

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет					
День 1						День 1					
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	
Завтрак						Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	130	0,52	0,52	12,74	
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30	
Итого	565	6,63	12,92	47,11	336,10	Итого	587	8,17	14,51	58,05	
2 завтрак						2 завтрак					
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	
Обед						Обед					
Икра баклажанная (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	95,20	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,9	8,90	7,70	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	
Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69	178,01	Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69	
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	
Итого	925	31,05	25,31	105,70	779,27	Итого	1030	39,20	28,88	127,66	
Полдник						Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	
Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	40	3,17	4,96	19,61	144,00	Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	60	4,75	7,44	29,41	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	
Итого	320	8,97	11,12	37,87	299,00	Итого	360	11,15	14,24	48,61	
Ужин						Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81	
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	
Макаронные изделия отварные с овощами	160	5,41	6,65	30,72	195,69	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	
Итого	545	23,22	25,78	68,38	583,54	Итого	670	32,09	35,15	95,54	
2 ужин						2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день					
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	
Итого за день		80,58	79,68	320,86	2321,91	Итого за день		102,19	98,08	392,86	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,65	100,86	95,78	98,80	Процент удовлетворения суточной потребности		113,54	106,61	102,57	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 2						День 2				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30
Итого	540	21,49	32,43	34,54	516,38	Итого	572	26,19	37,93	39,82
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	80	0,64	0,08	1,36	10,40	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28
Плов из птицы	200	15,96	13,53	34,03	324,00	Плов из птицы	275	31,14	23,63	34,03
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	815	28,30	21,92	98,99	704,91	Итого	945	45,89	32,48	118,46
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	60	0,76	5,18	4,58	66,90	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	100	1,26	8,62	7,62
Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	515	14,79	18,47	55,10	450,41	Итого	600	18,68	22,51	79,97
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
Итого за день		83,72	86,97	294,73	2296,65	Итого за день		114,24	112,23	370,05
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		108,73	110,09	87,98	97,73	Процент удовлетворения суточной потребности		126,93	121,99	96,62

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 3						День 3						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5		
Завтрак						Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03		
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58		
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80		
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28		
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30		
Итого	575	16,95	22,13	67,67	540,00	Итого	597	19,42	24,74	79,99		
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20		
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20		
Обед						Обед						
Маринад овощной с томатом	80	1,24	8,09	7,95	110,55	Маринад овощной с томатом	100	1,55	10,11	9,94		
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24		
Капуста тушеная с мясом	210	7,94	8,26	11,02	161,00	Капуста тушеная с мясом	230	8,70	9,05	12,07		
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47		
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81		
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52		
Итого	825	22,17	22,79	104,57	703,06	Итого	900	25,63	26,04	127,05		
Полдник						Полдник						
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12		
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	40	5,32	5,91	16,02	138,40	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	50	6,65	7,39	20,02		
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80		
Итого	340	6,01	6,31	40,60	247,40	Итого	350	7,35	7,79	46,94		
Ужин						Ужин						
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70		
Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	Азу	200	15,42	15,86	17,54		
Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95		
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07		
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81		
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76		
Итого	515	20,74	23,86	54,26	508,68	Итого	600	22,72	20,83	64,83		
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20		
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60		
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80		
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на де						
Итого за день			Б	Ж	У	Эн/ц	Итого за день			Б	Ж	У
Суточная потребность			76,58	79,64	328,90	2323,14	Суточная потребность			86,70	84,70	381,81
			77,00	79,00	335,00	2350,00				90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности							Процент удовлетворения суточной потребности					
			99,45	100,81	98,18	98,86				96,33	92,07	99,69

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 4						День 4				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	Б	Ж	У
Завтрак						Завтрак				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	42,02	17,66	44,33	524,00	Запеканка из творога с молоком сгущенным	270	49,47	19,89	52,54
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30
Итого	550	44,34	25,35	71,15	714,38	Итого	612	53,33	29,17	90,30
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70
Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67
Картофель тушеный	180	3,89	9,55	24,52	212,40	Картофель тушеный	180	3,89	9,55	24,52
сухофруктов/компот из плодов или	200	0,29	0,00	14,78	62,00	сухофруктов/компот из плодов или	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	885	29,85	22,14	146,58	747,31	Итого	970	36,66	24,23	182,92
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	310	9,01	6,52	39,62	256,70	Итого	350	11,75	7,40	54,80
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Бефстроганов	90	15,88	15,01	4,53	217,80	Бефстроганов	100	17,64	16,68	5,03
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	535	25,39	26,60	68,17	625,91	Итого	610	30,53	31,68	82,19
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
Итого за день		119,30	85,16	387,32	2668,30	Итого за день		143,85	97,78	473,21
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		154,94	107,80	115,62	113,54	Процент удовлетворения суточной потребности		159,83	106,28	123,55

