Школа

МБОУ СОШ № 2

Лиректор МБОУ СОШ № 2

Панышина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

	T	T	D	дата	вес блюда	Comm	Жиры	2025	Калорийно	Nº	Цена	TC2 ME	Fe, мг	В1, мг	B2, Mr	C. Mr
еделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	г г	Белки	жиры	Углеводы	сть	рецептуры	цена	Са, мг	ге, мг	BI, MI	BZ, MF	C, MI
1	1 1	1 Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара	200	6.26	6.96	32.4	220.2	5/4		115	0.4	0.1	0.1	0.
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)бех сахара	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.00	134.00			0	0	0	0	
				Сыр (поциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.46			14	2.8	0	0	
		1		итог	680	19.66	16.09	90.50	588.57			445.5	3.4	0.1	0.3	5.
			закуска	зеленый горошек	30	0.90	1.20	1.90	25.00			5.9	0.2	0	0	
1	1 1	Обед	закуска	огурец свежий	30	0.20	0.00	0.70	5.00			6.8	0.2	0	0	2.
		1	1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.90	5.20	9.50	97.07			38.4	0.91	0	0	11.
		1		мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00	1/9		3.4	0.3	0	0	0.
		1	2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9.10	8.90	2.00	126.00	2/9		9.6	0.7	0	0.1	0.
		1	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.46	2.60	35.00	184.00	43/3		5.9	0.5	0	0	
		1	напиток	компот из яблок и изюма бех сахара	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.5	0.9	0	0	1.
		1	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2.50	0.20	17.70	85.00	Б/№		0	0	0	0	
		-	хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.30	0.40	1.70	68.00	Б/NΩ		12.3	1.4	0.1	0	
		1		ОТОГО	813	24.66	22.60	85.30	710.09	0	0	88.8	5,11	0.1	0.1	19
			итого за д	ЕНЬ	1493.00	44.32	38.69	175.80	1298.66			534.30	8.51	0.20	0.40	24.10
1	1 2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным бех сахара	200	7.10	7.80	32.10	231.00	11/4		118.1	1.1	0.2	0.1	0.
		1	гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)бех сахара	200	3.6	3.3	13.7	100	36/10		110.4	0.9	0	0.1	0.
		1	хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.00	134.00			0	C	0	0	
		1		масло сливочное	20	0.20	14.50	0.30	132.00			4.8	0	0	0	
		1	йогурт	йогурт	115	4.70	1.70	6.80	64.00			142.6	0.1	0	0.2	0.
				ИТОГО	595.00	19.60	27.70	80.90	661.00			375.9	2.1	0.2	0.4	1.
	2	Обед	закуска	помидор	60	0.60	0.10	2.20	15.00			8.2	0.5	0	0	14.
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	4.30	18.50	129.00	18/2		15.6	0.9	0.1	0.1	6.
		1		мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00	1/9		3.4	0.3	0	0	0.
		1	2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13.30	11.20	8.20	188.00	5/9		36	1.1	0.1	0.1	0.
		1	гарнир	капуста тушеная	150	3.50	2.90	13.60	101.00	11/3		79.9	1.1	0.1	0.1	31.
			напиток	компот из сухофруктов (2 вариант)бех сахара	200	1.00	0.10	14.90	69	6/10		31.2	0.6	0	0	0.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90 00			0	0		0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	77.00			14	1.6	0.1	0	
				итого	850.00	30.40	23.30	89.56	720.00			188.3	6.1	0.4	0.3	52.
		14 741	итого за д	ЕНЬ	1445.00	50.00	51.00	170.46	1381.00			564.2	8.2	0.6	0.7	54.
	1 3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	24.00	14.10	21.30	312.00	8/5		198.9	0.7	0.1	0.3	0.

