

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ФГО «Тимашевское

предприятие розничной
торговли райпо»



Н.Н. Стромиллова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ВЕСНА**

Учебный год

УТВЕРЖДАЮ

ООО " Тимашевское ПРТ райпо "

СООГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенний

Категория: Дети 12 лет и старше

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

1

2

Завтрак

Каша " Дружба "

Блинчики (со гущеным молоком)

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Всего в Завтрак

Обед

Икра баклажанная (промышленного производства)

Суп картофельный с клецками

Курица в соусе с томатом "

Рис отварной с овощами

Компот из плодов и ягод (зам):

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Фрукты или ягоды свежие по сезону

Всего в Обед

Полдник

Ряженка

Печенье.

Фрукты или ягоды свежие по сезону

Всего в Полдник

Всего в день

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Витамины (мг)

А (рет.экв)

В1

С

Д

К

Са

Мg

Р

Fe

И

Se

F

Пищевые вещества

(г)

Б

Ж

У

ККАЛ

Масса порции

Минеральные вещества (мг)

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021

0,0021</

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рег.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
K000071	Помидоры свежие (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5		290	14	20		26					
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,34	15,6	4	210	108 800	0,04	0,46		263	30	21		152	2	16,5	0,2		
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188		133,44	0,696				
ДЛ00358	Напиток яблочно-лимонный (горячий)	200	0,25	0,2	22,8	94		0,02	34,03		124,6162	9,702	4,7232		5,9904	1,0501	0,0009	0,0002	0,0041	
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2		19,5	0,33				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4		31,6	0,78				
	Всего в Завтрак	630	22,13	21,52	77	593	108 800	0,27	51,99		677,6162	98,886	78,5112	368,5304	5,7561	16,5009	0,2002		0,0041	
	Обед																			
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,1	10,2	5,3	117		0,02	14,8			31	12		20	1,2				
Я200034	Суп картофельный с горохом"	250	6,14	3,13	20,4	135	121 500	0,19	5,95		478	33,75	36,25		100,5	1,845	19,95	2,5		
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	8	0,9	0,09	5,58	27		0,01				2,416	1,696		7,864	0,1328				
K000229	Рыба" тушенная в томате с овощами	100	8,31	9,43	13,84	174		0,01	1,4		70,5998	11	8,6652		15,0162	0,261	0,001		0,0109	
Я300077	Картофельное пюре"	180	3,66	6,94	23,74	172	20	0,14	12,24	0,01	749,3197	46,954	33,9062		100,6918	1,2211	0,009	0,001	0,045	
K000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1	20,2	85			0,02	4		240	14	8		14	2,8				
ИН00108	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	99		0,05				8,4	5,88		27,3	0,462				
ИН00109	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	59		0,06				11,9	15,98		53,72	1,326				
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11		17	0,1	0,002	0,0003	0,008	
	Всего в Обед	1 014	27,34	30,74	128,58	906	121 520	0,56	76,39	0,01	815,9195	194,42	133,3774	356,092	9,3479	19,962	2,5013	0,0639		
	Полдник																			
K000225	Оладьи из творога	150	12,55	12,3	25,5	263	30	0,06	0,26	0,32	136,9024	135,1174	19,8671		167,9836	0,5984	0,004	0,0172	0,0297	
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43		10	0,12	0,48	0,02		
	Всего в Полдник	350	12,75	12,3	38,5	316	2 480	0,07	1,66	0,32	188,9024	145,1174	25,2971	177,9836	0,7184	0,484	0,0372	0,0297	0,0977	
	Всего в день		62,22	64,56	244,08	1 815	232 800	0,9	130,04	0,33	682,4381	438,4234	237,1857	902,606	15,8224	36,9469	2,7387		0,0977	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60					1,2		1,9	0,02			
И000282	Запеканка рисовая с творогом	175	11,78	5,37	44,1	272	45 970	0,08	0,12			75,0167	34,4167	160,5333	0,6767			
И000086	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08		13	52			0,1			2,8	1,4	1,8	0,26			
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
ДЛ00346	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8		7,7	36												
	Всего в Завтрак	550	20,48	18,48	95,75	632	63 280	0,19	0,9		281,25	234,7667	84,6667	346,7333	3,2517	11,7011	2,3014	0,006
	Обед																	
К000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,83	57		0,15	7,08		151,27	33,96	13,92	23,22	0,638			
Б1113	Борщ сибирский"	250	3,49	4,05	14,18	108		0,06	7,14		317,7448	44,325	28,17	81,486	1,436	0,0051	0,0023	0,0229
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696			
К000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115		0,02	0,6		258	32,32	17,56	21,9	0,48			
ИН00108	Хлеб пшеничный	62	4,71	0,5	30,5	146		0,07				12,4	8,68	40,3	0,682			
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09				17,5	23,5	79	1,95			
	Всего в Обед	942	30,96	27,6	126,6	884	10	0,54	15,06	0,01	964,9092	210,008	137,6284	532,6156	7,9218	0,0104	0,0103	0,0714
	Полдник																	
К000399	Блинчики (варенье)	150	6,5	3,5	49,61	256		0,14	0,14		125,8125	28,725	24,3	78,6125	1,575	0,0024	0,003	0,015
0000725	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	118												
	Всего в Полдник	350	12,1	9,9	59,01	374	30	0,14	0,14		125,8125	28,725	24,3	78,6125	1,575	0,0024	0,003	0,015
	Всего в день		63,54	55,98	281,36	1 890	63 320	0,87	16,1	0,01	371,9717	473,4997	246,5951	957,9614	12,7485	11,7139	2,3147	0,0924