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 5						День 5				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30
Итого	580	21,53	27,97	66,20	606,38	Итого	612	26,32	33,53	78,52
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Икра баклажанная (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	95,20	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,9	8,90	7,70
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	20,57	16,97	19,21
Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	875	37,93	40,48	137,99	1048,39	Итого	990	47,42	48,49	171,89
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	10,35	8,35	42,31	131,00	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	12,42	10,02	50,77
Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54	214,00	Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	595	18,70	21,80	105,89	535,11	Итого	650	22,58	24,65	128,03
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на де				
Итого за день		97,30	104,40	416,18	2814,83	Итого за день		119,80	125,98	510,24
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		126,36	132,15	124,23	119,78	Процент удовлетворения суточной потребности		133,11	136,93	133,22

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 6						День 6				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30
Итого	535	16,91	26,59	36,01	450,00	Итого	557	19,29	29,14	41,29
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	815	27,67	22,52	106,23	775,91	Итого	870	30,30	23,90	127,21
Полдник						Полдник				
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	140	25,02	11,01	35,72	351,00	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	190	32,22	12,76	44,85
Итого	340	25,31	11,01	50,50	413,00	Итого	390	32,52	12,76	61,97
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08
Макаронные изделия отварные с овощами	160	5,41	6,65	30,72	195,69	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	575	20,82	19,54	70,57	498,99	Итого	670	24,66	23,21	94,77
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
		Б	Ж	У	Эн/ц		Б	Ж	У	
Итого за день		70,89	60,32	212,94	1713,91	Итого за день	83,11	66,00	250,67	
Суточная потребность		101,42	84,21	325,11	2461,90	Суточная потребность	118,35	94,31	388,24	
Процент удовлетворения суточной потребности		69,90	71,63	65,50	69,62	Процент удовлетворения суточной потребности	70,22	69,98	64,57	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 7						День 7				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30
Итого	560	16,89	22,07	66,20	533,38	Итого	582	19,36	24,68	78,52
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Маринад овощной с томатом	80	1,24	8,09	7,95	110,55	Маринад овощной с томатом	100	1,55	10,11	9,94
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	5,47	5,14	24,14	155,00	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	5,47	5,14	24,14
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52
Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69	178,01	Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	925	30,07	23,98	115,64	792,62	Итого	1030	38,01	27,79	137,74
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	40	5,32	5,91	16,02	138,40	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	50	6,65	7,39	20,02
Итого	320	11,12	12,07	34,28	293,40	Итого	350	13,05	14,19	39,22
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Тефтели из говядины с рисом	90	10,89	14,42	11,98	221,40	Тефтели из говядины с рисом	100	12,10	16,02	13,31
Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	565	18,98	22,28	57,00	508,51	Итого	610	22,00	25,06	72,01
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на де				
Итого за день		87,77	84,95	334,92	2451,91	Итого за день		104,00	97,02	390,49
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		113,99	107,53	99,98	104,34	Процент удовлетворения суточной потребности		115,56	105,46	101,96

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет					
День 8						День 8					
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	
Завтрак						Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30	
Итого	340	13,36	20,00	46,66	420,38	Итого	572	18,06	25,50	51,94	
2 завтрак						2 завтрак					
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	
Обед						Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	
Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	
Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	
Итого	815	23,14	21,98	106,40	698,91	Итого	870	25,77	23,36	127,38	
Полдник						Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	
Итого	310	9,01	6,52	39,62	256,70	Итого	350	11,75	7,40	54,80	
Ужин						Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81	
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34	
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	
Итого	535	18,88	14,36	66,23	486,91	Итого	630	24,99	18,08	86,63	
2 ужин						2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день					
Итого за день		75,10	67,41	320,71	2186,90	Итого за день		92,15	79,64	383,75	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		97,53	85,33	95,73	93,06	Процент удовлетворения суточной потребности		102,39	86,57	100,20	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 9						День 9				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	Б	Ж	У
Завтрак						Завтрак				
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07
Итого	540	20,69	32,03	34,21	513,38	Итого	572	24,55	36,57	44,15
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	80	0,64	0,08	1,36	10,40	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34
Макаронные изделия отварные с овощами	160	5,41	6,65	30,72	195,69	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24
сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	865	31,83	26,07	109,83	776,34	Итого	1010	40,37	33,70	141,40
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	40	3,17	4,96	19,61	144,00	Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	60	4,75	7,44	29,41
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	320	8,97	11,12	37,87	299,00	Итого	360	11,15	14,24	48,61
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67
Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54	214,00	Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	585	22,30	16,52	111,44	520,11	Итого	650	29,36	19,43	142,17
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У
Итого за день		94,50	90,29	355,15	2432,83	Итого за день		117,01	109,24	439,33
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		122,73	114,29	106,01	103,52	Процент удовлетворения суточной потребности		130,01	118,74	114,71

