

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТОЛОВОЙ
ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат»»
на осенне-зимний сезон на 2020-2021 учебный год

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.							
				Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
302 т.4 стр. 246	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	150/5	200/5	4,2	5,6	10,3	13,7	32	42,7	238,5	318	0,06	0,08	0,75	1	0,05	0,07	79,2	105,6	25,2	33,6	0,375	0,5	108,4	144,5
692	Кофейный напиток. с молоком	200	200	3,6	3,6	4	4	24,9	24,9	147,4	147,4	0,02	0,02	0,65	0,65	0,01	0,005	66,3	66,3	7	7	0,48	0,48	60	60
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
	Фрукты свежие	100	100	0,9	9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	0,04	0,04	60	60	-	-	34	34	15	15	0,3	0,3	23	23
				9,85	22,2	14,8	18,4	79,9	101,8	497,6	624,9	0,15	0,22	61,4	61,65	0,06	0,08	185,5	217,4	51,4	72,1	1,515	2,28	191,9	228,3
769	Плюшка	50	50	3,8	3,8	0,5	0,5	24,8	24,8	113	113	0,05	0,05	-	-	-	-	10	10	7	7	0,6	0,6	32,5	32,5
697	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
				9,4	9,4	6,9	6,9	34,2	34,2	229	229	0,13	0,13	2,6	2,6	0,02	0,02	250	250	35	35	0,72	0,72	212,5	212,5
131	Икра свекольная	60	100	0,69	1,38	3,79	7,58	4,85	9,7	52,4	104,8	-	-	2,67	5,35	-	-	28,15	56,3	20,45	40,9	0,4	0,79	-	-
124	Щи из свежей капусты с мясом гов., сметана	200/25/10	250/25/10	9,8	10,6	8,4	9,3	10,2	11	113,5	127,3	0,57	0,645	31,6	33,75	0,02	0,02	39,8	43,55	24,3	27,7	1,1	1,437	8,75	93,27
324	Котлета рыбная из сельди	75	75	10	10	9,2	9,2	11,7	11,7	169,1	169,1	0,04	0,04	-	-	-	-	6,5	6,5	19,9	19,9	0,1	0,1	120,7	120,7
520	Картофельное пюре с маслом	150/5	200/5	5,7	7,6	4,42	5,9	36,9	49,16	213,7	284,9	0,09	0,12	-	-	0,02	0,027	11,3	15,5	8,5	11,33	0,86	1,144	47,6	63,47
631	Компот из свеж.ябл	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				30	34,3	26,37	32,7	137	164,96	850,5	1030,5	0,832	0,969	34,67	39,5	0,04	0,047	106,8	147,5	111,6	144,8	4,12	5,431	193,8	294,5
	Вафли	75	75	2,4	2,4	2,1	2,1	60,1	60,1	262,5	262,5	0,03	0,03	-	-	-	-	7,5	7,5	1,5	1,5	0,045	0,045	0,075	0,075
	Сок натуральный	200	200	-	-	-	-	2,4	2,4	96	96	0,04	0,04	8	8	-	-	40	40	20	20	0,4	0,4	0,46	0,46
				2,4	2,4	2,1	2,1	62,5	62,5	358,5	358,5	0,07	0,07	8	8	0	0	47,5	47,5	21,5	21,5	0,445	0,445	0,535	0,535
487	Цыплята отварные	50	50	11	11	9	9	0,2	0,2	116,3	116,3	0,055	0,055	0,2	0,2	0,03	0,03	9,4	9,4	12,2	12,2	0,81	0,81	101,4	101,4
561	Овощное рагу	200	200	7,6	7,6	5,9	5,9	49,6	49,6	284,9	284,9	0,12	0,12	-	-	0,03	0,027	15,05	15,05	11,33	11,33	1,144	1,144	63,47	63,47
628	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15	15	58	58	-	-	3,2	3,2	-	-	0,3	0,3	-	-	0,05	0,05	-	-
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,75	1	1,5	0,805	1,21
				22,6	24,7	15,4	15,7	90,9	104	578,7	638,45	0,255	0,295	3,4	3,4	0,06	0,057	36,25	42	40,03	48,28	3,004	3,504	165,7	166,1
1032	Ряженка	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				79,8	98,6	71,97	82,13	412,8	475,66	2626,3	2993,4	241,44	138,07	138,07	143,2	0,37	0,40	816,02	894,37	259,54	321,77	11,204	13,78	764,38	901,91

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.								
		7-11	12-18	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P		
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
302 т.4 стр. 246	Завтрак Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	150/10	200/15	4,65	5,6	9,15	13,7	30,9	42,7	231	318	0,2	0,27	1,5	2	0,06	0,08	167,4	223,3	59,8	79,7	0,71	0,95	223,3	296,4	
694		200	200	3,74	3,7	3,93	3,93	25,4	25,4	148	148	0,044	0,044	1,3	1,3	-	-	122,6	122,6	21,6	21,6	0,71	0,71	78,16	78,16	
		Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
		Печенье	25	25	1,55	1,6	0,5	0,5	8,73	8,73	83	83	0,02	0,02	-	-	-	-	7,25	7,25	5	5	0,525	0,525	0,175	0,175
					12,2	15	13,9	18,6	79,9	103	533,7	668,5	0,294	0,414	2,8	3,3	0,06	0,08	303,3	364,7	90,6	123	2,305	3,185	302,1	375,5
337	2 завтрак Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8	
707		Сок яблочный	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	94	94	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
		Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21
				10,1	12	5,1	5,35	47,6	60,7	276,5	336,25	0,13	0,17	4	4	0,1	0,1	47,5	53,25	29,3	37,6	2,6	3,1	91,61	92,01	
577	Обед Свекла отварная	60	100	0,8	1,6	-	-	4,8	9,6	21	42	0,01	0,02	5	10	-	-	18,5	37	11	22	0,7	1,4	21,5	43	
139		Суп картоф. с бобов., мясом цып.	200/25	250/25	11,8	13	8,24	9,17	16,1	20,1	176,4	206,3	0,182	0,228	3	3,75	-	-	47,3	59,1	31,8	39,8	0,374	0,468	61	76,27
472		Тефтели мясные	80/50	100/50	11	14	13,1	16,4	10,5	13,1	205,6	257	0,056	0,07	1,67	2,09	0,11	0,137	12,2	15,25	18,7	23,4	1,7	2,123	126,2	157,8
