

Примерное двенадцатидневное меню для летнего оздоровительною лагеря дневного пребывания

завтраков, обедов для возрастной категории с 7-11 лет
 завтраков, обедов для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2021

неделя-первая

-														
o nem	Напленование биола	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	CTBB, F	Энергетическ		Витамины, мг	HIN, MT		Мин	Минеральные вещества, мг	эщества, м	н
		порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	¥	B	ပ	Э	చ్	Mg	Ы	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба".	200	S	7	28	191	39	60,0	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	06	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	m	5,0	14	72	0	0,1	0	8,0	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	9,59	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
53	Икра свекольная	50	8,0	1,8	4,3	36	0	0,01	3,7	7,0	14	10,5	20,5	0,61
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	19	0	0,04	6	2,4	50	16	36	0,64
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	S	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	600,0
319	Шницель натуральный рубленый	06	15,6	19	6,8	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	6,0	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	ćn	90'0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	9'9	39,2	251	24	0,21	0	9,0	17	140	210	4,7
504	Кисель с вигаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	6,0	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	8	5,0	14	27.	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	835	32,9	34,6	112,5	883	84,23	0,753	33,01	7,76	137,4	276	1,7181	10,649
Troi	Итого за день:	1555	57	9,09	197,7	1550	313,23	1,073	48,45	7,6	635,7	377,2	2340,8	19,409
												T		_

неделя-первая

Bos	Возрастная категория: с 12 лет и старше	4)							•				
Ne peir.	Наименование биола	Macca	Пищев	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Ватамины, мг	ILI, MT		Мин	Минеральные вещества, м	ещества, м
		порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	ΒĮ	C	ш	r _S	Mg	Ь
	Завтрак												
229	Каша "Дружба"	250	9	6	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	8	0,04	0,14	4,0	297	20	195
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0	0,1	0	8,0	12	23	82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	6,0	63	100	0,03	0	0,2	22	5	11
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,3	38	0	0	0	6	5,1	4,2	7,7
	Итого за завтрак:	570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7
	Второй завтрак												
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22
	06ед		•										
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	0	0,02	7,4	1,3	28	21	41
104	Ши из свежей капусты	250	1,5	S	3,8	26	0	0,04	6	2,4	50	16	36
433	Сметана	5	0,1	7,0	0,2	80	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	6'6	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	6,0	010	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	6,2	47	301	29	0,25	0	7,0	20	168	252
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	6,0	20,1	2,35	0	Ģ	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	'n	23
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	. 0,1	0	0	8,0	12	23	23
	Итого за обед:	925	37,3	39,7	125,5	1014	95,23	0,823	36,71	8,51	158,4	316,5	2046,6
Итог	Итого за день:	1695	62,4	7,79	217,7	1729	334,23	1,163	52,45	10,48	7,689	425,7	2605,3