Сезон: Весенний
Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
						Ж		У	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	4	5																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	15	18	19	20			
Завтрак																					
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62	107 330	0,05	19,17		28,3333	220	16,6667	30	0,8333	15,5	0,3333				
Я200131	Плов из булгура с птицей ;	200	15,29	14,49	30,02	312	183 000	0,13	1,09		33	388	138	260	2,22	44	12,2		82		
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		14,2	29,963	2	4	0,4				0,0006		
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02			4		2,8	13	0,22						
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04			7,7		10,34	34,76	0,858						
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83															
Всего в Завтрак		562	21,36	22,13	79,11	604	290 330	0,24	23,06		87,2333	637,963	169,8067	341,76	4,5313	59,5	12,5333	82,0006			
Обед																					
Ф041	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	82		0,05	6,95		21,19	225,54	24,01	33,98	1,317						
Б2177	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	2,5	17,1	101		0,06	4,86		14,146	293,5088	16,269	46,0448	0,7395	0,0033	0,0001		0,0233		
И000321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219		0,06	1,6		18		28	173	2,6						
Я200074	Капуста тушеная	180	4,32	6	17,4	143	159 600	0,04	38,28		98,4	606	38,4	74,4	1,44	30,6	0,84				
К000355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155		0,02	0,49		31,24	290,2	18,38	25,3	0,55						
ИН00108	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103		0,05			8,8		6,16	28,6	0,484						
ИН00109	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	42		0,04	247,5		8,4		11,28	37,92	0,936						
001	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05			24	417	13,5	16,5	3,3	0,003	0,0005	0,012			
Всего в Обед		998	30,09	30,02	124,49	912	159 600	0,37	299,68		224,176	832,2488	155,999	435,7448	11,3665	30,6063	0,8406	0,0353			
Полдник																					
И000535	Пирожки печеные из сдобного теста	150	7,95	6,75	44,75	272	46 500	0,11			18,495		11,505	65,25	0,93						
Я100178	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		143	220	34	130	1,09	12	2,29		38		
Всего в Полдник		350	12,55	10,35	57,35	372	63 800	0,15	0,68		161,495	220	45,505	195,25	2,02	12	2,29		38		
Всего в день			64	62,5	260,95	1 888	513 730	0,76	323,42		472,9043	690,2118	371,3107	972,7548	17,9178	102,1063	15,6639	120,0359			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
К000070	Огурцы соленные (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10		0,02	3,5		141	23	14		24	0,6				
163	Котлета "Здоровье"	100	12,66	11,9	7,9	196	10	0,06	0,37	0,01	263,5582	37,11	27,92		162,5247	1,33	0,0079	0,0548		
Ф331/2	Каша пшенная вязкая (гарнир)	180	4,91	5,9	27,29	180	10	0,14			80,0112	11,6899	32,5164		92,6446	1,0626	0,0018	0,011		
Б1646	Напиток лимонный (горячий)	200	0,14	0,02	23	98		0,01	6,08		25,52	6,08	1,76		2,72	0,088		0,0016		
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2		19,5	0,33				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4		31,6	0,78				
	Всего в Завтрак	630	22,11	18,4	81,33	590	20	0,3	9,95	0,01	510,0894	90,8799	89,7964	332,9893	4,1906	0,0097	0,0025	0,0674		
	Обед																			
Я300006	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	63	107 300	0,04	19,1		220	28	17		31	0,8	15,6	0,4		
К000096	Рассольник ленинградский	250	3,07	5,25	16,07	124		0,08	6,7		402,135	17,55	23,265		64,485	0,8685	0,004	0,0287		
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64		144	1,3333	17,0667	18,4		
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	180	3,77	4,79	23,95	154	10	0,07			68,582	28,8763	17,248		119,5954	0,6257		0,0313		
К000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34		124,56	0,478				
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3		29,25	0,495				
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92		56,88	1,404				
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83														
	Всего в Обед	931	29,05	28,45	124,56	881	113 600	0,43	28,01		136,3903	277,5796	166,073	569,7704	6,0045	32,6707	18,8002	0,06		
	Полдник																			
ИН00530	Блинчики с джемом	150	11	11,28	52,01	354	60	0,12	4,64			191,8182	31,8182		196,3637	1,1819				
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9		11	2,2				
	Всего в Полдник	350	11,4	11,68	61,81	401	60	0,15	14,64			207,8182	40,8182	207,3637	3,3819					
	Всего в день		62,56	58,53	267,7	1 872	113 680	0,88	52,6	0,01	646,4797	576,2777	296,6876	110,1234	13,577	32,6804	18,8027	0,1274		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
K000071	Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5		290	14	20	26	0,9					
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485		
ИН000294	Макароны отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,64	209	70	0,07	2,08		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7					
Я300159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04			5	3,5	16,25	0,275					
ИН000108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				7	9,4	31,6	0,78					
ИН000109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04												
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008		
	Всего в Завтрак	725	22,53	22,73	77,72	609	380	0,32	184,86	0,01	826,6944	96,419	95,7104	299,3196	7,9748	0,0073	0,0083	0,0565		
	Обед																			
K000071	Огурцы свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9		196	17	14	30	0,5					