534		Капуста тушеная с маслом	150/5	200/5	9,8	14	4,7	6,2	10,8	15,7	114,2	166,8	0,08	0,125	30,03	45,4	0,03	0,042	37,2	55,87	25,3	38,1	0,97	1,46	53,7	80,5
685		Чай сладкий с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	-	-	15,2	15,2	60	60	-	-	3,2	3,2	-	-	0,3	0,3	-	-	0,05	0,05	-	-
		Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				37,5	48	26,6	32,5	97,2	124	748,6	946,1	0,456	0,603	42,9	64,44	0,14	0,179	133,9	190,5	113	156	5,394	7,501	263,7	359,2	
5	Полдн Коржик молочный	75	75	5	5	8	8	50,9	50,9	236	236	0,075	0,075	0,098	0,098	0,0108	0,0108	19,94	19,94	8,4	8,4	0,65	0,65	49,6	49,6	
697		Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
					10,6	11	14,4	14,4	60,3	60,3	352	352	0,155	0,155	2,698	2,698	0,0308	0,0308	259,9	259,9	36,4	36,4	0,77	0,77	229,6	229,6
305/3	Ужин Рыба припущенная	50	50	10	10	0,5	0,5	0,2	0,2	44,5	44,5	0,1	0,1	1,6	1,6	0,01	0,01	37,3	37,3	57,5	57,5	0,754	0,754	220,1	220,1	
207		Каша гречнев.расс.с масл.	150/5	150/5	9	9	5	5	44,3	44,3	262,1	262,1	0,3	0,3	-	-	0,06	0,06	17,8	17,8	14,3	14,3	4,83	4,83	216,1	216,1
638/3		Компот из кураги	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
		Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21
				23	25	6	6,25	104	117	556,5	616,25	0,484	0,524	2	2	0,07	0,07	69,22	74,97	100	109	6,644	7,144	452,4	452,8	
1032	Ужин Снежок	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04	
					5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				99	116	72,4	83,5	397	473	2579	3031,1	241,5	241,87	82,4	104,4	0,6008	0,6598	1004	1133	370	462	19,11	23,1	1339	1509	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.							
		7-11	12-18	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
302 т.4 стр.247	Каша манная на молоке с маслом	150/10	200/10	4,8	6,4	10,9	14,5	25	33,3	211	281	0,1	0,13	1,5	2	0,06	0,08	157	209,3	17,5	23,3	0,41	0,55	142	189,5
630	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,35	17,35	87	87	0,02	0,02	0,65	0,65	0,005	0,005	60,3	60,3	7	7	0,08	0,08	46	46
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
	Фрукты свежие	100	200	0,4	0,8	0,4	0,8	9,8	19,6	45	90	0,03	0,06	13	26	-	-	18	32	9	18	2,2	4,4	0,3	0,6
				9,08	12,8	13,2	17,4	67,05	96,35	414,7	577,5	0,18	0,29	15,15	28,65	0,065	0,085	241,3	313,1	37,7	64,8	3,05	6,03	188,8	236,9
3	Хлеб пшен.с сыром	50/11	50/11	4,5	4,5	1,27	1,27	48,8	48,8	122,15	122,15	0,053	0,053	0,15	0,15	0,023	0,023	10,09	10,09	28	28	1	1	180,5	180,5
638	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
				4,5	4,5	1,27	1,27	82,4	82,4	252,55	252,55	0,057	0,057	0,55	0,55	0,023	0,023	12,71	12,71	40	40	1,06	1,06	195,9	195,9
534	Капуста тушеная	60	100	2,6	5,2	2,6	5,2	10,6	21,17	74,3	148,6	0,041	0,082	52,9	105,9	0,015	0,03	58,35	116,7	20,8	41,5	0,82	1,65	43,1	86,2
142	Суп картофельн. с рыбн. фриад.	200/25	250/25	7,04	8,8	8	9,9	18,2	22,7	169,5	211,9	0,15	0,17	26,3	28,8	0,007	0,01	21,2	23,4	34,8	37,3	0,95	1,4	87,4	91,9
443	Жаркое по дом. с мясом говядины	200/50	200/50	19,8	19,8	15,1	15,1	29,9	29,9	265,3	265,3	0,17	0,17	10	10	-	-	26,8	26,8	63,9	63,9	3,7	3,7	281,4	281,4
648	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,09	0,09	-	-	12,3	12,3	117	117	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,03	0,03	-	-
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				33,3	38,6	26,26	30,9	110,8	135,9	797,5	956,8	0,489	0,582	89,2	144,7	0,022	0,04	125	190,1	146	176	7,1	8,78	413,2	461,1
769	Булочка с изюмом	75	75	5,7	5,7	0,75	0,75	37,2	37,2	169,5	169,5	0,075	0,075	-	-	-	-	15	15	10,5	10,5	0,9	0,9	48,75	48,75
697	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
				11,3	11,3	7,15	7,15	46,6	46,6	285,5	285,5	0,155	0,155	2,6	2,6	0,02	0,02	255	255	38,5	38,5	1,02	1,02	228,8	228,8
428	Сосиска отварная	30	30	9	9	7,55	7,55	14,95	14,95	75,6	75,6	-	-	0,75	0,75	-	-	15,55	15,55	30,4	30,4	2	2	133	133
366	Запеканка твор.с мол.подливой	150/50	150/50	20,7	20,7	17,03	17,03	25,3	25,3	336,45	336,45	0,081	0,081	91,5	91,5	0,093	0,093	218	218	27,8	27,8	1,54	1,54	280,7	280,7
707	Сок виноградный	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21
				34,7	36,6	25,08	25,33	87,55	100,7	619,55	679,3	0,181	0,221	96,25	96,25	0,093	0,093	259,1	264,8	82,7	90,9	5,14	5,64	428,5	428,9
1032	Йогурт	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				98,5	109	79,36	88,45	402,6	470,1	2481,8	2863,7	241,1	241,3	231,8	300,8	0,423	0,461	1083	1226	345	410	18,8	23,9	1455	1552

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Эн.ценность, ккал		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.							
				Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
160	Суп молочный с макар., маслом	150/5	200/5	7,9	10,5	17,9	23,8	30,9	41,25	187,4	246	0,2	0,27	1,5	2	0,06	0,08	167,4	223,3	59,8	79,7	0,71	0,95	223,3	296,4
692	Кофейный напиток. с молоком	200	200	3,6	3,6	4	4	24,9	24,9	147,4	147,4	0,02	0,02	0,65	0,65	0,005	0,005	66,3	66,3	7	7	0,48	0,48	60	60
	Клеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
41	Масло слив.(порц.)	10	10	-	-	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	-	-	-	-	59	59	1	1	-	-	-	-	2	2
				13,8	18,1	30,4	36,5	70,8	92,35	481,5	587,9	0,25	0,37	2,15	2,65	59,07	59,09	240,7	302,1	71	103,2	1,55	2,43	285,78	359,2
741	Ватрушка с творогом	75	75	9,51	9,51	5,44	5,44	33,03	33,03	221,8	221,8	0,001	0,001	0,14	0,14	0,24	0,24	55,3	55,3	13,6	13,6	0,76	0,76	105,5	105,5
697	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
				15,1	15,1	11,8	11,8	42,43	42,43	337,8	337,8	0,081	0,081	2,74	2,74	0,26	0,26	295,3	295,3	41,6	41,6	0,88	0,88	285,5	285,5
523	Морковь отварная	60	100	0,8	1,55	2,45	4,91	7,36	14,71	44,45	88,9	0,03	0,06	2,5	5	-	-	25,5	51	19	38	0,4	0,8	27,5	55
110	Борщ с мясом говядины, сметана	200/25/10	250/25/10	9,75	11,9	8,66	13,1	10,34	18,9	127,7	148,3	0,099	0,106	28	30	0,018	0,02	63,8	65,4	37,4	40	2,1	2,4	127,4	131
374	Рыба тушеная в томате с овощами	150	150	15,6	15,6	8,8	8,8	3,3	3,3	161,8	161,8	0,16	0,16	6,6	6,6	0,01	0,01	55,7	55,7	64,4	64,4	11,8	11,8	245,7	245,7
516	Макаронны отварные с маслом	150/5	150/5	14,3	14,3	6,2	6,2	15,7	15,7	166,8	166,8	0,125	0,125	45,4	45,4	0,042	0,042	55,87	55,87	38,1	38,1	1,46	1,46	80,5	80,5
638/3	Компот с изюмом	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
	Клеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				44,2	48,1	26,7	33,7	110,1	136	802,55	910,2	0,546	0,615	82,9	87,4	0,07	0,072	221,9	253,6	197	225,5	17,42	18,52	497,8	529,2
337	Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8
648	Кисель (земляника)	200	200	0,09	0,09	-	-	12,3	12,3	117	117	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,027	0,03	-	-
	Клеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
				7,47	8,99	4,9	5,1	27,5	38,7	251,7	299,5	0,06	0,11	0	0	0,1	0,1	28,2	33,7	9	21,3	1,387	2,03	77,28	77,61
437	Гуляш	50/50	50/50	16,5	16,5	10,4	10,4	3,9	3,9	168,9	168,9	0,058	0,058	2,2	2,2	-	-	12,3	12,3	22,8	22,8	2,5	2,5	169,2	169,2
520	Картофельное пюре с маслом	150/5	150/5	5,7	5,7	4,42	4,42	36,9	36,9	213,7	213,7	0,09	0,09	-	-	0,02	0,02	11,3	11,3	8,5	8,5	0,86	0,86	47,6	47,6
707	Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
	Клеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,3	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,75	1	1,5	0,805	1,21
				27,2	29,1	15,3	15,6	88,1	101,2	590,1	649,9	0,248	0,288	6,2	6,2	0,02	0,02	49,1	54,85	55,8	64,05	4,96	5,46	231,61	232
1032	Ряженка	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				113	125	95,5	109	347,1	418,9	2575,7	2897	241,2	241,5	122	127	59,72	59,74	1025	1130	375	455,7	27,6	30,72	1378	1484

День: Суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Эн.ценность, ккал		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.							
		7-11	12-18	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
302 т.4 стр.247	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	150/10	200/15	4,65	5,6	9,15	13,7	30,9	42,7	231	318	0,2	0,27	1,5	2	0,06	0,08	167,4	223,3	59,8	79,7	0,71	0,95	223,3	296,4
685	Чай сл.с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	-	-	15,2	15,2	60	60	-	-	3,2	3,2	-	-	0,3	0,3	-	-	0,05	0,05	-	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	0,003	0,003	13	13	-	-	18	18	9	9	2,2	2,2	0,3	0,3
				7,63	10,3	9,85	14,6	70,8	93,8	407,7	542,5	0,233	0,353	17,7	18,2	0,06	0,08	191,7	253,1	73	105,2	3,32	4,2	224,1	297,5
337	Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8
233	Какао на молоке	200	200	3,7	3,7	3,9	3,9	5,8	5,8	148,7	148,7	0,044	0,044	1,3	1,3	0,011	0,011	122,6	122,6	21,6	21,6	0,72	0,72	116,2	116,2
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,75	1	1,5	0,805	1,21
				12,8	14,72	9	9,25	32,2	45,3	331,2	390,95	0,154	0,194	1,3	1,3	0,111	0,111	156,1	161,9	42,9	51,15	2,72	3,22	193,8	194,2
577	Икра морковная	60	100	0,69	1,38	3,73	7,58	4,85	9,7	52,4	104,8	-	-	2,67	5,35	-	-	28,15	56,3	20,5	40,9	0,395	0,79	-	-
170	Суп картоф. с макар.изд., мясом	200/25	250/25	2,28	2,85	193	241	16,65	20,82	97,2	121,5	0,094	0,118	13,2	16,5	0,008	0,01	14,42	18,03	19,3	24,06	0,79	0,982	51,32	64,15
587	Котлета рубленая из мяса цыплят бр.	75/30	75/30	12	12	16	16	10,6	10,6	186,4	186,4	0,14	0,14	108	108	0,03	0,03	446,5	446,5	64,3	64,3	4,15	4,15	255,4	255,4
561	Овощное рагу	200	200	7,6	7,6	5,9	5,9	49,6	49,6	284,9	284,9	0,12	0,12	-	-	0,027	0,027	15,05	15,05	11,3	11,33	1,14	1,144	63,47	63,47
638	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				26,33	28,53	219	271	155,1	174,1	922,7	1042	0,486	0,542	124	130	0,065	0,067	525,1	561,5	154	185,6	8,13	9,126	386,9	400
722	Оладьи с вареньем	100/20	100/20	7,9	7,9	4,8	4,8	34,6	34,6	213	213	0,03	0,03	1,03	1,03	0	0	174,4	174,4	0	0	0,92	0,92	0	0
648	Кисель плодово- ягодный	200	200	0,09	0,09	-	-	12,3	12,3	117	117	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,03	0,03	-	-
				7,99	7,99	4,8	4,8	46,9	46,9	330	330	0,03	0,03	1,03	1,03	0	0	174,6	174,6	0	0	0,95	0,95	0	0
364	Биточки рыбные	80	80	15,7	15,7	9,3	9,3	21,1	21,1	231,6	231,6	0,08	0,08	1,24	1,24	0,006	0,006	28,2	28,2	38,5	38,5	0,6	0,6	168,6	168,6
203	Картофель отвар.с маслом	150/5	150/5	3	3	7,65	7,65	23,85	23,85	181,5	181,5	0,17	0,17	26,55	26,55	0,003	0,003	41,9	41,9	33,4	33,4	1,2	1,2	98,6	98,6
707	Сок грушевый	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,75	1	1,5	0,805	1,21
				23,7	25,62	17,5	17,7	92,25	105,4	620,6	680,35	0,35	0,39	31,8	31,8	0,009	0,009	95,6	101,4	96,4	104,7	3,4	3,9	282	282,4
1032	Йогурт	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				84,05	92,76	266	324	405,5	473,7	2724,2	3097,8	241,3	241,5	204	211	0,445	0,467	1333	1442	366	446,7	19,9	22,8	1087	1174

День: Воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.							