12,449

0,4

0

0,64

1,21

0,06

2,99

0,82

1,01

4,42

0,55

тe

неделя-первая

Name				Пите	orred parte				ŗ						
OPOMENTAL PARTING CASILITATION ANTINITATION ANTINITA	№ pen.		Macca	THIMO	Spic Bellie	CIBA, I	Энергетическ		Битами	HLI, MT		Мин	еральные в	ещества, 1	MIT
рожный завтраж: жизен (порциялии) за 2, 2, 6, 167 98 13 0,06 0,4 1,2 292 49 ущенное зо 2,2 2,6 167 98 13 0,02 0,3 0,06 92 10 внутый ватраж: жизе (порциялии) зо 0,3 1,2 2, 2,6 167 98 13 0,07 0,3 0,06 92 10 зо 0,3 1,2 2, 2,6 167 98, 13 0,0 0,0 0,3 1,2 2,8 10 матраж: жизе (порциялии) зо 0,3 1,3 1,4 2 82 0,1 0,2 1,7 2,48 410,9 151 жизе (порциялии) зо 0,4 0,0 1,1 7,7 0,0 1,1 0,0 1,4 1,2 2,1 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1			порции,	белки		утлевод ы	ая ценность, ккал	Ą	Β	Ü	щ	చ	Mg	Ь	Fe
PHOMENTEALITY STREET STREAM 200 30,1 11 41 381 89 0,16 0,4 1,2 292 49 PHOMENTEAL TRANSMENT CONTRACTION TO THE PHONA 20 2,2 2,6 16,7 98 13 0,02 0,3 0,1 9,5 40 0 0 1 0,02 0,3 0,1 9,5 40 0<		Завтрак													
эном 30 2.2 2.6 16.7 98 13 0,02 0,3 0,06 92 10 98 13 0,02 0,03 0,09 0 1 0,00 0	285		200	30,1	11	41	381	68	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2.04
миньый забытантый добратательный до	471		30	2,2	2,6	16,7	86	13	0,02	0,3	90,0	92	10	99	0.06
ой начиный 35 2.7 0,3 17.2 82 0 0,04 0 0,4 7 5 ой ой 35 2.7 0,3 14.5 98.4 673 10,1 0	459	Чай с лимоном	200	6,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	6,7	5	9.1	0.87
ой ой з 35 3 0,5 14 72 0,1 0 0 0,8 12 82 вытракст звтракст	573		35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0.4
SEXPLEARITY 500 38,3 14,5 98,4 673 102,1 0,22 1,7 2,48 410,9 151 SEXPLEARING 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 SEXPLEARING 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 SEXPLEARING 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 ARCHAIL 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 ARCHAIL 30 0,4 0,0 0,4 0,06 1,1 7 0 <th>574</th> <th></th> <td>35</td> <td>3</td> <td>0,5</td> <td>14</td> <td>72</td> <td>0,1</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>8,0</td> <td>12</td> <td>82</td> <td>23</td> <td>1,54</td>	574		35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
сежие сежие 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 сторой завтрак: 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 жие (порциями) 60 0,4 0,06 1,1 7 0 0,06 14 0,4 32,2 18 жие (порциями) 60 0,4 0,06 1,1 7 0 0,06 1,1 0,06 1,1 0,06 1,1 0,06 1,1 0,0 0,02 2,1 0,0 1,1 7 0 0,02 2,1 1,2 1,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0<		Итого за завтрак:	200	38,3	14,5	98,4	673	102,1	0,22	1,7	2,48	410,9	151	540.1	4.91
сежие 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 кторой завтранс: 200 0,8 0,8 19,6 88 0 0,06 14 0,4 32,2 18 жие (порциями) 60 0,4 0,06 1,1 7 0 0,06 2,1 8 144 12 0,06 3,1 8,2 1,2 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 1,1 7 0 0,06 0,01 0		Второй завтрак													
Exeme (порциями) 60 0,4 0,6 11,1 7 0 0,06 14 0,4 32,2 18 ARMIC (порциями) 60 0,4 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 10,7 8,5 HEIMIN KOHCEPBAMI 200 7,4 9,1 8 144 12 0,06 5 0,18 24 26 RIULI 200 7,4 9,1 8 144 12 0,06 5 0,18 24 26 RIULI 200 20 7,4 9,1 15,9 319 68 0,16 8,3 0,72 36 47 CMECH CLYCOÓPDYKTOB 20 20 15,9 15,9 31,9 36 36 0,1 84 0 0,0 0,0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
жжие (порциями) 60 0,4 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 1,1 7 0 0 0 2 1,0 0		Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Ackthe (порциями) 60 0,4 0,06 1,1 7 0 0,02 2,1 0,06 5,1 0,06 5,1 0,06 5,1 0,06 1,1 7 0 0 0,01 2,1 0,06 5 0,18 2,4 2,6 319 68 0,16 8,3 0,72 36 47 26 CMECH CONCOMPRIME 200 0,6 0,1 15,9 15,9 319 68 0,16 8,3 0,72 36 47 CMECH CONCOMPRIME 200 0,6 0,1 20,1 84 0 0,01 0,2 0,4 47 36 47 CMECH CONCOMPRIME 35 2,7 0,3 17,2 82 0 0,01 0,2 0,4 0 47 5 5 INTERS 35 3,7 2,9 14 72 0,1 0,2 0,1 0,2 0,3 0 0 0 0 0 0		Обед		-											
HEIMIN KOHCEPBRANH 200 7,4 9,1 8 144 12 0,06 5 0,18 24 26 RILLIA CMECKI CXXOQPINKTOB 200 21 15,9 15,9 319 68 0,16 8,3 0,72 36 47 CMECKI CXXOQPINKTOB 200 0,6 0,1 20,1 84 0 0,01 0,2 0,4 47 INTHIBIT 35 2,7 0,3 17,2 82 0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0			09	0,4	90,0	1,1	7	0	0,02	2,1	90'0	10,7	8,5	18,2	0,31
Auther Comecn cyxoolppykToB 200 21 15,9 319 68 0,16 8,3 0,72 36 47 Comecn cyxoolppykToB 200 0,6 0,1 20,1 84 0 0,01 0,2 0,4 20,1 14,4 INTHIBITY 35 2,7 0,3 17,2 82 0 0,04 0 0,4 7 5 IOM 35 3 0,5 14 72 0,1 0 0,4 7 5 IOM 35 3 0,5 14 72 0,1 0 0,8 12 82 IOM 730 35,1 29,0 76,3 70,8 80,1 0,29 15,6 109,8 182,9 35,19 IOM 74,2 44,36 194,3 1469 182,2 0,57 31,3 54,9 552.9 351.9	122		200	7,4	9,1	∞	144	12	90'0	S	0,18	24	26	117	0,8
смеси сухофруктов 200 0,6 0,1 20,1 84 0 0,01 0,2 0,4 20,1 14,4 имчный 35 2,7 0,3 17,2 82 0 0,04 0 0,4 7 5 юй 35 3 0,5 14 72 0,1 0 0,9 0,8 12 82 бед; 730 35,1 2,96 76,3 1469 182,2 0,57 31,3 5,44 552.9 351.9	376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	89	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
миньй 35 2,7 0,3 17,2 82 0 0,04 0 0,4 7 5 юй 35 3 0,5 14 72 0,1 0 0,9 0,9 12 82 мбед: 730 35,1 29,06 76,3 708 80,1 0,29 15,6 2,56 109,8 182,9 1430 74,2 44,36 194,3 1469 182,2 0,57 31,3 5,44 552.9 351.9	495		200	9,0	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	69'0
Dôř 35 3 0,5 14 72 0,1 0 0 0,8 12 82 NGCAT: 730 35,1 29,06 76,3 708 80,1 0,29 15,6 2,56 109,8 182,9 1430 74,2 44,36 194,3 1469 182,2 0,57 31,3 5,44 552.9 351.9	573		35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
Dear: 730 35,1 29,06 76,3 708 80,1 0,29 15,6 2,56 109,8 182,9 1430 74,2 44,36 194,3 1469 182,2 0,57 31,3 5,44 552.9 351.9	574		35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
1430 74,2 44,36 194,3 1469 182,2 0,57 31.3 5.44 552.9 351.9		Итого за обед:	730	35,1	59,06	76,3	708	80,1	0,29	15,6	2,56	8,601	182,9	429,4	6,34
	Итог	о за день:	1430	74,2	44,36	194,3	1469	182,2	0,57	31,3	5,44	552.9	351.9	991.5	15.67