		1	гор.напиток	Чай бех сахара	200	0.10	0.00	9.80	38.00	27/10	0.3	0	0	0	0
		1	хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00		0	0	0	0	0
		1		Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	0.00	70.00	4/13	200	0.1	0	0.1	0.1
		1		ИТОГО	410.00	32.00	19.70	49.86	510.00		399.2	0.8	0.1	0.4	0.4
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0.50	0.10	1.50	9.00		13.5	0.4	0	0	5.9
		1	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.80	3.00	7.50	68.00	6/2	37.7	0.6	0	0	13.6
		1		мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00	1/9	3.9	0.4	0	0	0.2
		1	2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13.10	4.30	5.20	112.00	5/9	27	0.5	0.1	0.1	0.7
		1	гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.20	5.80	31.80	207.00	46/3	11.3	0.7	0.1	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	22.30	91.53		0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00		15.8	1.8	0.1	0	0
				итого	850.00	30.90	18.50	102.06	723.53		109.2	4.4	0.6	0.4	28.4
			ИТОГО ЗА Д	ЦЕНЬ	1260.00	62.90	38.20	151.92	1233.53		508.4	5.2	0.7	0.8	28.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8.93	7.63	36.7	257	5/5	80.2	1.2	0.1	0.2	0.3
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10	116.5	0.1	0	0.1	0.5
		-		вариант)бех сахара	60	2.21	0.22	22.45	110.00						
		4	хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.31	0.33	23.45	112.00		0	0	0	0	0
		4		масло сливочное	10	0.10	7.30	0.10	66.00		2.4	0	0	0	0
		-	фрукт	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00		16	2.2	0	0	10
				ИТОГО	570.00	15.88	18.87	79.55	561.79		215.1	3.5	0.1	0.3	10.8
1	4	Обед	закуска	Помидор	30	0.32	0.10	1.10	8.00	4/4	4.1	0.3	0	0	7.4
		4	закуска	Горошек зеленый	30	0.91	1.23	1.90	25.00	1/1	5.9	0.2	0	0	2.9
		4	1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.50 4.70	5.60	20.70	163.00	16/2	36.2	2	0.2	0.1	5.7
		4	2.5	мясо кур отварное	20 180	14.30	4.50 12.80	0.00	59.00		3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченый с фаршем из куры	180	14.30	12.80	20.60	261.00		29.7	1.9	0.1	0.1	7.8
			напиток	компот из кураги с изюмом бех сахара	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10	17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00		15.8	1.8	0.1	0	0
				итого	790.00	32.05	25.03	99.16	781.00		113	7	0.4	0.2	24.2
			итоГО ЗА Д	ЕНЬ	1360.00	47.93	43.90	178.71	1342.79		328.1	10.5	0.5	0.5	35
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая бех сахара	250	9.80	10.00	37.70	291.30	2/4	159	3.4	0.2	0.3	0.7
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)бех сахара	200	3.6	3.3	13.7	100	36/10	110.4	0.9	0	0.1	0.5
		1	хлеб	Хлеб пшеничный	60	0.40	0.40	28.00	134.00		0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	70.00	70.12		200	0.1	0	0.1	0.1
		1	фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00		16	2.2	0	0	10
				итого	610.00	19.50	19.40	159.20	644.42		485.4	6.6	0.2	0.5	11.3
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0.20	0.00	0.70	5.00		6.8	0.2	0	0	2.9
			закуска	кукуруза консервированная	30	0.90	1.20	1.90	25.00	1/1	5.9	0.2	0.01	0.01	2.9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.50	5.40	16.60	131.00	11/2	24.5	1	0.1	0.1	7.2
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00		3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	рыба жареная	90	19.20	7.10	3.10	154.00	2/9	18.2	0.6	0.2	0.1	0.6
			гарнир	пюре картофельное	150	3.11	3.67	20.40	133.00	3/3	34	1.1	0.1	0.1	5.4
		I	напиток	компот из яблок и изюма бех сахара	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10	6.5	0.9	0	n	1.6