		порции, г		Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
160	Суп молочный с макаронами, маслом	150/5	200/5	7,9	10,5	17,9	23,8	30,9	41,25	187,4	246	0,2	0,27	1,5	2	0,06	0,08	167,4	223,3	59,8	79,7	0,71	0,95	223,3	296,4
692	Кофейный напиток. с молоком	200	200	3,6	3,6	4	4	24,9	24,9	147,4	147,4	0,02	0,02	0,65	0,65	0,01	0,01	66,3	66,3	7	7	0,48	0,48	60	60
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
	Конфета	16	16	1	1	0,32	0,32	5,6	5,6	53,12	53,12	-	-	-	-	-	-	15,2	15,2	1,76	1,76	0,05	0,05	0,003	0,003
				14,8	19,1	22,52	28,6	76,3	97,85	459,6	566	0,25	0,37	2,15	2,65	0,07	0,09	254,9	316,3	72,8	105	1,6	2,48	283,8	357,2
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/11	50/11	4,5	4,5	1,27	1,27	48,8	48,8	122,2	122,2	0,053	0,053	0,15	0,15	0,02	0,02	10,09	10,09	28	28	1	1	180,5	180,5
631	Компот из свежих яблок	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
				4,5	4,5	1,27	1,27	82,4	82,4	252,6	252,6	0,057	0,057	0,55	0,55	0,02	0,02	12,71	12,71	40	40	1,06	1,06	195,9	195,9
534	Капуста тушеная	60	100	2,6	5,2	2,6	5,2	10,6	21,17	74,3	148,6	0,041	0,082	53	105,9	0,015	0,03	58,35	116,7	20,75	41,5	0,82	1,65	43,1	86,2
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом	200/25	250/25	11,8	13,4	8,24	9,17	16,1	20,1	176,4	206,3	0,182	0,228	3	3,75	-	-	47,3	59,1	31,8	39,8	0,374	0,468	61	76,27
478	Рулет картофельный с мясом говядины,	243/5	243/5	12	12	16	16	10,6	10,6	214,7	214,7	0,03	0,03	-	-	0,01	0,01	7,4	7,4	12	12	0,9	0,9	78	78
707	Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				31,2	36,3	27,4	31,1	98,3	122,87	724,8	871,6	0,401	0,52	60	113,7	0,03	0,04	145,5	220,2	99	134	4,294	5,618	197,4	256,1
697	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
	Печенье	50	50	3,1	3,1	1	1	17,5	17,5	166	166	0,004	0,004	-	-	-	-	14,5	14,5	10	10	1,05	1,05	0,35	0,35
				8,7	8,7	7,4	7,4	26,9	26,9	282	282	0,084	0,084	2,6	2,6	0,02	0,02	254,5	254,5	38	38	1,17	1,17	180,4	180,4
296	Пудинг маннй со сгущ.молоком	150/30	150/30	4,84	4,84	11,4	11,4	30,8	30,8	272	272	0,1	0,1	0,84	0,84	40,7	40,7	99,6	99,6	19,6	19,6	1,03	1,03	228	228
428	Колбаса вареная отварная	30	30	9	9	7,55	7,55	15	14,95	165,9	165,9	-	-	0,75	0,75	-	-	15,55	15,55	30,4	30,4	2	2	133	133
638/2	Компот с изюмом	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,3	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21
				17,8	19,8	19,45	19,7	105	118,55	687,8	747,6	0,184	0,224	1,99	1,99	40,7	40,7	129,3	135	78,5	86,8	4,09	4,59	377,2	377,6
1032	Ряженка	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				94,6	94	84,44	94,5	398	456,77	2519	2832	241	241,3	95,3	149,4	40,98	41,02	986,8	1129	328	404	13,61	16,32	1235	1367

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества,г					Эн.ценность,		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.								
