	210,10	2,33	2,33	107,06	27,30	0,24	0,00	0,00	7,55
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,50	3,60	3,60	1,80	0,60	5,50	0,08	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	850,00	37,48	36,53	126,16	975,18	13,12	134,31	611,82	122,26	1,32	15,60	4,69	10,64
15 % Полдник													
Печенье	50,00	0,53	0,27	3,80	223,50	1,17	106,67	200,00	14,83	0,12	0,10	53,33	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	5,65	5,31	45,76	456,67	1,59	182,77	365,00	26,83	0,16	5,20	56,41	0,23

Фрикадельки рыбные в белом соусе	120,00	12,55	6,49	6,62	96,98	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	180,00	3,27	13,05	19,82	209,84	1,21	21,43	62,66	28,24	1,33	17,29	2,68	0,29
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,04	20,83	79,92	572,02	7,82	106,78	227,11	102,47	1,59	23,64	3,00	0,32

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2620,00	134,41	120,66	330,42	2953,72	30,19	818,61	1782,82	387,35	3,57	59,10	134,61	13,69

100 %

Фрикадельки рыбные в белом соусе	120,00	12,55	6,49	6,62	96,98	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	180,00	3,27	13,05	19,82	209,84	1,21	21,43	62,66	28,24	1,33	17,29	2,68	0,29
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	26,04	20,83	79,92	572,02	7,82	106,78	227,11	102,47	1,59	23,64	3,00	0,32

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75

100 %

10 день (12 лет и старше)

Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E

28 % Завтрак

Каша пшённная молочная жидкая со сливочным маслом	255,00	7,52	9,05	4,92	282,56	1,47	239,08	1,46	24,01	0,21	0,67	0,21	0,59
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	22,01	16,34	61,03	625,75	6,14	351,26	239,58	80,31	0,44	6,67	0,35	0,92

42 % Обед

Свекольник постный	250,00	1,93	6,34	10,05	104,16	2,37	108,75	81,25	56,25	0,00	33,75	191,25	0,31
Тефтели из говядины с рисом	100,00	9,16	13,53	9,44	196,14	2,13	58,49	156,36	10,89	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	8,73	5,43	45,00	263,80	9,98	25,00	447,00	300,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	42,24	193,60	2,13	17,44	108,00	43,20	0,19	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	850,00	30,70	26,52	146,29	934,87	18,14	234,28	854,41	427,74	1,65	76,71	191,39	0,79

12 % Полдник

Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Кофейный напиток с молоком	200,00	1,40	1,60	17,35	89,32	0,35	69,20	168,00	6,00	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	340,00	3,91	3,68	32,62	256,78	1,43	148,96	314,76	27,12	0,12	5,13	58,44	0,23

12 % Ужин

Голубцы ленивые с мясом говядины	150,00	9,84	10,03	7,39	159,31	3,84	23,33	228,21	28,46	0,12	7,50	0,06	0,13
Картофель отварной	150,00	3,14	7,04	27,21	182,46	1,17	18,00	85,50	34,50	0,12	29,55	0,00	0,02
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	10,22	1,29	53,48	265,20	11,21	82,41	457,91	85,70	0,47	41,05	0,06	0,15

6 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2610,00	74,52	53,08	309,82	2226,60	37,84	1071,91	2082,26	658,27	2,75	130,01	250,24	2,09

100 %

Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	300,00	10,22	1,29	53,48	265,20	11,21	82,41	457,91	85,70	0,47	41,05	0,06	0,15

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	100,00	8,22	1,09	47,68	229,20	3,40	27,08	144,20	51,20	0,21	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	100,00	8,22	1,09	47,68	229,20	3,40	27,08	144,20	51,20	0,21	0,00	0,00	0,00

11 день (12 лет и старше)

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Гликоид	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E

30 % Завтрак

Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом	255,00	6,94	7,61	48,23	304,65	121,90	495,07	0,00	84,58	0,55	4,97	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сорт	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	605,00	22,52	28,72	104,85	802,99	125,51	794,47	147,71	144,81	0,76	13,28	0,11	0,15

26 % Обед

Суп крестьянский с ячневой крупой	250,00	2,31	7,74	15,42	140,59	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,05	2,26
Котлеты рыбные	100,00	9,33	2,78	4,77	81,36	0,38	42,77	14,64	24,02	0,03	2,12	0,33	0,03
Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	4411,50	1600,50	0,00	270,00	1,05	51,15	0,00	0,00
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	830,00	23,19	17,60	113,64	700,81	4418,12	1745,06	296,33	373,64	1,94	61,31	0,45	2,31