неделя-первая

Bo3	Возрастная категория: с 12 лет и старше	13												
		Масса	Пищев	Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	EL, MT		Мян	Минеральные вещества, мг	ещества, м	4
№ рец.	Наименование блюда	порция,	белки	жары	углевод ы	ая ценность, ккал	A	Ä	U	ш	రి	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творсжный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	5,0	1,5	365	61	524	2,55
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	86	13	0,02	6,0	90'0	26	10	99	90,0
459	Чай с лимоном	200	6,0	0,1	5,6	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	45,8	17,5	108,4	768	124,1	0,26	1,8	2,78	483,9	163	645,1	5,42
	Второй завтрак													
. 82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед		-											
148	Овощи свежие (порциями)	100	7,0	0,1	6'0	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
122	Суп с рыбными консервами	250	6,9	11,4	10	180	15	80,0	9	0,23	30	33	146	1
376	Рагу из птицы	250	56	24	19,9	399	85	0,2	10,4	6'0	45	59	286	3,25
495	Компот из смеси сухофруктов	200	9,0	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	69'0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	4	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	42,3	36,4	82,1	828	100,1	9;00	20,1	2,83	131,9	207,5	527,5	7,39
Mro	Итого за день:	1620	88,9	54,7	210,1	1684	224,2	89,0	35,9	6,01	648	388,5	1194,6	17,23

неделя-первая

№ рец.	Наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	TEL, MIT		Ми	Минеральные вещества, мг	вещества	ME
		порции,	белки	жиры	углевод	ая ценность,	A	ď		tı	5			- 1
	Завтрак				4	KKBJI		7)	2	3	Mg	۸.	Fe
268	Омлет натуральный	205	17.2	263	1									
462	SCHOOL STATE	207	7,11	7,02	6,4	320	382	60,0	9,0	1,5	154	25	298	3,2
3	-	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111.3	22.3	01.1	0.65
60	ьутерород с маслом	09	2,7	19	17	250	103	0.03		0.0	2		2,1,1	coʻoʻ
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0			3 8	2 5		25	0,43
	Итого за завтрак:	500	26.2	48.6	40.1	302				o',o	77	82	23	1,54
	Второй завтрак			2,5	1,77	06/	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82
8	(Milliant Foresture)	1		1	1									
3	Pyribi chemie	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0.4	32.2	18	33	4.5
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	8.0	19.61	000	0		1:	; ;	24,20	01	777	74,42
	Обед					3	>	0,00	41	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овоши свежие (порпиями)		1		T									
36	NOWIT O POTENCIAL STATE OF THE	00	0,4	90,0	<u>-</u> ,	7	0	0,02	2,1	90'0	10,7	8,5	18,2	0,31
1	орще капустов и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	09	0	0,03	9	1,9	29	19	39	0 88
1	CMCTAHA	s.	0,1	0,7	0.2	000	v	000	100	180	1			20,0
321	Мясо тушеное	06	14	13.5	4.5	107	,	100,0	In'n	70,0	4	0,4	2,6	60000
385	Рис отварной	150			£ 8	161	0	coʻo	4,1	1,28	16	25	156	2,3
509	Напиток витаминизированный "Витопика"		- -	, ,	6 3	617	7.7	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
573	Хлеб ппеципп д	7007	0		17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
-	COLOR INTERNATION	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0.4	7	v	22	
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	10	. 6			. ;		57	0,4
	Итого за обед:	377	757	22.50	, 00	+	15			8,0	12	82	23	1,54
Mrore	Итого за ленк:		+	-	98,0	715	32,27	0,591	37,51	8,04	345,7	186,9	345,8	5,539
		1475	52,7	72,96	167,3	1539	536,37	0,801	52,81	11,45	667.2	339.2	810.9	15 770
									-	1			7,5,5	17,11

неделя-первая

№ рец.	Наименование биола	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	ISI, MT		Mare	Минеральные вещества, мг	ещества,	Į.
		порции,	белиси	миры	углевод	ая ценность,	A	B	O	н	్ర	Mg	d	F.
	Завтрак					TOWN TO SERVICE STATE OF THE S								
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	-
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0.03	0.7	0.01	1113	22.3	110	270
69	Бутерброд с маслом	09	2,7	19	17	250	163	0.03		0.7	2	5	21	3,0
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	80	12	2 8	23	0,43
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0.17	1.4	3.41	3283	140 3	518.1	1,1
	Второй завтрак		-							:	200	Corr	316,1	70,0
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0.4	32.2	18	22	442
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0.4	32.2	8 8	3	4.40
	Обед		-											r.
148	Овощи свежие (порциями)	100	7,0	0,1	60	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14.1	30.3	0.51
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1 =
433	Сметана	s.	0,1	7,0	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0.4	2.6	0.009
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	90,0	1,6	1,42	18	28	173	2.6
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,0	0	0,4	20	32	101	0.12
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	C
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	905	29	27,5	108,3	800	37,27	0,631	40,61	8,82	364,8	205,5	401,9	6,279
MTOI	Итого за день:	1655	60,3	83,4	178,1	1704	637,37	0,861	56,01	12,63	725.3	363.8	942	17 319
			1		7					-	2	0,00	1	11,017

