

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет сезон: осень 2023г

(сентябрь - октябрь)

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.
15.09.2023-

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь)

71			ПР	338	379	337	223					ПР	ПР	389	309	268/331	96	51			338	ΠP	385	3	177				Nº рецеп.	
Помидоры свежие	Обед	Итого	Хлеб пшеничный	Яблоко	Кофейный напиток с молоком	Соус яблочный	Запеканка из творога	Завтрак	ВТОРНИК	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшемичный	Сок фруктовый	Макаронные изделия отварные		Рассольник ленинградский	Салат из свеклы с курагой и изюмом	Обед	Итого	Яблоко	Хлеб ржаной	Молоко кипяченое	Бутерброд с сыром	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	Завтрак	понедельник	1 неделя	Наименование блюд	
100		650	50	150	200	50	200			1665	980	50	70	200	180	100/30	250	100	180	685	150	30	200	50	255				Выход	
1,10		43,17	4,43	0,60	3,17	0,05	34,92			64,41	37,47	3,50	6,20	1,00	6,63	16,28	2,01	1,85		26,94	0,60	2,10	5,80	5,80	12,64				Белки	1
0,20		35,80	1,67	0,60	2,68	0,05	30,80			64,23	36,16	0,50	2,33		5,42	16,78	5,09	6,04		28,07	0,60	0,30	5,00	8,30	13,87				Жиры	
1,90		94,81	23,38	14,70	15,95	8,51	32,27			260,96	153,90	24,00	32,71	20,20	31,77	15,18	11,98	18,06		107,06	14,70	16,68	9,60	14,83	51,25				Углеводь	ы
22,00		879,23	125,08	70,50	101,00	34,65	548,00			1829,73	1065,38	82,00	175,01	85,00	202,34	280,03	107,00	134,00		764,35	70,50	49,35	107,00	157,00	380,50				Энергетиче ая ценност ккал	
290,00		892,30	54,03	417,00	146,34	31,69	243,24			2818,30	1601,90	83,00	75,60	240,00	36,41	225,24	476,55	465,10		1216,40	417,00	49,80	292,00	42,60	415,00		Service and		К	0.5
14,00		466,15	17,94	24,00	125,78	4,39	294,04			737,09	111,26	12,80	25,10	14,00	5,84	19,19	29,15	5,19		625,83	24,00	7,68	240,00	139,20	214,95			0.000	Ca	
20,00		130,34	54,98	13,50	14,00	1,02	46,84			318,32	183,60	12,50	76,93	8,00	25,37	33,54	24,18	3,08		134,72	13,50	7,52	28,00	9,45	76,25		1000		Mg	
26,00		575,68	47,54	16,50	90,00	2,40	419,24			1155,70	474,92	58,16	66,52	14,00	44,64	175,57	56,73	59,31		680,78	16,50	34,90	180,00	96,00	353,38				P	3
0,90		5,92	0,58	3,30	0,13	0,27	1,64			19,22	11,88	1,55	0,82	2,80	1,33	2,80	0,93	1,66		7,34	3,30	0,93	0,20	0,49	2,42		-80,-558		Fe	Минералы
		63,72	3,00		2,00	8,67	58,72			21,31	8,07	3,00	4,20			0,64	0,23	8		13,24		1,80	4,00		7,44		12.74		Селен	51
		107,92			60,00	23,410	47,92			286,48	59,23					14,40	44,83			227,25			120,00	Na Sa	107,25				Йод	
		103,46	36,66			8 %	66,80			134,52	86,84	11,00	51,29			0,50	24,05			47,68	100	6,60			41,08			100	Фтор	
		202,00			20,00	23.09	182,00			205,39	10,14					10,14				195,25	100		40,00	59,00	96,25			752-525	А	
0,06		0,30	0,06	0,05	0,04	0,02	0,13			0,85	0,42	0,06	80,0	0,02	0,07	0,06	0,09	0,04		0,44	0,05	0,04	80,0	0,04	0,23			0.11	B1	
0,04		1,05	0,03	0,03	0,15	100	0,84			1,12	0,38	0,02	0,04	0,02	0,03	0,15	0,06	0,06		0,74	╀	0,02	0,30	0,07	0,32				B2	Витамины
17,50		16,90	0,08	15,00	1,30		0,52			39,59	20,36	0,01	0,11	4,00	ä	0,66	10,05	5,53		19,23	15,00	0,01	2,60	0,11	1,51				C	ины
		0,65				0,45	0,20			0,83	0,28				0,10		0,18			0,55			13	0,23	0,32				D	