11 % Полдник

Вафли	50,00	1,60	1,40	40,50	170,10	1,22	78,33	193,33	15,00	0,13	0,13	70,00	0,00
Чай с молоком	200,00	2,79	2,55	13,27	87,25	0,25	64,00	141,00	5,00	0,01	0,40	0,07	0,04
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	4,66	3,95	63,00	294,81	1,59	148,33	345,33	25,00	0,16	5,13	73,07	0,22

28 % Ужин

	100,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
--	--------	------	-------	------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------

Кнели из говядины	100,00	12,61	15,11	4,63	204,93	6740,00	105,20	0,00	53,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150,00	5,52	5,29	35,33	211,09	2,33	2,33	107,05	27,30	0,24	0,00	0,00	7,54
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52 *	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	28,85	26,57	98,46	747,62	6748,95	171,85	267,77	149,35	1,20	8,50	0,03	9,29

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2605,00	90,90	83,49	392,95	2690,23	11295,17	2992,71	1183,74	732,20	4,25	88,82	143,66	12,72

100 %

Хлеб пшеничный	30,00	3,25	0,30	15,00	13,00	1,32	10,40	41,90	15,30	0,12	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	14,00	1,80	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52 *	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150,00	5,52	5,29	35,33	211,09	2,33	2,33	107,05	27,30	0,24	0,00	0,00	7,54
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Кнели из говядины	100,00	12,61	15,11	4,63	204,93	6740,00	105,20	0,00	53,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	28,85	26,57	98,46	747,62	6748,95	171,85	267,77	149,35	1,20	8,50	0,03	9,29

Хлеб пшеничный	30,00	3,25	0,30	15,00	13,00	1,32	10,40	41,90	15,30	0,12	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	14,00	1,80	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52 *	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150,00	5,52	5,29	35,33	211,09	2,33	2,33	107,05	27,30	0,24	0,00	0,00	7,54
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Кнели из говядины	100,00	12,61	15,11	4,63	204,93	6740,00	105,20	0,00	53,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	28,85	26,57	98,46	747,62	6748,95	171,85	267,77	149,35	1,20	8,50	0,03	9,29

12 день (12 лет и старше)

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Гливоды	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
33 % Завтрак													
Запеканка из творога	250,00	36,52	15,14	36,37	427,79	0,37	60,81	53,92	10,31	0,04	0,46	0,06	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	52,10	36,25	92,99	926,13	3,98	360,21	201,63	70,54	0,25	8,77	0,17	0,15
30 % Обед													
Суп из овощей	250,00	1,93	5,86	12,59	115,24	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,06	2,26
Птица отварная	100,00	15,18	15,18	0,81	202,23	1,09	14,00	223,00	30,00	0,05	0,00	12,00	0,07
Рис отварной	150,00	3,89	5,09	40,28	225,18	0,50	5,13	22,50	27,03	0,02	0,00	0,03	0,87
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	830,00	30,26	27,15	124,92	865,02	7,38	122,18	509,55	133,83	1,33	44,37	12,23	3,68
13 % Полдник													
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Какао с молоком	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71	0,30	70,10	154,00	7,00	0,02	0,50	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	340,00	7,36	7,12	48,00	363,17	1,38	149,86	300,76	28,12	0,12	5,18	58,44	0,23
19 % Ужин													
Икра свекольная	100,00	2,27	7,57	13,61	119,59	0,74	19,90	25,44	11,37	0,01	5,55	0,00	0,06
Биточки рыбные	150,00	15,54	2,89	10,18	128,89	0,54	0,09	15,31	32,19	0,03	3,40	0,45	0,04

Горошек зеленый консервированный	50,00	1,80	0,05	4,90	27,50	0,83	14,40	62,30	0,00	0,10	7,20	318,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	29,83	11,80	82,17	541,18	8,31	75,47	247,25	94,76	0,37	20,15	318,45	0,10

5 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2590,00	127,23	87,57	364,48	2839,50	21,97	962,72	1474,79	364,65	2,14	78,92	389,29	4,16

100 %

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	120,00	9,72	1,20	63,36	290,40	3,20	26,16	162,00	64,80	0,28	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	80,00	6,72	0,98	32,00	168,00	3,60	28,00	126,40	37,60	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	120,00	9,72	1,20	63,36	290,40	3,20	26,16	162,00	64,80	0,28	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	80,00	6,72	0,98	32,00	168,00	3,60	28,00	126,40	37,60	0,14	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	120,00	9,72	1,20	63,36	290,40	3,20	26,16	162,00	64,80	0,28	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	80,00	6,72	0,98	32,00	168,00	3,60	28,00	126,40	37,60	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	120,00	9,72	1,20	63,36	290,40	3,20	26,16	162,00	64,80	0,28	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	80,00	6,72	0,98	32,00	168,00	3,60	28,00	126,40	37,60	0,14	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	120,00	9,72	1,20	63,36	290,40	3,20	26,16	162,00	64,80	0,28	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	80,00	6,72	0,98	32,00	168,00	3,60	28,00	126,40	37,60	0,14	0,00	0,00	0,00