1 /			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.23	16.30	78.00		0.01	0.01	ol	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2.51	0.50	12.70	73.00		13.3	1.5	0.1	0	0
			10100 100111	ИТОГО	843	36	23	89	727.02		113.11	5.91	0.51	0.31	20.8
			ИТОГО ЗА Д		1453	55	42	248	1371		598.51	12.51	0.71	0.81	32.1
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая бех	250	5.90	7.10	40.30	253.00	9/4	122.9	0.6	0.1	0.2	0.5
				caxapa						·					
			гор.напиток	Чай бех сахара	200	0.10	0.02	9.84	38.00	27/10	0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.31	0.33	23.45	112.00		0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.10	7.30	0.10	66.00		2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	2.20	86.46		14	2.8	0	0	4
				итого	720.00	10.41	14.95	75.89	555.46		139.6	3.4	0.1	0.2	4.5
1	6	Обед	закуска	помидор	60	0.60	0.10	2.20	15.00		8.2	0.5	0	0	14.7
	+		1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9.86	4.89	13.50	142.00	34/2	15.4	1.8	0.1	0.1	1.7
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9.10	8.90	2.00	126.00	2/9	9.6	0.7	0	0.1	0.3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.60	1.70	28.80	171.00	43/3	11.7	3.5	0.2	0.1	0
			напиток	компот из сухофруктов (2 вариант)бех	200	1.00	0.10	14.90	69	6/10	31.2	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	сахара Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	90.00		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00		15.8	1.8	0.1	n	0
			хлео черн.	ИТОГО	830.00	32.76	16.49	95.10	700.00		91.9	8.9	0.1	0.3	17
			ИТОГО ЗА Д		1550.00	43.17	31.44	170.99	1255.46		231.5	12.3	0.5	0.5	21.5
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом	250	6.00	5.30	30.70	201.00	15/4	115.2	0.7	0.1	0.3	0.4
1	'	Завтрак	тор.олюдо	сливочным бех сахара	250	0.00	3.50	.70.70	201.00	15/4	115.2	0.7	0.1	0.1	0.4
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10	116.5	0.1	0	0.1	0.5
				вариант)бех сахара											
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.00	134.00		0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	0.00	70.00		200	0.1	0	0.1	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00		16	2.2	0	0	10
				ИТОГО	610.00	18.84	14.61	78.00	531.79		447.7	3.1	0.1	0.3	11
1	7	Обед		Помидор	30	0.30	0.10	1.10	8.00		4.1	0.3	0	0	7.4
			закуска	огурец свежий	30	0.20	0.00	0.70	5.00		6.8	0.2	o	nΙ	2.0
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250										2.9
ļ ,					250	1.94	5.23	9.00	95.00		38.1	0.91	0	0	10.8
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00		38.1 3.9	0.91 0.4	0	0	10.8 0.2
			гарнир	мясо кур отварное макаронные изделия отварные	20 150	4.70 5.20	4.50 5.80	0.00 31.80	59.00 207.00	46/3	38.1 3.9 11.3	0.91 0.4 0.7	0 0 0.1	0	10.8 0.2 0
			гарнир 2 блюдо	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур	20 150 90	4.70 5.20 13.35	4.50 5.80 10.59	0.00 31.80 8.20	59.00 207.00 182.00	46/3 5/9	38.1 3.9 11.3 36	0.91 0.4 0.7 1.1	0 0 0.1 0.1	0.1	10.8 0.2 0 0.3
			2 блюдо напиток	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка	20 150 90 200	4.70 5.20 13.35 0.00	4.50 5.80 10.59 0.00	0.00 31.80 8.20 18.20	59.00 207.00 182.00 71.00	,	38.1 3.9 11.3 36 0	0.91 0.4 0.7 1.1	0 0 0.1 0.1 0.3	0	10.8 0.2 0 0.3 8
			2 блюдо напиток хлеб бел.	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный	20 150 90 200 38	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08	,	38.1 3.9 11.3 36 0	0.91 0.4 0.7 1.1 0	0 0 0.1 0.1 0.3	0.1	10.8 0.2 0 0.3 8
			2 блюдо напиток	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 150 90 200 38 38	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00	,	38.1 3.9 11.3 36 0 0	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0	0 0 0.1 0.1 0.3 0 0.1	0 0.1 0.3 0	10.8 0.2 0 0.3 8 0
			2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн.	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО	20 150 90 200 38 38 846.00	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08	,	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1	0 0.1 0.3 0 0	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0
			2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн. ИТОГО ЗА Д	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО	20 150 90 200 38 38 846.00	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71 49.55	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93 41.54	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52 177.52	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08 1570.16	5/9	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5 561.2	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11 8.21	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1 0.6 0.7	0 0.1 0.3 0 0 0.4 0.7	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0 29.6 40.6
1	8	Завтрак	2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн.	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО	20 150 90 200 38 38 846.00	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08	,	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1	0 0.1 0.3 0 0	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0
1	8	Завтрак	2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн. ИТОГО ЗА Д	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО ЦЕНЬ Каша манная молочная с маслом	20 150 90 200 38 38 846.00	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71 49.55	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93 41.54	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52 177.52	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08 1570.16	5/9	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5 561.2	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11 8.21	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1 0.6 0.7	0 0.1 0.3 0 0 0.4 0.7	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0 29.6 40.6
1	8	Завтрак	2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн. ИТОГО ЗА Д гор.блюдо	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО ДЕНЬ Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара	20 150 90 200 38 38 846.00 1456.00 200	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71 49.55 6.3	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93 41.54 7	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52 177.52 32.4	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08 1570.16 220.2	5/9	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5 561.2	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11 8.21 0.4	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1 0.6 0.7	0 0.1 0.3 0 0 0 0.4 0.7	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0 29.6 40.6
1	8	Завтрак	2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн. ИТОГО ЗА <i>I</i> гор.блюдо	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО ЦЕНЬ Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара Какао с молоком (вариант2)бех сахара	20 150 90 200 38 38 846.00 1456.00 200	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71 49.55 6.3 3.6	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93 41.54 7	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52 177.52 32.4	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08 1570.16 220.2	5/9	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5 561.2 115	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11 8.21 0.4	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1 0.6 0.7	0 0.1 0.3 0 0 0 0.4 0.7 0.1	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0 29.6 40.6 0.5
1	8	Завтрак	2 блюдо напиток хлеб бел. хлеб черн. ИТОГО ЗА <i>I</i> гор.блюдо	мясо кур отварное макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур Напиток с витаминами Витошка Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО ЦЕНЬ Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара Какао с молоком (вариант2)бех сахара Хлеб пшеничный	20 150 90 200 38 38 846.00 1456.00 200 60	4.70 5.20 13.35 0.00 2.51 2.51 30.71 49.55 6.3 3.6 4.00	4.50 5.80 10.59 0.00 0.25 0.46 26.93 41.54 7 3.3 0.40	0.00 31.80 8.20 18.20 17.82 12.70 99.52 177.52 32.4 13.7 28.14	59.00 207.00 182.00 71.00 85.08 73.00 785.08 1570.16 220.2 100 134.30	5/9	38.1 3.9 11.3 36 0 0 13.3 113.5 561.2 115	0.91 0.4 0.7 1.1 0 0 1.5 5.11 8.21 0.4 0.9	0 0.1 0.1 0.3 0 0.1 0.6 0.7 0.1	0 0.1 0.3 0 0 0 0.4 0.7 0.1	10.8 0.2 0 0.3 8 0 0 29.6 40.6 0.5 0.5