		порции, г		Белки		Жиры		Углеводы		ккал		B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
		7-11	12-18	7-11	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
302 т.4 стр. 246	Каша пшенная вязкая на молоке с маслом	150/ 10	200/ 15	6,7	19,5	14,8	30,14	43,05	257	341,2	0,18	0,24	0,75	1	0,05	0,068	84,9	113,2	39,5	52,7	40,7	54,3	144,7	193	
630	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	17,35	17,35	87	87	0,02	0,02	0,65	0,65	0,005	0,005	60,3	60,3	7	7	0,08	0,08	46	46	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805	
	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	0,04	0,04	60	60	-	-	34	34	15	15	0,3	0,3	23	23	
				11,48	21,6	17,1	70,49	94,6	455,7	587,7	0,27	0,38	61,4	61,65	0,06	0,07	185,2	219	65,7	91,2	41,44	55,68	214,2	262,8	
736/38	Пирожок печеный	75	75	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8	
697	Молоко кипяченое	200	200	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180	
				10,7	11	11	9,7	9,7	179	179	0,11	0,11	2,6	2,6	0,12	0,12	262	262	32,8	32,8	1,12	1,12	256,8	256,8	
577	Икра морковная	60	100	0,69	3,73	7,58	4,85	9,7	52,4	104,8	-	-	2,67	5,35	-	-	28,15	56,3	20,45	40,9	0,395	0,79	-	-	
110	Борщ с мясом говядины, сметана	200/ 25/10	250/ 25/10	11,91	13,1	13,7	18,9	21	111	127,7	0,099	0,106	28	30	0,018	0,02	63,8	65,4	37,4	40	2,1	2,4	127,4	131	
324	Котлета рыбная из сельди	75	75	10	9,2	9,2	11,7	11,7	169,1	169,1	0,04	0,04	-	-	-	-	6,5	6,5	19,9	19,9	0,1	0,1	120,7	120,7	
520	Картофельное пюре	150	200	5,7	4,42	5,9	36,9	49,16	213,7	284,9	0,09	0,12	-	-	0,02	0,027	11,3	15,5	8,5	11,33	0,86	1,144	47,6	63,47	
648	Кисель плодово- ягодный	200	200	0,09	-	-	12,3	12,3	117	117	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,03	0,03	-	-	
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61	
				32,15	31	37,1	124,5	153,66	834,6	1017,5	0,357	0,426	30,67	35,35	0,038	0,047	128,4	166,9	112,7	145,1	5,085	6,364	297	316,8	
337	Вафли	75	75	2,4	2,1	2,1	60,1	60,1	262,5	262,5	0,03	0,03	-	-	-	-	7,5	7,5	1,5	1,5	0,045	0,045	0,075	0,075	
707	Сок натуральный	200	200	-	-	-	2,4	2,4	96	96	0,04	0,04	8	8	-	-	40	40	20	20	0,4	0,4	0,46	0,46	
				2,4	2,1	2,1	62,5	62,5	358,5	358,5	0,07	0,07	8	8	0	0	47,5	47,5	21,5	21,5	0,445	0,445	0,535	0,535	
428	Жолбаса варен.отварная	30	30	3,3	7,14	7,14	0,48	0,48	79,8	79,8	0,001	0,001	1,17	1,17	-	0	23,4	23,4	46,8	46,8	2,9	2,9	197	197	
207	Каша гречнев.расс.с масл.	150/5	150/5	9	5	5	44,3	44,3	262,1	262,1	0,3	0,3	-	-	0,06	0,06	17,8	17,8	14,3	14,3	4,83	4,83	216,1	216,1	
707	Сок фруктовый	200	200	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14	
	Хлеб пшеничный	50	75	4	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,75	1	1,5	0,805	1,21	
				17,3	12,6	12,9	92,08	105,18	549,4	609,15	0,401	0,441	5,17	5,17	0,06	0,06	66,7	72,45	85,6	93,85	9,33	9,83	427,9	428,3	
1032	Снежок	200	200	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04	
				5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04	
	ИТОГО:			79,63	84,8	86,6	367,4	433,84	2489	2863,9	241,2	241,4	135,84	140,8	0,473	0,5	879,8	957,9	318,3	384,5	58,82	74,84	1196	1265	

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.								
				Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P		
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11
302 т.4 стр.247	Завтрак Каша манная на молоке с маслом Какао на сгущеном молоке Хлеб пшеничный Масло слив.(порционно)	150/	200	4,8	6,4	10,9	14,5	25	33,3	211	281	0,1	0,13	1,5	2	0,06	0,08	157	209,3	17,5	23,3	0,41	0,55	142	189,5	
10		/10																								
694		200	200	3,74	3,74	3,93	3,93	25,41	25,41	148	148	0,044	0,044	1,3	1,3	-	-	122,6	122,6	21,6	21,6	0,71	0,71	78,16	78,16	
		30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805	
41		10	10	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	0	0	0	0	53	53	1	1	0	0	0	0	2	2	
				10,8	14,1	23,3	27,13	65,41	84,91	505,7	623,5	0,174	0,254	2,8	3,3	53,06	53,08	286,6	344,4	43,3	61,4	1,48	2,26	222,6	270,5	
337	2 завтрак Яйцо вареное Компот из свеж.ябл Хлеб пшеничный	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8	
631		200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4	
		50	50	4	4	0,5	0,5	26,1	26,1	119,5	119,5	0,08	0,08	-	-	-	-	11,5	11,5	16,5	16,5	1	1	0,805	0,805	
				9,1	9,1	5,1	5,1	60	60	312,9	312,9	0,114	0,114	0,4	0,4	0,1	0,1	36,12	36,12	33,3	33,3	2,06	2,06	93,01	93,01	
577	Обед Свекла отварная Суп картоф. с мясными фрикад. Цыплята отварные Овощное рагу Сок грушевый Хлеб ржаной	60	100	0,8	1,6	-	-	4,8	9,6	21	42	0,01	0,02	5	10	-	-	18,5	37	11	22	0,7	1,4	21,5	43	
135		200/	250	5,82	7,28	3,13	3,91	25,34	31,67	112,5	140,6	0,025	0,032	2,2	2,75	0,02	0,025	24,3	30,37	8,04	10,1	15,86	19,83	39,6	49,5	
487		50	50	11	11	9	9	0,2	0,2	116,3	116,3	0,055	0,055	0,2	0,2	0,03	0,03	9,4	9,4	12,2	12,2	0,81	0,81	101,4	101,4	
561		200	200	7,6	7,6	5,9	5,9	49,6	49,6	284,9	284,9	0,12	0,12	-	-	0,027	0,027	15,05	15,05	11,3	11,3	1,144	1,144	63,47	63,47	
707		200	200	-	-	-	-	2,4	2,4	96	96	0,04	0,04	8	8	-	-	40	40	20	20	0,4	0,4	0,46	0,46	
		80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61	
					29	32,2	18,6	19,51	122,1	143,3	802,1	893,8	0,378	0,427	15,4	20,95	0,077	0,082	125,7	154,8	89	109	20,51	25,58	227,7	259,4
5	полдник Коржик молочный Молоко кипяченое	75	75	5	5	8	8	50,9	50,9	236	236	0,075	0,075	0,098	0,098	0,0108	0,0108	19,94	19,94	8,4	8,4	0,65	0,65	49,6	49,6	
697		200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180	
					10,6	10,6	14,4	14,4	60,3	60,3	352	352	0,155	0,155	2,698	2,698	0,0308	0,0308	259,9	259,9	36,4	36,4	0,77	0,77	229,6	229,6
305/3	Ужин Рыба припущеная Картофель отвар.с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный	75	75	14,5	14,5	0,8	0,8	0,3	0,3	66,7	66,7	0,1	0,1	1,6	1,6	0,01	0,01	37,3	37,3	57,5	57,5	0,754	0,754	220,1	220,1	
203		200/	200	4	4	10,2	10,17	31,8	31,8	242	242	0,223	0,223	35,39	35,39	0,043	0,043	55,9	55,9	44,5	44,5	1,62	1,62	131,5	131,5	
638/3		200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4	
		50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21	
				22,5	24,5	11,5	11,72	91,8	104,9	558,6	618,35	0,407	0,447	37,39	37,39	0,053	0,053	107,3	113,1	130	139	3,434	3,934	367,8	368,2	
1032	з.ужин Йогурт	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04	
					5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				87,6	96,1	79,3	84,26	407,9	461,6	2643	2912,6	241,2	241,4	86,69	92,74	53,5208	53,5458	1006	1098	333	379	29,66	36,01	1141	1221	

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.							