71 [ΠP	ΠP >	ПР І	377 4	289 I	71 ([1]			-	IIP >	ПΡ	338 \$	349 H	303 I	232/330 F	108	45 (0		ПΡ	1 I	382 I	211 (74 I	(4)			1	ПΡ Σ	ПΡ	352 I	312 I	282 (82 F
Помилоры свежие	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Печенье	Чай с лимоном	Рагу из птицы	Огурцы свежие	Завтрак	HETBEPT	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеңичный	Яблоко	Компот из смеси сухофруктов	Каша вязкая рисовая	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	Суп картофельный с клецками	Салат из белокочанной капусты с морковью	06ед	Итого	Хлеб ржаной	Бутерброд с маслом	Какао с молоком	Омлет с сыром	Икра овощная	Завтрак	СРЕДА	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Кисель из яблок	Пюре картофельное	Оладьи из печени	картофелем
100		675	30	40	45	200	260	100	100		1710	1160	50	70	150	200	180	110/50	250	100		550	30	40	200	180	100			1600	950	50	70	200	180	100	250
1,10		28,20	2,10	3,55	2,88	0,13	18,84	0,70			64,22	31,98	3,50	6,20	0,60	0,66	3,08	10,41	6,22	1,31		32,25	2,10	2,36	4,08	21,52	2,19			78,23	35,07	3,50	6,20	0,11	3,68	18,68	1,80
0,20		22,99	0,30	1,33	3,66	0,02	17,58	0,10	100.00	N 58 8 11	78,13	28,70	0,50	2,33	0,60	0,09	5,01	9,89	7,03	3,25		49,43	0,30	7,49	3,54	35,32	2,78		67.67	72,20	36,40	0,50	2,33	0,12	5,77	22,56	4,92
1,90	1011	120,83	16,68	18,70	45,55	15,20	22,80	1,90	1320	277	244,31	179,82	24,00	32,71	14,70	32,01	31,92	7,50	30,51	6,47		64,49	16,68	14,89	17,58	3,06	12,28			221,63	126,82	24,00	32,71	25,09	24,55	7,64	10,93
22,00	100.00	716,26	49,35	100,07	167,34	62,00	325,50	12,00			1917,24	1112,89	82,00	175,01	70,50	133,00	185,00	174,98	232,00	60,40		804,35	49,35	136,00	119,00	417,00	83,00			1874,08	994,85	82,00	175,01	119,00	164,84	328,00	104,00
290,00		1428,75	49,80	43,23	132,92	21,30	985,50	196,00		192915	1917,24 2801,39	1927,23	83,00	75,60	417,00	229,80	45,09	470,99	355,75	250,00		874,16	49,80	30,90	216,34	251,02	326,10			2879,72	1987,42	83,00	75,60	71,58	778,14	303,80	385,30