Б1113	Борщ сибирский"	250	3,49	4,05	14,18	108		0,06	7,14		317,7448	44,325	28,17	81,486	1,436	0,0051	0,0023	0,0229		
ИН00380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244	70	0,07	9,7			37	30	169	2,5					
Я300077	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	175	38 520	0,14	12,24		748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96			
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3			11	5	7	1,2					
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06			145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,0396	0,0087		
ИН00109	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	56		0,06				11,2	15,04	50,56	1,248					
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3					
	Всего в Обед	1 022	30,98	31,31	118,83	886	38 590	0,45	42,28		563,3448	198,325	146,21	493,846	11,044	34,207	1,0019	0,0316		
	Полдник																			
K000410	Ватрушки	70	8,61	5,11	27,23	189	30	0,07	0,04		78,7733	47,4133	20,16	84,1867	0,84					
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07			
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3					
	Всего в Полдник	350	13,15	9,37	48,78	332	15 560	0,13	5,65		431,7733	195,1133	63,03	217,1867	4,13	10,53	2,07			
	Всего в день		66,66	63,41	245,33	1 827	54 530	0,9	232,79	0,01	821,8125	489,8573	304,9504	010,3523	23,1488	44,7443	3,0802	0,0881		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
Ф007/2 ИН00250 Я300180 ИН00108 ИН00109 К000338	Завтрак Сыр сычужный твердый порциями Каша манная молочная вязкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Плоды или ягоды свежие по сезону	15	3,9	3,98		51	30		0,42		157,5		81						
		200	7,74	11,82	35,54	279	80	0,08	1,42		140,6	23	136,4	0,56					
		200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8		
		37	2,8	0,29	18,2	87		0,04			90	7,4	5,18	24	0,4	0,001	0,0244		
		20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78		0,005		
		100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3				
		572	19,96	20,13	81,92	590	13 400	0,21	7,36		429	442,5	80,28	396	5,14	9,001	1,8244	0,005	
ДЛ00305 И000109 Я200120 Ф331/3 ИН00508 ИН00108 ИН00109 К000338	Обед Салат из квашеной капусты с репчатым луком Суп-харчо,с мясом птицы Бефстроганов из отварной говядины Каша перловая вязкая (гарнир) Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8	4,9	1,6	58													
		250	6,7	6,19	12,2	131		0,03	0,65		147,4993	15,75	17,5	81	0,8775	0,0028	0,0021	0,052	
		100	13,34	15,6	4	210	108 800	0,04	0,46		263	30	21	152	2	16,5	0,2		
		180	3,62	4,45	25,63	157	30	0,03			67,86	16,074	15,354	125,802	0,7038				
		200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5				
		48	3,65	0,38	23,62	113		0,05				9,6	6,72	31,2	0,528				
		26	1,72	0,31	8,68	45		0,05				9,1	12,22	41,08	1,014				
		120	0,48	0,36	12,36	56		0,02	6		186	22,8	14,4	19,2	2,76				
		1 024	30,81	32,19	115,09	880	108 830	0,23	7,61		664,3593	131,324	94,194	469,282	9,3833	16,5028	0,2021	0,052	
И000535 Я100178	Полдник Пирожки печенные из сдобного теста Какао с молоком Всего в Полдник	150	7,95	6,75	44,75	272	46 500	0,11			18,495	11,505	65,25	0,93					
		200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
		350	12,55	10,35	57,35	372	63 800	0,15	0,68		220	161,495	45,505	195,25	2,02	12	2,29	38	
			63,32	62,67	254,36	1 842	186 030	0,59	15,65		313,3593	735,319	219,979	1 060,532	16,5433	37,5038	4,3165	38,057	
Всего в день																			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
Я300257	Свекла отварная дольками ,	100	1	0,17	8,67	42	1 300	0,02	4,45		260	35	21,6667	40	1,3333	7,6667	0,6667	21,6667	
К000260	Гуляш из говядины .	100	13,44	15,54	2,64	208		0,03	0,98		252,8927	9,8648	18,009	137,6479	2,0186	0,0053		0,0469	
К000309	Макаронные изделия отварные;	180	3,84	5,42	31,73	191		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266				
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006	
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78				
К000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Завтрак			720	21,62	21,98	84,76	631	1 300	0,21	173,23	857,2697	91,8968	88,2197	281,8519	8,2785	7,674	0,667	21,7222	
Обед																			
Я200023	Маринад овощной с томатом"	100	1,5	5,83	9,67	97	738 000	0,03	3,83		206,6667	23,1667	27,8333	45,8333	0,75	16,6667	0,1667		
Б2204	Солянка домашняя,,	250	5,05	14,38	54,48	366	10	0,05	4,78		331,1555	23,3266	16,8049	80,3358	1,3335	0,0042	0,0001	0,0236	
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,6792	18,6419	21,0679	129,8666	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761	
Я300077	Картофельное пюре"	180	3,66	6,94	23,74	172	20	0,14	12,24	0,01	749,3197	46,954	33,9062	100,6918	1,2211	0,009	0,001	0,045	
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5				
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33				
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17				
Всего в Обед			890	29,17	32,13	128,3	919	836 090	0,41	102,65	0,02	507,8211	139,5892	120,9123	426,6275	5,741	16,712	0,1964	0,3447
Полдник																			
К000410	Ватрушка.	150	13	13,23	47,65	361	90	0,15	0,06		189,7883	105,8403	42,9617	207,8306	1,9401	0,0002		0,0023	
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2				
Всего в Полдник			350	13,4	13,63	57,45	408	90	0,18	10,06		189,7883	121,8403	51,9617	218,8306	4,1401	0,0002	0,0023	
Всего в день				64,19	67,74	270,51	1 958	837 480	0,8	285,94	0,02	554,8791	353,3263	261,0937	927,31	18,1596	24,3862	22,0692	