		порции, г		Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
160	Суп молочн.с макар. маслом	200/5	200/5	5,6	5,6	6,6	6,6	19,7	19,7	112,4	112,4	0,1	0,1	1,95	1,95	0,025	0,025	185,2	185,2	24,9	24,9	0,48	0,48	156,5	156,5
692	Кофейный напиток. с молоком	200	200	3,6	3,6	4	4	24,9	24,9	147,4	147,4	0,02	0,02	0,65	0,65	0,005	0,005	66,3	66,3	7	7	0,48	0,48	60	60
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
	Фрукты свежие	100	100	0,9	9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	0,04	0,04	60	60	-	-	34	34	15	15	0,3	0,3	23	23
				12,4	22,2	11,1	11,3	67,6	78,8	371,5	419,3	0,19	0,24	62,6	62,6	0,03	0,03	291,5	297	51,1	63,4	1,62	2,26	240	240,3
3	Хлеб пшен. с сыром	50/11	50/11	4,5	4,5	1,27	1,27	48,8	48,8	122,15	122,15	0,053	0,053	0,15	0,15	0,023	0,023	10,09	10,09	28	28	1	1	180,5	180,5
707	Сок яблочный	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
				5,5	5,5	1,27	1,27	70	70	210,15	210,15	0,073	0,073	4,15	4,15	0,023	0,023	24,09	24,09	36	36	1,6	1,6	194,5	194,5
534	Капуста тушеная	60	100	2,6	5,2	2,6	5,2	10,6	21,17	74,3	148,6	0,041	0,082	52,9	105,9	0,015	0,03	58,35	116,7	20,8	41,5	0,82	1,65	43,1	86,2
133	Суп картофельный с рыбн.консер.	200/25	250/25	5,2	7,19	6,3	6,5	20	21,18	169,8	188,2	0,08	0,1	12,7	13,2	-	-	13,7	14,1	18,7	19,3	0,7	0,8	49,5	50,8
437	Гуляш	50/50	50/50	16,5	16,5	10,4	10,4	3,9	3,9	168,9	168,9	0,058	0,058	2,2	2,2	-	-	12,3	12,3	22,8	22,8	2,5	2,5	169,2	169,2
516	Макароны отварные с маслом	150/5	150/5	14,3	14,3	6,2	6,2	15,7	15,7	166,8	166,8	0,125	0,125	45,4	45,4	0,042	0,042	55,87	55,87	38,1	38,1	1,46	1,46	80,5	80,5
685	Чай сладкий с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	-	-	15,2	15,2	60	60	-	-	3,2	3,2	-	-	0,3	0,3	-	-	0,05	0,05	-	-
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				42,7	48,19	26,06	29	105,2	127	811,2	946,5	0,432	0,525	116,4	169,9	0,057	0,072	158,9	222,3	127	155	7,13	8,46	343,6	388,3
	Печенье	50	50	3,1	3,1	1	1	17,5	17,5	166	166	0,004	0,004	-	-	-	-	14,5	14,5	10	10	1,05	1,05	0,35	0,35
697	Молоко кипяч.	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
				8,7	8,7	7,4	7,4	26,9	26,9	282	282	0,084	0,084	2,6	2,6	0,02	0,02	254,5	254,5	38	38	1,17	1,17	180,4	180,4
428	Сосиска отварная	30	30	3,3	3,3	7,14	7,14	0,48	0,48	79,8	79,8	0,001	0,001	1,17	1,17	-	0	23,4	23,4	46,8	46,8	2,9	2,9	197	197
366	Запеканка твор.с мол.подливой	150/50	150/50	20,7	20,7	17,03	17,03	25,3	25,3	336,45	336,45	0,081	0,081	91,5	91,5	0,093	0,093	218	218	27,8	27,8	1,54	1,54	280,7	280,7
638/2	Компот с изюмом	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
				26,3	28	24,47	24,67	74,28	85,48	618,35	666,15	0,116	0,166	93,07	93,07	0,093	0,093	250	255,5	90,8	103	4,86	5,5	493,6	493,9
1032	Ряженка	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				101	118,2	76,7	80,7	377,9	423,9	2448,8	2691,7	240,9	241,1	306,4	359,9	0,423	0,438	1167	1241	339	387	17,5	20	1388	1434

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.							