неделя-первая

№ реп.	Наиментвание б шо по	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	TM, MT		Мин	Минеральные вещества, мг	ещества, 1	4
		псрции,	белки	нфж	углевод	ая ценность,	A	B	ပ	ш	రి	Mg	Ь	Fe
	Завтрак					7								
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0.17	15	0.5	158	26	200	1 36
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11.5	2	9.5	0.00	0.3	25	50.1	201	107	24.
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0.3	63	100	0.03	2, 0	5	2,7,	C,91	6,04	10,01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	8		0.00		2, 6	77	0 %		1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0.8	, 12	5 8	23	1.54
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1.9	258.1	158.5	375.9	5.07
	Второй завтрак					The same of the sa		-						
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,61	. 80	0	90'0	14	0.4	32.2	85	22	442
	Итоге за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	33	4.5
	Обед		-										77	72-6-
148	Овощи свежие (порциями)	09	0,4	90,0	1,1	7	0	0,02	2,1	90'0	10,7	8,5	18,2	0.31
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	39	0	90,0	9	1,9	18	15	36	0.56
433	Сметана	5	0,1	7,0	0,2	00	5	0,001	0,01	0.02	4	0.4	2.6	0 000
372	Биточки из птицы	06	18	16,2	9,6	256	99	0,00	8,0	12	44	22	165	163
408	Соус сметанный	70	0,3	1,9	6,0	20	11	0,003	0,02	0,04	6	-	5.9	0.03
256	256 Макаронные изделия отварные	150	5,6	80	29,62	185	32	90'0	0	0.8	. 12	7.5	45	1.05
501	Сок промышленного произодства	200	-	0,2	20,2	98	0	0,02	4	0,2	4	90	5 4	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0.4	7	· ·	3	0.4
574	Хлеб ржаной	35 .	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0.8	. 12	82	23	1.54
	Итого за обед:	795	32,7	28,46	5,76	277	114,1	0,294	12,93	5,42	130.7	149.4	332.7	8 329
Mror	Итого за день:	1505	53,1	44,46	189,2	1366	266,7	0,614	28,73	7,72	421	325.9		17.819
										-	: !	,		11,5017

неделя-первая

№ рец.	Наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	HL, MT		Мин	Минеральные вещества, мг	зещества, м	All.	
		перции, г	белки	жиры	углевод ы	ал ценность,	4	B	ပ	м	రి	Mg	М	Fe	
	Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	6	9'01	36,4	278	54	0,21	1,9	9,0	198	70	259	1.56	COUNTY SERVICE AND ADDRESS.
460		200	1,6	1,3	11,5	25	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10.5	45.9	0.87	Arriganos Augustas de
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0.2	22	0	77	10	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0.04	0	0.4	7	·	3 2	10,1	and the contract of the contract
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	80	12	2	23 52	5 5	
	Итого за завтрак:	995	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0.3	2.2		298 1	1725	127.0	5 30	
	Второй завтрак										1601	1100	(17)	00,0	
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4.42	
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	6,0	9,61	888	0	90,0	14	0,4	32.2	188	22	4.42	
	Обед													2	
148	Овощи свежие (порциями)	100	7,0	0,1	6,0	11	0	6,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30.3	0.51	
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0.7	
433	Сметана	5	0,1	7,0	0,2	80	5	0,001	0,01	0,02	4	0.4	2.6	0 000	
372	Бигочки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	6,0	1,3	49	24	183	00	
408	Соус эметанный	20	0,3	6,1	0,5	20	=	0,003	0,02	0,04	6	AUDIA	5.9	0.03	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	9	35,5	222	38	70,0	0	92	14	6	2	1.26	
501	Сок промышленного произодства	200	-	0,2	20,2	98	0	0,02	4	0,2	14	00	2 4	28	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7		23	0.4	
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72 .	0,1	0	0	8,0	12	82	33	1.54	
	Итого за обед:	925	36,5	32,2	105,6	859	127,1	0,334	15,93	15,26	149,8	162,5	380,8	9,059	
Итог	Итого за день:	1685	58,7	50,3	204,6	1506	290,7	0,694	32,13	17,66	480,1	353	830.7	18.859	
										1			-		

День: 5

неделя-первая

JIET
11
-
7
категория:
303растная

										١				
№ реп.	Наименование блиста	Macca		Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	Ibi, MF		Мия	Минеральные вещества, мг	ещества, м	6
		порции,	белки	жиры	углевод	ая ценность,	A	B	٥	В	Ca	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	91,0	0	1,2	306	44	424	1.5
98	Джем	30	0,12	0	19,5	62	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	. 35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	200	37,82	16,3	06	629	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	480,7	4,66
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:.	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие (порциями)	09	6,4	90,0	1,1	7	0	0,02	2,1	900	10,7	8,5	18,2	0,31
127	Супгороховый	- 200	6,5	2,6	12,6	86	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
297	Рыба, припущенная в молоке	06	12,4	1,1	2,7	70	6,6	90,0	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47
377	Пюре картофельное	150	4	9	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	6,0	0,2	14,2	09	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	S	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	28,7	10,76	70,5	464	54	0,47	13,7	2,81	161,1	175,9	347,8	6,81
MTO	Итого за день:	1470	67,32	27,86	180,1	1241	158,1	0,733	27,85	5,61	527,4	331,1	850,5	15,89
				-	-				1	-				