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я300092	Омлет натуральный,	200	16,46	21,42	4,63	277	220	0,06	0,4	0,04	239,2083	140,4372	20,5974	247,6117	2,5261	0,0279	0,0357	0,0732
K000388	Напиток из плодов шиповника,	200	0,7	0,3	19,1	93		0,01	100		10,34	21,34	3,44	3,44	0,634			
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
	Всего в Завтрак	550	22,26	22,7	66,17	572	220	0,18	110,4	0,04	597,5483	182,7772	79,6374	330,1517	4,8701	0,0279	0,0357	0,0732
	Обед																	
K000071	Помидоры свежие (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5		290	14	20	26	0,9			
K000097	Суп картофельный	250	2,34	4,41	16,87	116		0,13	12		676,625	30,45	31,4	77,725	1,2			
K400236	Наггетсы куриные	100	9,57	15	18,11	242	110	0,11	0,67	0,26	256,4667	27,4667	34,1778	215,4889	2,9667	0,0054	0,0222	0,1111
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	185	5,05	4,97	26,49	171	20	0,1			1,2361	1,0256	0,0225	106,4846	1,7761	0,0041	0,0078	
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14			0,6		34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004		0,0015
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09				17,5	23,5	79	1,95			
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	1 060	27,79	27,6	132,08	889	140	0,66	70,07	0,26	536,3345	265,0229	143,0719	652,81	9,9659	0,0119	0,0303	0,1206
	Полдник																	
Я300255	Блинчики с повидлом	150	6,09	12,39	39,6	389	60	0,12	5,07									
Я100180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	13 300	0,03	0,52		184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Всего в Полдник	350	9,89	15,29	50,9	475	13 360	0,15	5,59		184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Всего в день		59,94	65,59	249,15	1 936	13 720	0,99	186,06	0,3	317,8828	558,8001	253,7093	089,9617	15,906	9,0398	1,826	20,1938