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 10						День 10				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	Б	Ж	У
Завтрак						Завтрак				
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30
Итого	580	21,84	28,07	66,40	605,38	Итого	612	26,54	33,57	71,68
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Икра баклажанная (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	95,20	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,9	8,90	7,70
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52
Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69	178,01	Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	925	29,16	26,46	98,68	763,27	Итого	1030	37,17	30,03	120,33
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13
Хлеб пшеничный	35	3,00	0,48	15,60	78,76	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	500	15,28	14,98	72,79	481,36	Итого	600	19,21	18,36	93,78
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У
Итого за день		85,42	83,66	343,97	2474,96	Итого за день		106,40	101,27	417,59
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		110,94	105,90	102,68	105,32	Процент удовлетворения суточной потребности		118,22	110,08	109,03

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 11						День 11				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Пудинг из творога с молоком сгущенным	230	38,74	17,74	49,83	533,00	Пудинг из творога с молоком сгущенным	270	45,52	20,56	59,16
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30
Итого	550	42,11	26,37	77,72	739,38	Итого	612	51,36	31,80	99,37
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Маринад овощной с томатом	80	1,24	8,09	7,95	110,55	Маринад овощной с томатом	100	1,55	10,11	9,94
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21
Капуста тушеная с птицей	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с птицей	280	26,56	19,26	8,25
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	815	27,23	25,05	95,44	689,06	Итого	950	43,00	36,67	116,85
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	40	3,17	4,96	19,61	144,00	Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	60	4,75	7,44	29,41
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	320	8,97	11,12	37,87	299,00	Итого	360	11,15	14,24	48,61
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	60	0,76	5,18	4,58	66,90	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	100	1,26	8,62	7,62
Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	Азу	200	15,42	15,86	17,54
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	515	20,21	21,76	54,11	487,23	Итого	600	24,10	25,80	78,98
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
Итого за день		109,23	88,85	326,94	2538,67	Итого за день		141,19	113,81	406,81
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		141,86	112,47	97,59	108,03	Процент удовлетворения суточной потребности		156,88	123,71	106,22

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 12						День 12				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30
Итого	540	11,65	19,28	43,64	400,38	Итого	572	15,51	23,82	53,58
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70
Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31
Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69
Макаронные изделия отварные с овощами	160	5,41	6,65	30,72	195,69	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	895	36,94	32,93	116,24	882,96	Итого	1010	41,60	36,80	148,74
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	40	5,32	5,91	16,02	138,40	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	50	6,65	7,39	20,02
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Итого	320	11,12	12,07	34,28	293,40	Итого	350	13,05	14,19	39,22
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	10,35	8,35	42,31	131,00	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	12,42	10,02	50,77
Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69	178,01	Картофель запеченный	180	3,44	6,16	25,69
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	575	19,62	19,71	104,10	512,12	Итого	630	24,34	23,52	120,58
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Итого	180	5,23	4,50	7,20
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У
Итого за день		84,69	87,94	324,46	2243,36	Итого за день		100,73	103,03	389,52
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		109,99	111,32	96,85	95,46	Процент удовлетворения суточной потребности		111,92	111,99	101,70

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 13						День 13				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	42,02	17,66	44,33	524,00	Запеканка из творога с молоком сгущенным	270	49,47	19,89	52,54
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Бутерброд с маслом	35	1,98	7,35	12,43	124,00	Бутерброд с маслом	57	3,52	8,94	22,30
Итого	550	45,39	26,29	72,22	730,38	Итого	612	55,31	31,13	92,75
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	80	0,64	0,08	1,36	10,40	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	815	26,05	19,97	94,96	706,91	Итого	870	28,46	20,43	114,43
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	310	9,01	6,52	39,62	256,70	Итого	350	11,75	7,40	54,80
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	535	21,11	12,69	109,37	495,11	Итого	630	27,97	15,85	144,22
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
Итого за день		112,27	70,02	377,97	2513,10	Итого за день		135,07	80,11	469,20
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		145,81	88,63	112,83	106,94	Процент удовлетворения суточной потребности		150,08	87,08	122,51