		ПОРЦИИ, Г		Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
302 т.4 стр.246	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	150/5	200/5	4,2	5,6	10,3	13,7	32	42,7	238,5	318	0,06	0,08	0,75	1	0,05	0,07	79,2	106	25,2	33,6	0,38	0,5	108,4	144,5
628	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15	15	58	58	-	-	3,2	3,2	-	-	0,3	0,3	-	-	0,05	0,05	-	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
42	Сыр порционно	15	15	3,45	3,45	4,35	4,35	0	0	54	54	0,006	0,006	0,24	0,24	0,039	0,039	150	150	7,5	7,5	0,17	0,17	17,4	17,4
				9,93	13,3	15	18,6	61,9	83,8	422,2	549,5	0,096	0,166	4,19	4,44	0,089	0,109	236	267	36,9	57,6	0,95	1,72	126,3	162,71
337	Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8
631	Компот из свеж.ябл	200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4
	Хлеб пшеничный	50	50	4	4	0,5	0,5	26,1	26,1	119,5	119,5	0,08	0,08	-	-	-	-	11,5	11,5	16,5	16,5	1	1	0,805	0,805
				9,1	9,1	5,1	5,1	60	60	312,9	312,9	0,114	0,114	0,4	0,4	0,1	0,1	36,1	36,1	33,3	33,3	2,06	2,06	93,01	93,005
577	Свекла отварная	60	100	0,8	1,6	-	-	4,8	9,6	21	42	0,01	0,02	5	10	-	-	18,5	37	11	22	0,7	1,4	21,5	43
142	Суп картофельн. с рыбн. фрикад.	200/ 25	250/2 5	7,04	8,8	8	9,9	18,2	22,7	169,5	211,9	0,15	0,17	26,3	28,8	0,007	0,01	21,2	23,4	34,8	37,3	0,95	1,4	87,4	91,9
451	Шницель	75	80	12,9	13,2	14,9	15,8	8,14	12,2	215,2	226,7	0,075	0,1	0	0	0,03	0,04	11,7	15,6	17	22,6	1,95	2,6	128,1	170,8
534	Капуста тушеная с маслом	200/5	200/5	14	14,3	6,2	6,2	15,7	15,7	166,8	166,8	0,125	0,125	45	45,4	0,042	0,042	55,9	55,9	38,1	38,1	1,46	1,46	80,5	80,5
707	Сок грушевый	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
	Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
				39,5	43,6	29,6	32,6	108	131,2	831,9	949,4	0,508	0,595	80,3	88,2	0,079	0,092	140	169	135	161	7,26	9,46	332,8	401,81
1032	Снежок	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
769	Булочка с изюмом	50	50	3,7	3,7	7,9	7,9	29,8	29,8	281	281	0,075	0,075	-	-	-	-	15	15	10,5	10,5	0,9	0,9	48,75	48,75
				9,3	9,3	14,3	14,3	38	38	393	393	240,08	240,08	28	28	0,2	0,2	205	205	10,6	10,6	2,3	2,3	48,79	48,79
478	Рулет картофельный с мясом говядины, маслом	243/ 5	243/5	12	12	16	16	10,6	10,6	214,7	214,7	0,03	0,03	-	-	0,01	0,01	7,4	7,4	12	12	0,9	0,9	78	78
694	Какао на гущеном молоке	200	200	3,74	3,74	3,93	3,93	25,4	25,41	148	148	0,044	0,044	1,3	1,3	-	-	123	123	21,6	21,6	0,71	0,71	78,16	78,16
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,3	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,3	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21
				19,7	21,7	20,4	20,7	62,1	75,21	482,2	542	0,154	0,194	1,3	1,3	0,01	0,01	142	147	50,1	58,4	2,61	3,11	157	157,37
	Фрукты свежие	150	200	0,51	0,68	0,51	0,68	27,4	36,6	114,2	152,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				0,51	0,68	0,51	0,68	27,4	36,6	114,2	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:				88,1	97,6	84,9	91,9	357	424,8	2556	2899	240,95	241,14	114	122	0,478	0,511	758	825	266	321	15,2	18,6	757,8	863,68

День: Суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Эн.ценность, ккал		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.							
		7-11	12-18	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
302 т.4 стр.247	Каша геркулесовая на мол.с маслом	150/10	200/10	7,9	10,5	17,9	19,7	30,9	41,25	283,1	340	0,2	0,27	1,5	2	0,06	0,08	167,4	223,3	59,8	79,7	0,71	0,95	223,3	296,4
692	Кофейный напиток. с мол	200	200	3,6	3,6	4	4	24,9	24,9	147,4	147,4	0,02	0,02	0,65	0,65	0,01	0,005	66,3	66,3	7	7	0,48	0,48	60	60
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805
	Фрукты свежие	100	100	0,9	9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	0,04	0,04	60	60	-	-	34	34	15	15	0,3	0,3	23	23
				14,68	27,1	22,4	24,4	78,8	100,4	542,2	646,9	0,25	0,37	2,15	2,65	0,07	0,085	239,7	301,1	103	103,2	1,55	2,43	283,8	357,2
428	Колбаса варен. отварная	30	30	3,3	3,3	7,14	7,14	0,48	0,48	79,8	79,8	0,001	0,001	1,17	1,17	-	0	23,4	23,4	46,8	46,8	2,9	2,9	197	197
707	Сок виноградный	200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	0	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14
	Хлеб пшеничный	50	50	4	4	0,5	0,5	26,1	26,1	119,5	119,5	0,08	0,08	-	-	-	0	11,5	11,5	16,5	16,5	1	1	0,805	0,805
				8,3	8,3	7,64	7,64	47,78	47,78	287,3	287,3	0,101	0,101	5,17	5,17	0	0	48,9	48,9	71,3	71,3	4,5	4,5	211,8	211,8
577	Икра морковная	60	100	0,69	1,38	3,73	7,58	4,85	9,7	52,4	104,8	-	-	2,67	5,35	-	-	28,15	56,3	20,5	40,9	0,395	0,79	-	-
160	Борщ с мясом говядины, сметана	200/25/10	250/25/10	11,91	12,4	13,1	13,7	18,9	21	127,7	148,3	0,099	0,106	28	30	0,02	0,02	63,8	65,4	37,4	40	2,1	2,4	127,4	131
733	Котлета рублен.из мяса цып.бройл.,соус красный	75/30	75/30	12	12	16	16	10,6	10,6	186,4	186,4	0,03	0,03	-	-	0,01	0,01	7,4	7,4	12	12	0,9	0,9	78	78
511	Рис отварной с маслом	150/5	150/5	3,88	3,88	13,2	13,2	4,35	4,35	264,13	264,13	0,28	0,28	38,1	38,1	0,03	0,03	67,8	67,8	49,2	49,2	1,6	1,6	142	142
932	Компот из суш.ябл.	200	200	0,04	0,04	-	-	24,76	24,76	94,2	94,2	0	0	0	0	-	-	0,4	0,4	-	-	0,66	0,66	0	0
	Хлеб ржаной	80	80	3,76	3,76	0,56	0,56	39,8	39,8	171,4	171,4	0,128	0,128	-	-	-	-	18,4	18,4	26,4	26,4	1,6	1,6	1,3	1,3
				32,28	33,46	46,6	51	103,3	110,2	896,23	969,23	0,537	0,544	68,8	73,5	0,06	0,06	186	215,7	145	168,5	7,255	7,95	348,7	352,3
697	Пряник	50	50	9,3	9,3	12,4	12,4	25,6	25,6	246	246	-	-	-	-	-	-	27,5	27,5	17	17	1,5	1,5	-	-
	Молоко кипяч.	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	240	240	28	28	0,12	0,12	180	180
				14,9	14,9	18,8	18,8	35	35	362	362	0,08	0,08	2,6	2,6	0,02	0,02	267,5	267,5	45	45	1,62	1,62	180	180
364	Биточки рыбные	75	75	14,72	14,72	8,72	8,72	19,8	19,8	217,1	217,1	0,08	0,08	1,24	1,24	0,01	0,006	28,2	28,2	38,5	38,5	0,6	0,6	168,6	168,6
203	Картофель отвар.с маслом	150/5	150/5	3	3	7,65	7,65	23,85	23,85	181,5	181,5	0,17	0,17	26,55	26,55	0	0,003	41,9	41,9	33,4	33,4	1,2	1,2	98,6	98,6
630	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,35	17,35	87	87	0,02	0,02	0,65	0,65	0,01	0,005	60,3	60,3	7	7	0,08	0,08	46	46
	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,75	1	1,5	0,805	1,21
				23,32	25,24	18,5	18,7	87,1	100,2	605,1	664,85	0,35	0,39	28,4	28,4	0,01	0,014	141,9	147,7	95,4	103,7	2,88	3,38	314	314,4
1032	Ряженка	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
				5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04
ИТОГО:				99,08	114,6	120	127	360,1	401,7	2804,8	3042,3	241,5	241,5	135	140	0,38	0,379	1074	1171	460	491,7	19,21	19,2	19,92	1416

День: Воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества,г						Эн.ценность, ккал		Витамины,мг.						Минеральные вещества,мг.									