Сезон: Весенний
Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
K000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	40				3	2,4			3	0,02			
B1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,6792	18,6419	21,0679	129,8666	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761	
Я200077	Картофельное пюре	180	3,7	7,41	23,73	176	50	0,14	12,24	0,01	749,3197	48,0211	35,0753	104,1638	1,2633	0,009	0,001	0,0451	
ИН000494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006	
ИН000108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22				
ИН000109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		0,03				5,25	7,05	23,7	0,585				
ЛД000129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83													
Всего в Завтрак		545	22,49	21,23	68,04	555	110	0,29	16,84	0,02	994,9619	92,513	67,9932	277,7304	2,9247	0,0411	0,0296	0,3218	
Обед																			
K000049	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	100	1,57	6,02	8,79	96		0,05	32,9		173,3	31,961	16,639	33,863	0,573				
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой.	250	2,86	3,08	16,83	106		0,11	8,25		483,725	26,725	26,975	70,775	1,0975				
Я2000131	Плов из булгура с птицей ;	240	18,35	17,39	36,02	374	219 600	0,16	1,31		465,6	39,6	165,6	312	2,664	52,8	14,64	98,4	
Я3000223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02		
ИН000108	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80		0,04				6,8	4,76	22,1	0,374				
ИН000109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17				
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,6	0,6	15,4	72		0,05	6		225	30	17	22	0,6				
Всего в Обед		954	28,14	27,72	116,79	833	222 050	0,47	49,86		1 399,625	155,586	250,504	518,138	6,5985	53,28	14,66	98,4	
Полдник																			
Я3000239	Булочка маковая	150	6,11	10,25	54,75	368	59 250	0,05	1,25		188,25	185	46,0001	214,0001	2,2001	40,7501	23,25		
Я2000178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3		
Всего в Полдник		350	10,71	14,65	67,25	475	76 500	0,09	1,93		408,25	328	80,3001	344,0001	3,3001	52,4501	25,55		
Всего в день			61,34	63,6	252,08	1 863	298 660	0,85	68,63	0,02	802,8369	576,099	398,7973	139,8685	12,8233	105,7712	40,2396	98,7218	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
ЛД00096	Завтрак	100	1,17	8,33	9,67	118													
ЛД00096	Салат из моркови с растительным маслом																		
ЛД00124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4		
К000309	Макаронные изделия отварные;	180	3,84	5,42	31,73	191		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266				
Ф414/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7	113,2	12,6	81	0,12				
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78				
	Всего в Завтрак	600	20,03	23,44	88,28	651	6 290	0,24	1,79		397,4473	159,3653	114,144	314,204	3,7799	17,0667	18,4		
	Обед																		
ИН00107	Овощи натуральные соленные(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13		0,02	5			23	14	24	0,6				
К000106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106		0,12	11,08		622,25	24,175	29,35	71,1	1,1				
ЛД00121	Гуляш из говядины	100	16,88	16,88	3,88	237	32 000	0,03	1,41		321,25	13,75	23,75	166,25	2,5	17,125	0,375		
ЛД00244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696				
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3			11	5	7	1,2			0,0058	
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264		
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06				12,25	16,45	55,3	1,365				
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83													
	Всего в Обед	925	31,37	27,74	116,1	858	32 000	0,35	20,79		1 040,7	124,359	113,338	483,09	7,901	17,1263	0,4014	0,0058	
	Полдник																		
К000225	Оладьи из творога	150	12,55	12,3	25,5	263	30	0,06	0,26	0,32	136,9024	135,1174	19,8671	167,9836	0,5984	0,004	0,0172	0,0297	
ЛД00223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02		
	Всего в Полдник	350	12,75	12,3	38,5	316	2 480	0,07	1,66	0,32	188,9024	145,1174	25,2971	177,9836	0,7184	0,484	0,0372	0,0297	
	Всего в день		64,15	63,48	242,88	1 825	40 770	0,66	24,24	0,32	627,0497	428,8417	252,7791	975,2776	12,3993	34,677	18,8386	0,0355	