неделя-первая

			Пишев	Пишевые вешества. г	_	-		Витамины мг	TM.		Mare	Миневальные вещества мг	M September	-
№ рец.	наименование блюда	Macca			T	Энергетическ						d commende	micorina, m	
		порции,	белки	жиры ы	левод	ая ценность, ккал	Ą	щ	Ü	ш	Ca	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
98	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	45,82	20,2	86	756	130,1	0,243	0,15	2,7	411,1	148,2	586,7	5,06
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	9000	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	6,0	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
127	Суп горожовый	. 250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	=	0,07	2	1,3	51	25	142,9	0,52
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	81,0	46	29	68	1
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	09	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб ппеничный	35	2,7	6,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	006	32,7	12,6	75,5	552	64,6	95,0	16,1	3,13	190,3	961	407,2	7,73
Ито	Итого за день:	1650	79,32	33,6	193,1	1396	194,7	0,863	30,25	6,23	633,6	362,2	1015,9	17,21
							-	-	-		-			

неделя-первая

		-	Пише	Пишевые вешества г				D			,			
Ne pen.	ц.	Macca			7	Энергетическ		Битамины, мг	Hbi, MI		Mine	Минеральные вещества, мг	зещества,	MF
		порции,	белиси	жиры	углевод	ал ценность,	A	B	C	E	Ca	Mβ	۵	, L
	Завтрак					MAGN						0	•	2
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6.5	19.7	160	47	0.09	0.0	0.0	153	č		1
69		09	2.7	10	12	250		20,0	50	5,0	COL	17	137	0,51
457	Чай с сахаром	000				00%	501	0,03	0	7,50	12	2	31	0,43
790		200	0,2	1,0	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	1,7	0,82
107		40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
5/4		35	3	6,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1 54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	6,0	2	214.1	117.2	7757	431
	Второй завтрак											26.73	18012	16,4
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19.61	88	0	0.06	12	100	22.2	0.	8	
	Итого за второй завтрак:	200	80	80	10.6	00		00%	<u>:</u> ;	*5	2,75	81	77	4,42
	Обед		25	26	2,51	00		90'0	14	0,4	32,2	82	22	4,42
148	Овощи свежие (порциями)	9	100	900	-									
118	_	000	+50	0,00	1,1	_	0	0,02	2,1	90,0	10,7	8,5	18,2	0,31
422		200	6,1	4	7	7.1	0	90,0	3,5	2	23	20	51	0,72
455	CMCTaHa	S	0,1	2,0	0,2	80	5	0,001	0,01	6,02	4	0,4	2,6	0.009
259	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	73	0,07	0,2	-	224	21	170	1.4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19 %	0.03	0.7	901	1113	33.3	01.1	1,1
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17.2	82		0 04	5 0	100	7,7	6,77	71,1	co'n
574	Хлеб ржаной	3.5	1	20	17	CE CE		5 6	>	*50	,	0	57	0,4
	Итого обоже	3	,	2,0	±1	7/	0,1	>	0	8,0	12	82	23	1,54
1	ALLOID OR DUCK.	735	23,4	18,46	9,88	614	1,76	0,221	6,51	4,29	392	159,2	387,9	5,029
MITOL	MTOFO 3a gens:	1470	41	49,96	168,5	1285	347,2	0,421	21,41	69'9	638.3	294.4	685 6	13 750
							1	Н		,	-6-		2,000	10,107

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

		-							-					
Ne per	Наименльание биола	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	HЫ, MГ		Mar	Минеральные вещества, мг	ещества, 1	AIT.
!		порции,	белки	жиры	углевод	ал ценность, ккал	Ą	B	၁	Ħ	c _a	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	09	2,7	19	17	250	103	0,03	0	7,0	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	9,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие (порциями)	.100	0,7	0,1	6'0	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	6	68	0	80,0	4,4	2,5	29	25	64	6,0
433	Сметана	5	0,1	6,0	0,2	00	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	600'0
259	Макароны отварные с сыром	250	15	12,5	44,1	350	91	60,0	0,25	1,2	280	26	224	1,8
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19 .	0,03	7,0	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	27,2	22	99,2	706	115,1	0,271	8,86	5,03	461,1	174,8	458	5,809
Mror	Итого за день:	1660	46,3	55,1	184	1417	377,2	0,491	23,96	7,53	748,4	315	7,687	14,669
								,	-		1			

День: 7

неделя-вторая

No more		Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	HEJ, MF		Мин	Минеральные вещества, мг	ещества, л	Į,
vi peti	памменование опода	порщии,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	B	Ü	ш	Ca	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	9,9	36,3	235	39	0,14	1,7	8,0	139	38	194	1,89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	2115	06	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какав с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	7,0	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,9	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	520	28,9	27,6	78,4	619	248,1	0,24	2,54	2,21	581,3	167,3	580,1	5,62
	Второй завтрак													
-82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	888	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед			-										
157	Кукуруза	09 .	2	2,4	3,3	37,8	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	8,6	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	9,0	31	54	209	3,36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	6,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	.0	0,04	0	0,4	7	5	23	6,4
574	Хлеб ржаной	35	3	6,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	730	28,8	20,8	94,1	671,8	37,93	79,0	39,3	5,9	75	167	327	6,35
Итог	Итого за день:	1450	58,5	49,2	192,1	1438,8	286,03	0,92	55,84	8,51	688,5	352,3	929,1	16,39