		порции, г		Белки		Жиры		Углеводы				B1		C		A		Ca		Mg		Fe		P			
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
302 т.4 стр.247	Завтрак Каша манная на молоке с маслом	150/	200/	4,8	6,4	10,9	14,5	25	33,3	211	281	0,1	0,13	1,5	2	0,06	0,08	157	209,3	17,5	23,3	0,41	0,55	142	189,5		
10		10																									
628		200/	200/	2,4	2,4	15,9	15,9	23,7	23,7	243	243	0,018	0,018	-	-	0,007	0,01	75	75	25,3	25,3	1,95	1,95	91,2	91,2		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805		
					9,48	12,8	27,1	30,9	63,6	83,1	525,7	643,5	0,148	0,228	1,5	2	0,07	0,09	238	295,8	47	65,1	2,72	3,5	233,7	281,5	
2	Завтрак Хлеб пшен.масло порц.	50/	50/1	3,94	3,94	6,8	6,8	24,9	24,91	187	187	0,28	0,28	1	1	0,108	0,11	12,4	12,4	4,7	4,7	0,59	0,59	35,5	35,5		
1031		200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4		
					3,94	3,94	6,8	6,8	58,5	58,51	317,4	317,4	0,284	0,284	1,4	1,4	0,108	0,11	15,02	15,02	16,7	16,7	0,65	0,65	50,9	50,9	
534	Обед Капуста тушеная	60	100	2,6	5,2	2,6	5,2	10,6	21,17	74,3	148,6	0,041	0,082	52,9	106	0,015	0,03	58,35	116,7	20,8	41,5	0,82	1,65	43,1	86,2		
160		Суп молочный с макаронами, маслом	200/	250/	4,5	5,59	8,3	9,46	17,5	21,86	151,7	181,35	0,2	0,27	1,5	2	0,06	0,08	167,4	223,3	59,8	79,7	0,71	0,95	223,3	296,4	
443			200/	200/	19,8	19,8	15,1	15,1	29,9	29,9	265,3	265,3	0,17	0,17	10	10	-	-	26,8	26,8	63,9	63,9	3,7	3,7	281,4	281,4	
707			200	200	1	1	-	-	21,2	21,2	88	88	0,02	0,02	4	4	-	-	14	14	8	8	0,6	0,6	14	14	
			Хлеб ржаной	80	100	3,76	4,7	0,56	0,7	39,8	49,8	171,4	214	0,128	0,16	-	-	-	-	18,4	23	26,4	33	1,6	2	1,3	1,61
							31,7	36,29	26,56	30,5	119	143,93	750,7	897,25	0,559	0,702	68,4	122	0,075	0,11	285	403,8	179	226	7,43	8,9	563,1
337	Завтрак Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	-	-	0,1	0,1	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8		
		Хлеб пшеничный	30	50	2,28	4	0,3	0,5	14,9	26,1	71,7	119,5	0,03	0,08	-	-	-	-	6	11,5	4,2	16,5	0,36	1	0,48	0,805	
638/3			200	200	-	-	-	-	33,6	33,6	130,4	130,4	0,004	0,004	0,4	0,4	-	-	2,62	2,62	12	12	0,06	0,06	15,4	15,4	
				7,38	9,1	4,9	5,1	48,8	60	265,1	312,9	0,064	0,114	0,4	0,4	0,1	0,1	30,62	36,12	21	33,3	1,42	2,06	92,68	93,01		
443	Ужин Плов с мясом цыпл.бройл.	200/	200/	2,1	2,1	20	20	42,9	42,9	347,6	347,6	0,348	0,348	48	48,2	0,06	0,06	41,4	41,4	76,5	76,5	14,3	14,3	311,4	311,4		
648		200	200	0,09	0,09	-	-	12,3	12,3	117	117	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,027	0,03	-	-		
		Хлеб пшеничный	50	75	4	5,92	0,5	0,75	26,1	39,2	119,5	179,25	0,08	0,12	-	-	-	-	11,5	17,25	16,5	24,8	1	1,5	0,805	1,21	
					6,19	8,11	20,5	20,8	81,3	94,4	584,1	643,85	0,428	0,468	48	48,2	0,06	0,06	53,1	58,85	93	101	15,33	15,83	312,2	312,6	
1032	Ужин Снежок	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04		
					5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	112	112	240	240	28	28	0,2	0,2	190	190	0,06	0,06	1,4	1,4	0,04	0,04	
ИТОГО:				84,1	75,84	92,26	100	379	448,14	2555	2926,9	241,5	241,8	148	202	0,61	0,67	811,7	999,6	357	443	28,95	32,34	1253	1418		