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
K000071	Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5		290	14	20		26			
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485
ИН00294	Макароны отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,64	209	70	0,07	2,08			12,6	23,4	54	1,08			
Я300159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
K000338	Флоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	725	22,53	22,73	77,72	609	380	0,32	184,86	0,01	826,6944	96,419	95,7104	299,3196	7,9748	0,0073	0,0083	0,0565
Обед																		
K000071	Огурцы свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9		196	17	14		30			
B1113	Борщ сибирский"	250	3,49	4,05	14,18	108		0,06	7,14		317,7448	44,325	28,17	81,486	1,436	0,0051	0,0023	0,0229
ИН00380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244	70	0,07	9,7			37	30	169	2,5			
Я300077	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	175	38 520	0,14	12,24		748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3			11	5	7	1,2			
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06			145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,0396	0,0087
ИН00109	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	56		0,06				11,2	15,04	50,56	1,248			
K000338	Флоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Обед	1 022	30,98	31,31	118,83	886	38 590	0,45	42,28		563,3448	198,325	146,21	493,846	11,044	34,207	1,0019	0,0316
Полдник																		
K000410	Ватрушки	70	8,61	5,11	27,23	189		0,07	0,04		78,7733	47,4133	20,16	84,1867	0,84			
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07	
K000338	Флоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Полдник	350	13,15	9,37	48,78	332	15 560	0,13	5,65		431,7733	195,1133	63,03	217,1867	4,13	10,53	2,07	
Всего в день																		
	Итого		66,66	63,41	245,33	1 827	54 530	0,9	232,79	0,01	821,8125	489,8573	304,9504	010,3523	23,1488	44,7443	3,0802	0,0881
	Среднее за период		755,6	750,8	3 092,	22 42	2 678 31	9,76	1 631,8	1,08	26 765,	6 263,9	3 440,2	12 086,	192,28	506,34	113,35	318,02
	Содержание белков, жиров, углеводов в менно за период в % от калорийности		62,97	62,57	257,73	1 869	223 192,5	0,81	135,98	0,09	230,4338	521,9984	286,691	007,2226	16,024	42,1954	9,4459	26,5019
			13,48	30,13	55,17													