неделя-вторая

	T													
№ рец.	Наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	ISI, MT		Mare	Минеральные вешества мг	ешества	5
		порции,	белки	жиры	углевод	ая ценность,	A	B		[I	5		,	- 1
	Завтрак				8	Kran			,	,	3	Mig	۸.	<u>e</u>
232	Каша пшеничная молочная	250	0	000	100									
63	Бутепброл с скром	007	7,4	5,0	45,8	294	49	0,18	2,1	-	174	48	243	2,36
757	_	45	10	13	14	215	06	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0.53
107		40	5,1	4,6	6,0	63	100	0,03	0	0.2	22	4	77	101
462	Какао с молоком	2/90	3,3	2,9	13,8	25	19	0 03	0.7	100	1113	, ,		1,01
574	Хлеб ржаной	83	3	0.5	14	70	0.1	3,	3	10,0	5,111	22,3	91,1	0,65
	Итого за завтрак:	02.5	30.8	20.2	010	1 2	1,1			8,0	12	82	23	1,54
	Второй завтрак		20,0	6,72	6,10	/38	258,1	0,28	2,94	2,41	616,3	177,3	629,1	60,9
28	OMITMET PRODUCTO			1					***********					
3	Trivial Cacardie	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	19,6	88	0	0.06	14	100	33.3	2		2L'1
	Обед		-								7,75	81	77	4,42
157	Кукуруза	OGI	"	3.0	63	1				+	1			
129			,	0,0	C,C	0.5,8	19	80,0	2	0,25	61	19	57	0,64
		250	2,3	3,3	8,6	78	1,7	0,05	3	1.6	13	=	27	0.00
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0 73	10			E	10	0,00
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	56	51 5	2,0	6	8,0	8	89	261	4,2
573	Хлеб пшеничный	35	27	03	17.2		CI,U	5,0	1,02	2,35	0	0	0	0
574	Хлеб рженой	3	1,	2,0	7,/1	79	0	0,04	0	0,4	7	S	23	0,4
	Monaro	35	8	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1.54
Manon	71010 3a 00eД;	870	34,5	25,8	102,6	774,8	50,93	0,7	44,1	6,2	96	188	401	743
MILIO	41010 3a gens;	1640	1,99	55,9	210,1	1600,8	309,03	1.04	61.04	0.01	738 5	202 2	10501	2 2
				_	1			+	4	4	7600	202,2	1027,1	17,94

неделя-вторая

JIET	
7-11	
категория:	
Возрастная к	

No nem	Пописанно били	Macca	Пище	Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	TEL, MI		Мин	Минеральные вещества, мг	зещества, м	T T
		порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	B	υ	Э	Ca	Mg	Ъ	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	68	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2.04
471	Молоко стущенное	30	2,2	2,6	16,7	86	13	0,02	0,3	90,0	92	O spits	99	90,0
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	25	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	32	0	0,04	0	0.4	7	5	23	6,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8.0	12	\$2	23	1,54
	Итого за завтрак:	200	39,6	15,7	100,4	269	111,6	0,24	-	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8.0	19,6	. 80	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8.0	9,61	00	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обел		•										-	
148	Овоци свежие (порциями)	09	0,4	90'0	1,1	7	0	0,02	2,1	90,0	10,7	8,5	18,2	0,31
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	69'0
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	80	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	6000
307	Котлеты или биточки рыбные	06	10,3	1,2	7,7	.81	14,1	0,05	0	1,2	41	19,3	135	0,46
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	6,0	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	90,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	9'9	39,2	251	24	0,21	0	9,0	17	140	210	4,7
495	Компот из смеси сухофруктов	200	9,0	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	69'0
573		35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	NO.	23	0,4
574		35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,34
	Итого за обед:	795	28,4	14,26	111,4	683	47,2	0,403	8,21	5,42	126,2	290,7	483	8,859
Итог	Итого за день:	1495	8,89	30,76	231,4	1468	158,8	0,703	23,21	8,28	620,5	465,2	1081,9	18,189

неделя-вторая

2	Dollar maio print of the sion of the side			ď	-									
9		Macca	Пищев	Пищевые вещества, г	YFBa, I	Энергетическ		Витамины, мг	DI, MF		Мин	Минеральные вещества, мг	зщества, м	ğ.
ла рец.	паименование опода	порции, г	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	4	B	υ	Э	చ	Mg	Ь	Fe
	Завграк													
285	Пудинг творожный запеченвый	250	37,6	14	51	476	Ш	2,0	6,5	1,5	365	61	524	2,55
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	86	13	0,02	6,0	90,0	92	10	99	90,0
460	Чай с молском	200	1,6	1,3	11,5	64	5,6	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшевичевий	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	47,1	18,7	110,4	792	133,6	0,28	1,1	2,76	535,1	168,5	6,189	5,42
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:.	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	15'0	11	0	6,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	60'0	7,1	2,4	16	25	61	98'0
433	Сметана	5	0,1	0,7	2,0	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	600'0
307	Котлеты или биточки рыбные	100	14,7	1,33	8,516	06	15,7	90,0	0	1,3	46	21,4	150	0,51
4119	Соус томатный	20	0,2	0,7	6,0	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	90,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	7,0	26	891	252	5,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	9,0	0,1	20,1	84	0	0,01	9,2	0,4	20,1	14,4	19,2	69'0
573	Хлеб пшемичный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	925	35,6	16,73	122,86	768	53,8	0,483	11,01	6,16	144,3	331,4	564,1	10,179
Ито	Итого за день:	1675	83,5	36,23	252,86	1648	187,4	0,823	26,11	9,32	711,6	517,9	1268	20,019
		-			-			No.		1	A	Annual Contract of the Contrac	-	