14,00	_	116,09	7,68	14,36	7,65	14,20	55,20	17,00	N. C.		823,27	286	12,80	25,10	24,00	32,48	4,95	116,60	45,47	24,97		536,90	7,68	8,40	152,22	313,80	54,80			647,17	181,02	12,80	25,10	11,46	44,41	24,02	49,23
20,00	24	135,19	7,52	43,99	9,23	2,40	58,05	14,00			275,78	_	12,50	76,93	13,50	17,46	21,62	3,85	34,97	15,09		79,86	7,52	4,20	21,34	26,30	20,50			321,31	190,97	12,50	76,93	3,64	33,33	18,44	26,13
26,00		296,83	34,90	38,04	27,19	4,40	162,30	30,00	10000		275,78 1108,15	500,33		66,52	16,50	23,44	66,75	133,29	107,36	28,31		607,83	34,90	22,50	124,56	374,70	51,17			1164,68	589,00	58,16	66,52	6,62	104,08	273,02	54,60
0,90		5,68	0,93	0,46	0,55	0,36	2,88	0,50	18.23		14,91	9,12	1,55	0,82	3,30	0,70	0,45	0,08	1,76	0,47		5,79	0,93	0,35	0,48	3,30	0,73			26,22	20,29	1,55	0,82	0,57	1,21	14,02	1,23
		4,95	1,80	2,40			0,45	0,30			59,19	16,38	3,00	4,20		Ē,	5,86	0,49	2,59	0,24		42,81	1,80		2,00	38,94	0,07			72,04	8,32	\vdash	4,20		1,00		0,12
		72,00					72,00			6	213,90	-				8	78	0,75	87,75			125,40			60,00	65,40				228,55	_	_			108,65	1	11,98
		76,91	6,60	29,33			40,98				441,45	_	11,00	51,29			19,40	248,13	32,52	3,10		76,01	-			_	3,41		277.70	221,07 8128,00	117,61	11,00	51,29		46,22		9,10
		46,99	1 8		25,09		21,90			la l	611,14	111,14				8		66,68	44,46			500,00		40,00	24,40	435,60			200 000	8128,00	7926,00					7926,00	
0,06	7 8 8	0,23	0,04	0,04			0,11	0,04		0	0,74	0,46	0,06	0,08	0,05	0,02	0,03	0,05	0,15	0,02		0,29	Н	0,03	0,06	0,12			9	0,99	0,69	\vdash		0,01	0,17	0,26	0,05
0,04	0.43	0,32	┝	0,03	0,02		+	0,02		0.8.1	1,31	-	+	-	+	-	0,02	0,09	0,12	0,04		0,93	\vdash	\vdash	0,18	0,66		H		3,30 1	╙	_	H	Н	0,13	1,96	0,05
17,50		24,85	\vdash	0,06	0,05	2,83	17,00	4,90	3	0000	56,06	-	+	0,11	15,00	0,73		8,35	5,75	17,10		9,02	╀	\vdash	1,59		7,02		3	164,09			0,11	1,83	21,81	95,26	-
		0,00								in a	2,46	0,69					0,10	0,44	0,15			1,77		0,15		1,62				1,15	0,50				0,10	0,22	0,10