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет				
День 14						День 14				
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Завтрак						Завтрак				
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	85	0,34	0,34	8,33
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,62	13,25	12,43	197,00	Бутерброд с маслом и сыром	87	10,48	17,79	22,30
Итого	580	21,84	28,07	66,40	605,38	Итого	612	26,54	33,57	71,68
2 завтрак						2 завтрак				
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20
Обед						Обед				
Маринад овощной с томатом	80	1,24	8,09	7,95	110,55	Маринад овощной с томатом	100	1,55	10,11	9,94
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	20,57	16,97	19,21
Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52
Итого	885	32,40	34,18	106,87	853,16	Итого	970	40,10	40,88	132,79
Полдник						Полдник				
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80
Ужин						Ужин				
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	40	0,5	3,45	3,05	44,60	Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	50	0,63	4,31	3,81
Птица запеченная	90	21,60	16,47	0,09	234,76	Птица запеченная	120	28,80	21,96	0,12
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76
Итого	535	34,71	28,41	77,28	700,70	Итого	630	45,44	36,63	99,42
2 ужин						2 ужин				
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20
Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день				
Итого за день		108,09	104,81	356,65	2784,19	Итого за день		135,56	130,39	435,69
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00
Процент удовлетворения суточной потребности		140,38	132,67	106,46	118,48	Процент удовлетворения суточной потребности		150,62	141,73	113,76

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности				Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У			Б	Ж	У
Итого за 14 дней	1285,4	1174,1	4701,7	33764,7	Итого за 14 дней	1582,0	1399,3	5711,2
Среднее значение	91,8	83,9	335,8	2411,8	Среднее значение	113,0	99,9	407,9
Соотношение Б:Ж:У	1,0	0,9	3,7		Соотношение Б:Ж:У	1,0	0,9	3,6
Суточная потребность	77,0	79,0	335,0	2350,0	Суточная потребность	90,0	92,0	383,0
Процент удовлетворения суточной потребности	119,2	106,2	100,2	102,6	Процент удовлетворения суточной потребности	125,6	108,6	106,5

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
125,00	30
31,00	16
61,10	ГП
184,00	21
401,10	
75,00	ГП
75,00	
119,00	64
126,00	55
151,68	56
178,01	38
104,00	12
90,03	ГП
160,00	ГП
928,72	
120,00	49
216,00	6
47,00	ГП
383,00	
55,75	37
245,00	29
269,07	2
64,00	11
90,03	ГП
80,00	ГП
803,85	
95,40	41
169,50	
264,90	
НЬ	
Эн/ц	
2856,57	
2720,00	
105,02	

Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
238,00	17
62,00	43
40,38	ГП
293,00	3
633,38	
75,00	ГП
75,00	
13,00	59,32, 34
131,00	39
471,00	35
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
937,03	
120,00	49
278,00	ГП
47,00	ГП
445,00	
111,50	37
238,00	60
33,00	31
135,05	ГП
80,00	ГП
597,55	
95,40	41
169,50	
264,90	
нь	
Эн/ц	
2952,86	
2720,00	
108,56	

Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
264,00	1
64,00	11
47,00	ГП
63,00	4
184,00	21
622,00	
75,00	ГП
75,00	
138,19	42
161,00	61
176,33	8
104,00	12
90,03	ГП
160,00	ГП
829,55	
72,00	25
173,00	69
47,00	ГП
292,00	
13,00	59,32, 34
274,82	20
33,75	9
39,00	45
90,03	ГП
80,00	ГП
530,60	
95,40	41
169,50	
264,90	
НЬ	
Эн/ц	
2614,05	
2720,00	
96,10	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
612,00	71
31,00	16
40,38	ГП
184,00	21
867,38	
75,00	ГП
75,00	
78,00	64
131,00	51
136,00	33
212,40	27
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
879,43	
120,00	49
169,50	ГП
47,00	ГП
336,50	
55,75	37
242,00	22
246,00	19
62,00	43
90,03	ГП
80,00	ГП
775,78	
95,40	41
169,50	
264,90	
НЬ	
Эн/ц	
3198,99	
2720,00	
117,61	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
264,00	1
63,00	4
64,00	11
40,38	ГП
293,00	3
724,38	
75,00	ГП
75,00	
119,00	64
171,00	67
310,80	13
33,75	9
331,00	52
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
1287,58	
120,00	49
278,00	ГП
47,00	ГП
445,00	
55,75	37
157,20	53
214,00	10
33,00	31
90,03	ГП
80,00	ГП
629,98	
95,40	41
169,50	
264,90	
НБ	
Эн/ц	
3426,84	
2720,00	
125,99	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
238,00	17
62,00	43
47,00	ГП
184,00	21
531,00	
75,00	ГП
75,00	
78,00	64
147,00	40
296,00	48
104,00	12
90,03	ГП
160,00	ГП
875,03	
72,00	25
434,00	36
506,00	
55,75	37
103,19	58
269,07	2
39,00	45
90,03	ГП
80,00	ГП
637,04	
95,40	41
169,50	
264,90	
НЬ	
Эн/ц	
1987,03	
2888,97	
68,78	

Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
264,00	1
64,00	11
40,38	ГП
63,00	4
184,00	21
615,38	
75,00	ГП
75,00	
138,19	42
155,00	46
151,68	56
178,01	38
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
944,91	
120,00	49
47,00	ГП
173,00	69
340,00	
55,75	37
246,00	70
99,00	15
31,00	16
90,03	ГП
80,00	ГП
601,78	
95,40	41
169,50	
264,90	
НБ	
Эн/ц	
2841,97	
2720,00	
104,48	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
142,00	44
62,00	43
40,38	ГП
293,00	3
537,38	
75,00	ГП
75,00	
78,00	64
128,00	7
238,00	60
104,00	12
90,03	ГП
160,00	ГП
798,03	
120,00	49
169,50	ГП
47,00	ГП
336,50	
55,75	37
122,40	54
246,00	19
33,00	31
90,03	ГП
80,00	ГП
627,18	
95,40	41
169,50	
264,90	
нь	
Эн/ц	
2638,99	
2720,00	
97,02	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
238,00	17
293,00	3
40,38	ГП
39,00	45
610,38	
75,00	ГП
75,00	
13,00	59,32, 34
147,00	40
245,00	29
269,07	2
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
996,10	
120,00	49
216,00	6
47,00	ГП
383,00	
55,75	37
136,00	33
214,00	10
64,00	11
90,03	ГП
80,00	ГП
639,78	
95,40	41
169,50	
264,90	
НБ	
Эн/ц	
2969,16	
2720,00	
109,16	

Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
264,00	1
63,00	4
62,00	43
40,38	ГП
293,00	3
722,38	
75,00	ГП
75,00	
119,00	64
141,00	28
151,68	56
178,01	38
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
911,72	
120,00	49
278,00	ГП
47,00	ГП
445,00	
55,75	37
339,68	23
31,00	16
101,28	ГП
80,00	ГП
607,71	
95,40	41
169,50	
264,90	
НБ	
Эн/ц	
3026,71	
2720,00	
111,28	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
627,00	26
64,00	11
40,38	ГП
184,00	21
915,38	
75,00	ГП
75,00	
138,19	42
152,00	57
328,74	47
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
940,96	
120,00	49
216,00	6
47,00	ГП
383,00	
111,50	37
274,82	20
33,00	31
135,05	ГП
80,00	ГП
634,37	
95,40	41
169,50	
264,90	
нь	
Эн/ц	
3213,61	
2720,00	
118,15	

Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
125,00	30
39,00	45
40,38	ГП
293,00	3
497,38	
75,00	ГП
75,00	
78,00	64
122,00	66
232,36	5
269,07	2
104,00	12
90,03	ГП
160,00	ГП
1055,46	
120,00	49
173,00	69
47,00	ГП
340,00	
55,75	37
157,20	53
178,01	38
62,00	43
90,03	ГП
80,00	ГП
622,99	
95,40	41
169,50	
264,90	
95,40	
НЬ	
Эн/ц	
2686,23	
2720,00	
98,76	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
612,00	71
64,00	11
40,38	ГП
184,00	21
900,38	
75,00	ГП
75,00	
13,00	59,32, 34
161,00	61
296,00	48
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
792,03	
120,00	49
47,00	ГП
169,50	ГП
336,50	
55,75	37
136,00	33
246,00	19
31,00	16
90,03	ГП
80,00	ГП
638,78	
95,40	41
169,50	
264,90	
нь	
Эн/ц	
3007,59	
2720,00	
110,57	

Эн/ц (ккал)	№ ТК
6	7
264,00	1
62,00	43
40,38	ГП
63,00	4
293,00	3
722,38	
75,00	ГП
75,00	
138,19	42
171,00	67
310,80	13
99,00	15
72,00	25
90,03	ГП
160,00	ГП
1041,02	
120,00	49
47,00	ГП
278,00	ГП
445,00	
55,75	37
313,01	38
331,00	52
33,00	31
90,03	ГП
80,00	ГП
902,79	
95,40	41
169,50	
264,90	
нь	
Эн/ц	
3451,09	
2720,00	
126,88	

НОСТИ	
Эн/ц (ккал)	
40871,7	
2919,4	
2720,0	
107,3	