неделя-вторая

№ рец.	Наименование блюда	Маоса	Пищев	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	Hbl, MF		Мин	Минеральные вещества, мг	ещества,	MI
		порции, г	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	B.	O	ш	రొ	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	80'0	6,0	6,0	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	09	2,7	19	17	250	103	0,03	0	6,0	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	10	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	6,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	\$2	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	6,14	6,0	2	214,1	117,2	7,572	4,31
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4.42
	06ед													
148	Овощи свежие (порциями)	09	0,4	90,0	1,1	7	0	0,02	2,1	90,0	10,7	8,5	18,2	0,31
1115	Суп картофельный с клешками	. 200	2,1	3	2,6	64	7	6,05	3,1	1,1	14	12	37	0,54
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	99	60'9	8,0	1,2	44	22	165	1,63
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	6,0	20	11	0,003	0,02	0,04	6	posi	5,9	0,03
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,62	185	32	90,0	0	8,0	12	7,5	45	1,05
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	85	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0.	8,0	12	28	23	1,54
	Итого за обед:	790	32,1	26,96	9,96	756	116,27	0,683	34,02	7,68	358,7	158	317,1	5,5
Mron	Итого за день:	1525	49,7	58,46	176,5	1427	366,37	0,883	48,92	10,08	909	293,2	614,8	14,23

неделя-вторая

Bo3	Возрастная категория: с 12 лет и старше	[e										~		
No.	Поиментование бисте	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	ISI, Mľ		Мин	Минеральные вещества, мг	иества, м	j.
Transfer		порщии,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	B	၁	Э	Ca	Mg	Ъ	Fe
	Завтрак											16		
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	09	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	8	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	6,3	63	100	0,03	0	0,2	22	S	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	6,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	6,0	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
115	Суп картофельный с клецками	250	2,6	3,8	6,5	80	8,8	90,0	3,9	1,4	18	15	46,3	7,0
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	6,0	1,3	49	24	183	1,81
408	Соус сметанный	20	6,0	1,9	6,5	20	11	0,003	0,02	0,04	6	1	5,9	0,03
256	Макароеные изделия отварные	180	6,7	9	35,5	222	38	0,07	0	10	14	6	54	1,26
206	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	7.0	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	8.	6,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	920	36	30,6	105,3	841	131,07	0,723	36,32	17,32	376,8	170,1	365,5	6,25
Ито	Итого за день:	1705	55,1	63,7	160,1	1552	393,17	0,943	51,42	19,82	664,1	310,3	697,2	15,11

неделя-первая

			-	All the second	-			-	-				***************************************	
No peur	Наименоватие битопа	Macca	Пищев	Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	ISI, MT		Мин	Минеральные вещества, мг	пества, м	£
		порцим, г	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	БÜ	υ	Э	Ca	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	382	60'0	9,0	1,5	154	25	298	3,2
459	Чай с лимоном	200	6,0	0,1	5,6	40	0	0	1	0,02	6,7	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	09	2,7	19	17	250	103	0,03	0	7,0	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	40	3	5,0	14	72	0,1	Q.	0	8,0	12	82	23	1,54
-	Итого за завтрак:	200	23,2	45,8	44,8	682	485,1	0,12	1,6	3,02	185,9	117	361,1	6,04
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90'0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за вгорой завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90 0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед					,								
53	Икра свекольная	90	8,0	1,8	4,3	36	0	0,01	3,7	7,0	14	10,5	20,5	0,61
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	∞	144	12	900	5	0,18	24	26	117	8,0
334	Запеканка картофельная с мисом	200	22,8	15,7	17	300	26	0,2	=	1,1	30	44	223	3,44
419	Соус томатный	20	0,2	7,0	6,0	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	90,0
501	Сок промышленного произодства	200	1	0,2	20,2	98	0	0,02	4	0,2	14	00	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	740	37,9	28,3	9,18	730	42,1	0,332	23,9	3,42	102,4	176,6	423,5	9,65
Mro	Итого за день:	1440	6,19	74,9	146	1500	527,2	0,512	39,5	6,84	320,5	311,6	9,908	20,11

неделя-первая

		-	-				-	-	-			-		
No merr	Наименлевине бил па	Macca	Пищев	Гищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	IM, MF		Мин	Минеральные вещества, мг	яцества, м	IT.
	A AGENIVITA CARRIAGO	порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	4	B	ပ	Э	Ca	Mg	P.	Fe
ĸ	Завтрак									Annie annie				
268 0	Омлет натуральный	250	21,5	32,7	5,4	400	478	0,111	7,0	1,9	193	31	373	4
459 Ya	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	5,6	40	0	0	-	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69 By	Бутерброд с маслом	09	2,7	19	17	250	103	0,03	0	7,0	12	5	31	0,43
574 X	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
N	Итого за завтрак:	929	27,5	52,3	45,9	762	581,1	91,0	1,7	3,42	224,9	123	436,1	6,84
E	Второй завтрак													
82 Ф	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
M	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	. 88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
53 И	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	0	0,02	7,4	1,3	28	21	41	1,21
122 C	Суп с рыбными консервами	250	6,3	11,4	10	180	15	30,0	9	0,23	30	33	146	1
334 3	Запеканка картофельная с мясом	250	28,5	9,61	21	375	33	0,25	14	1,4	37	55	278	4,3
419 C	Соус томатный	20	0,2	0,7	6,0	01	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	90,0
501 C	Сок промышленного произодства	200	1	0,2	20,5	98	0	20,0	4	0,2	14	∞	14	2,8
573 X	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	8	23	0,4
574 X	Хлеб ржаной	35	e e	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
2	Итого за обед:	068	46,2	36,3	8,16	877	52,1	0,412	31,6	4,37	129,4	205,1	528	11,31
Mroro	Итого за день:	1640	74,5	89,4	157,3	1727	633,2	0,612	47,3	8,19	386,5	346,1	986,1	22,57