13 день (12 лет и старше)

Суббота

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
29 % Завтрак													
Вареники ленивые из творога со сливочным маслом	255,00	39,45	11,92	33,22	426,48	0,18	2,56	11,71	2,19	0,02	0,00	0,05	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	600,00	53,94	19,21	89,33	769,67	4,85	114,74	249,83	58,49	0,25	6,00	0,19	0,33
31 % Обед													
Суп картофельный с бобовыми посный	250,00	2,34	3,89	13,61	98,79	2,66	65,37	121,25	27,00	0,11	1,41	0,06	2,26
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	230,00	23,56	18,11	23,14	349,27	6,21	20,05	432,40	50,60	1,56	30,31	0,07	0,20
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	80,00	6,48	0,80	42,24	193,60	2,13	17,44	108,00	43,20	0,19	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	830,00	35,88	23,22	117,47	814,87	12,98	126,20	741,09	141,02	2,47	38,35	0,20	2,48
13 % Полдник													
Печенье	50,00	0,53	0,27	3,80	223,50	1,17	106,67	200,00	14,83	0,12	0,10	53,33	0,00
Кофейный напиток с молоком	200,00	1,40	1,60	17,35	89,32	0,35	69,20	168,00	6,00	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	2,20	1,87	30,38	350,28	1,64	181,87	379,00	25,83	0,16	5,15	56,41	0,23
22 % Ужин													
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240,00	19,09	8,20	26,54	255,89	1,08	59,40	34,20	56,76	0,18	9,36	5,04	0,36

Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	610,00	30,01	14,39	85,62	591,09	7,98	125,12	194,92	125,81	0,44	18,26	5,07	2,11

5 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2610,00	133,71	65,34	335,80	2669,91	28,45	680,93	1691,44	390,55	3,51	68,36	131,87	5,90

100 %

Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	610,00	30,01	14,39	85,62	591,09	7,98	125,12	194,92	125,81	0,44	18,26	5,07	2,11

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75

Всего:	2610,00	133,71	65,34	335,80	2669,91	28,45	680,93	1691,44	390,55	3,51	68,36	131,87	5,90
--------	---------	--------	-------	--------	---------	-------	--------	---------	--------	------	-------	--------	------

14 день (12 лет и старше)

Воскресенье

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Гливоды	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
24 % Завтрак													
Омлет натуральный	200,00	43,87	30,41	3,06	302,61	2,64	201,64	303,00	28,80	0,08	0,36	0,44	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	40,00	1,49	15,07	1,20	176,40	0,03	0,29	0,25	0,04	0,01	2,80	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	550,00	49,48	50,83	40,46	688,05	5,14	249,77	382,49	73,39	0,21	14,06	0,51	1,75
24 % Обед													
Суп картофельный с клецками	250,00	3,35	2,94	15,04	99,95	2,38	58,37	108,26	24,11	0,10	1,26	0,05	2,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	10,37	5,74	5,36	114,49	3,33	85,40	0,00	75,26	0,00	27,33	0,00	0,00
Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	1,17	18,00	85,50	34,50	1,05	29,50	0,00	0,02
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	2,52	0,36	12,00	63,00	1,35	10,50	47,40	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Итого:	830,00	26,17	15,76	114,93	697,26	10,01	199,45	336,56	183,67	2,30	101,05	0,19	2,52
16 % Полдник													
Пряники	50,00	5,80	6,48	71,60	336,00	2,12	196,00	480,00	48,00	0,12	0,16	116,00	0,00
Чай с молоком	200,00	2,79	2,55	13,27	87,25	0,25	64,00	141,00	5,00	0,01	0,40	0,07	0,04
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	350,00	8,86	9,03	94,10	460,71	2,49	266,00	632,00	58,00	0,15	5,16	119,07	0,22
32 % Ужин													
Гуляш из говядины	120,00	21,68	24,21	6,74	331,53	3,88	18,90	294,23	32,83	0,10	1,68	0,03	0,03

Каша пшенная рассыпчатая со сливочным маслом	200,00	8,76	8,56	52,18	321,54	4,80	31,98	236,00	90,00	0,58	0,60	0,34	0,60
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Итого:	680,00	41,14	34,12	113,78	926,07	15,06	101,56	703,23	181,83	0,93	7,96	0,37	0,65

5 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2630,00	133,33	114,99	379,67	2916,09	33,62	1071,78	2269,88	534,29	3,66	128,68	120,14	5,14

100 %

Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00

34 % 00000

Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00

34 % 00000

Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	200,00	3,36	0,49	16,00	84,00	1,80	14,00	63,20	18,80	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	200,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00