1	8	Обед	закуска	огурец свежий	60	0.50	0.10	1.50	9.38			13.5	0.4	0	٥	5.9
		000Д	1 блюдо	Щи из свежей капусты с крупой со	250	1.90	5.20	8.00	90.00	11/2		39.6	0.6	0	0	12.4
				сметаной						,_					_	
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13.10	4.30	5.20	112.00	5/9		27	0.5	0.1	0.1	0.7
			гарнир	пюре картофельное	150	3.11	3.67	20.40	133.00	3/3		34	1.1	0.1	0.1	5.4
			напиток	Напиток из шиповника бех сахара	200	0.20	0.10	13.10	56.00	6/10		4.4	0.2	0	0	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	77.00			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	850.00	28.75	18.67	80.36	626.38			136.4	4.8	0.3	0.2	63.6
			ИТОГО ЗА Д	ĮEHЬ ————————————————————————————————————	1437.00	47.45	39.77	161.60	1223.88			507.3	6.2	0.4	0.6	65.3
1	9	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	24.00	14.10	21.30	312.00	8/5		198.9	0.7	0.1	0.3	0.3
			напиток	Чай бех сахара	200	0.10	0.02	9.84	38.00	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	0.00	70.00			200	0.1	0	0.1	0.1
				итого	390.00	33.37	19.81	59.28	554.30			399.2	0.8	0.1	0.4	0.4
1	9	Обед	закуска	Помидор	30	0.32	0.10	1.10	8.00			4.1	0.3	0	0	7.4
			закуска	Кукуруза консервмрованная	30	0.91	1.23	1.90	25.00	1/1		5.9	0.2	0	0	2.9
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными	250	2.70	4.30	18.50	129.00	18/2		15.6	0.9	0.1	0.1	6.1
				изделиями	20	4.70	4.50	0.00	70.00						_	
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченый с фаршем из куры	180	14.30	12.80	20.60	261.00			29.7	1.9	0.1	0.1	7.8
			напиток	компот из кураги с изюмом бех сахара	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00			15.8	1.8	0.1	0	0
				итого	790.00	29.29	23.73	96.96	747.00			92.4	5.9	0.3	0.2	24.6
			итого за д	ень	1180.00	62.66	43.54	156.24	1301.30			491.6	6.7	0.4	0.6	25
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченый или паровой	150	14.60	15.90	2.50	211.00	2/16		101.5	2.5	0.1	0.5	0.2
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант) бех сахара	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2.64	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.10	7.30	0.13	66.06			2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	2.20	86.46			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	620.00	21.48	26.91	33.09	531.31	0.00	0.00	234.40	5.40	0.10	0.60	4.70
1	10	Обед	закуска	помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.50	5.40	16.60	131.00	11/2		24.5	1	0.1	0.1	7.2
				мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	рыба запеченая в омлете	90	16.50	11.10	2.10	175.00	8/7		23.40	0.70	0.10	0.10	0.00
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.46	2.60	35.00	184.00	43/3		5.9	0.5	0	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	77.00			14	1.6	0.1	0	0.5
				итого	850.00	32.45	23.88	110.36	814.78			79.4	4.6	0.6	0.5	30.6
			итого за д	ень	1470.00	53.93	50.79	143.45	1346.09			313.8	10	0.7	1.1	35.3
				ИТОГО за 10 дней	12529.00	449.56	354.80	1524.08	11591.52			4638.91	88.33	5.41	6.71	362.30

_													
- [MTOFO cooruge augueuse	40500		25.42	450 400	4450450		460.004		0 = 44	0 0 7 1	00.00
- 1		ИТОГО среднее значение	1252.9	44.956	35.48	152.408	1159.152		463.891	8.833	0.541	0.671	36.23