неделя-вторая

№ рец.	навменование блюда	Macca	Пищев	Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	bi, Mľ		Мин	Минеральные вещества, мг	ещества, м	Ų,
		порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	¥	В	C	E	ర	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1.25
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	101
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	06	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0.53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	7,0	0,01	111,3	22,3	91,1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	520	28,6	29,5	71,2	999	252,1	0,27	2,34	1,91	600,3	185,3	593,1	4.98
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	19,6	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овопци свежие (порциями)	09	0,4	90,0	1,1	7	0	0,02	2,1	90,0	10,7	8,5	18,2	0,31
86	Свекольник	200	6,1	3,8	8,3	75	0	90,0	6,3	1,9	29	23	69	1,16
433	Смеѓана	5	0,1	0,7	0,2	8	45	0,001	10,0	0,02	4	0,4	2,6	60000
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	ы	0,04	0	9,0	20	28	2.8	0,71
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	6,0	0,2	14,2	09	6	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	80	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	6,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	735	20,7	13,76	79,8	527	20,1	0,171	14,21	3,88	96,2	152,8	210,8	5,289
Итоп	Итого за день:	1455	50,1	44,06	9,071	1281	272,2	0,501	30,55	6,19	728,7	356,1	825,9	14,689
							-	-	-					-

неделя-вторая

			-				-		-	-				
No mer	Навменование биота	Macca	Пищев	Пищевые вещества, г		Энергетическ	_H	Витамины, мг	ы, мг		Мине	Минеральные вещества, мг	ещества, м	Ħ
!		по р ции, г	белки	жиры ы	углевод ы	ая ценность, ккал	A	B	ပ	Э	బ్	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	6	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	9,0	861	70	259	1,56
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	96	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	7,0	0,01	111,3	22,3	1,16	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	570	30,4	31,6	78,5	722	263,1	0,31	2,74	2,01	640,3	199,3	645,1	5,29
	Второй завтрак					٠								
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обец													
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	6,0	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
86	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	90,0	6,7	2,4	36	29	61	1,45
433	Сметана	5	0,1	7,0	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	8,0	25	35	109	0,89
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	6,0	0,2	14,2	09	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	∞	1,16
573	Хлеб ппеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	24,6	16,9	6,78	909	24,1	0,201	17,21	4,62	115,3	171,4	256,9	5,959
Ито	Итого за день:	1645	55,8	49,3	186	1416	287,2	0,571	33,95	7,03	787,8	388,7	924	15,669

неделя-вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

								-	The state of the s	The second secon				
9		Macca	Пище	Пищевые вещества, г		Энергетическ		Витамины, мг	ISI, MF		Мин	Минеральные вещества, мг	ещества, м	ti
ж рец.	пакменование олюда	порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	Ą	В	Ü	Э	Ca	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	9,9	36,3	235	39	0,14	1,7	8,0	139	38	194	1,89
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	5,6	0,02	6,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	6,0	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	. 0,3	17,2	82	0	0,04	0	6,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	6,61	13,3	79,3	516	148,6	0,23	2	2,2	239,1	140,5	362,9	5,71
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8'0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед			-										
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	90,0	9	1,9	18	15	36	95'0
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	600,0
263	Макаронник с мясом	200	24,2	20,8	26,1	389	43	0,13	0,33	1,8	40	32	251	4,03
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	59'0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	740	36,9	31,2	7,67	745	79,1	0,311	8,24	5,08	204,3	168,7	461,7	7,589
Ито	Итого за день:	1450	57,6	45,3	178,6	1349	227,7	0,601	24,24	2,68	475,6	327,2	846,6	17,719

День: 12

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1190	Напленование биоло	Macca	Пище	Пищевые вещества, г	ства, г	Энергетическ		Витамины, мг	Ibi, Mľ		Мин	Минеральные вещества, мг	ещества, м	E E
- Por	- 12	порции,	белки	жиры	углевод ы	ая ценность, ккал	A	B	O	Е	Ca	Mg	Ь	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	-	174	48	243	2,36
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	6,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	995	21,8	15	8,88	575	158,6	0,27	2,4	2,4	274,1	150,5	411,9	6,18
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	8,0	8,0	9,61	88	0	90,0	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед			1										
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	29	19	80,0	2	0,25	19	19	57	0,64
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	7,0
433	Сметана	. 3	0,1	2,0	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	600,0
263	Макаронник с мясом	250	30,3	26	32,6	486	54	91,0	0,41	2,3	50	40	314	5,04
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	6,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	6,0	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	. 3	5,0	14	72	0,1	0	0	8,0	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	880	44,4	38,7	89,5	883	97,1	0,381	10,62	6,18	226,3	187,7	555,7	8,979
Ито	Итого за день:	1640	29	54,5	6,761	1546	255,7	0,711	27,02	86,8	532,6	356,2	9,686	19,579