338	382	3	181							IIP	ПР	338	342	292/331	99	70			ΠP	ПР	389	305	239/331	24					ПР	ПР	389	303	321	268	103
Омого	Какао с молоком	Бутерброд с сыром	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	Завтрак	ПОНЕДЕЛЬНИК	2 неделя		ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Яблоко	Компот из свежих плодов	Птица, тушенная в соусе с овощами	Суп из овощей	Огурцы соленые	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Рис припущенный	239/331 Тефтеля рыбная с соусом	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	Завтрак	ПЯТНИЦА	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Каша вязкая гречневая	Капуста тушеная	Биточек из говядины	макаронными изделиями
150	200	50	260					1750	1040	50	70	100	200	270	250	100		710	20	40	200	180	120/50	100			1630	955	50	70	200	80	100	100/5	250
0,60	4,08	5,80	7,52					63,07	36,31	3,50	6,20	0,40	0,32	23,51	1,58	0,80		26.76	1,40	3,55	1,00	4,37	15,48	0,96			62,99	34,79	3,50	6,20	1,00	2,44	2,07	15,80	2,68
0.60	3,54	8,30	2,51					56,32	29,20	0,50	2,33	0,40	0,08	20,81	4,98	0,10		27.12	0,20	1,33		5,16	14,35	6,08			53,67	30,68	0,50	2,33		2,67	3,24	18,91	2,84
14.70	17,58	14,83	40,44					254,68	135,97	24,00	32,71	9,80	28,20	30,42	9,14	1,70		118.71	11,12	18,70	20,20	44,01	21,03	3,65			250,61	129,78	24,00	32,71	20,20	10,94	9,43	13,15	17,46
70.50	119,00	157,00	297,25					1703,22	899,41	82,00	175,01	47,00	116,00	374,40	95,00	10,00		803.81	32,90	100,07	85,00	239,96	275,18	70,70		1000000	1640,12	923,86	82,00	175,01	85,00	77,60	75,00	289,00	118,25
417.00	216,34	42,60	233,86	Account of the				2896,48	1959,18	83,00	75,60	278,00	103,60	893,88	384,10	141,00		937.30	24,90	43,23	240,00	48,30	373,78	207,09	-		3205,65	1776,90	83,00	75,60	240,00	73,82	337,64	195,42	481,42
24.00	152,22	139,20	166,61							12,80	25,10	16,00	22,16	101,99	34,85	23,00	1	171.47	5,12	14,36	14,00	2,90	116,09	19,00			-		12,80	25,10	14,00	4,50	55,45	11,62	29,20
13.50	21,34	9,45	25,38				$\overline{}$	-	N			9,00	11,86	64,84	20,75	14,00	_	7	_	\dashv	8,00	22,81	36,91	16,04		197					_	38,42	-	30,60	27,27
16.50	124,56	96,00	146,99	No. of Street, or other Persons		0		$\overline{}$		58,16	66,52	11,00	12,00	198,20	49,08	24,00	$\overline{}$		23,26	38,04	14,00	72,73	228,51	33,92	100		_		58,16	66,52	14,00	58,06	40,14	168,26	67,57
3.30	0,48	0,49	0,58					17.50	11,15	1,55	0,82	2,20	0,27	4,93	0,78	0,60	ojoo	635	0.62	0,46	2,80	0,62	1,11	0,74		-10		11,98	1,55	0,82	2,80	1,29	0,81	2,69	1,13
	2,00		2,50	-			0=1=0	32.15	17,67	3,00	4,20		100	10,26	0,21		21,10	14 48	1.20	2,40		9,52	1,25	0,11		1000	14,54	9,59	3,00	4,20		1,61	0,07	0,48	0,23
	60,00		75,00				_	-	83,86		ŀ		2002	54,00	29,86		0,00	000						E 100 F			131,27	59,27		N		4.6.1.3		14,40	44,87
							000,00	683.85	145,94	11,00	51,29	177.00	20	65,58	18,07		201107	537 01	4.40	29,33		31,53	468,93	3,72			172,70	95,79	11,00	51,29		6,40	1,50		25,60
	24,40	59,00	62,50				on just	82.26	54,18				i	54,18			20,00	28.08					28,08	18.18.91			66,99	20,00	-	The second				20,00	145.70
20.0	0.06	0,04	0,10				9,7,7	0.79	0,49	0,06	80,0	0,03	0,01	0,22	0,07	0,02	0,50	0.20	0.03	0.04	0,02	0,03	0,14	0,04			0,70	0,48	0,06	0,08	0,02	0,06	0,03	0,06	0,11
+	0.18	0,07	0,21				-	+	-	0,02	+	0,02	0,01	-	0,05	0,10	0,43	+	0.02	0.03	0,02	0,02	0,11	0,03		\dashv	\dashv	-	0,02	0,04	0,02	\dashv	-	0,15	0,06
15.00	1.59	0,11	1,46	S. C. C.			20,01	56.54	41,70	0,01	0,11	10,00	2,70	15,01	10,37	3,50	17,07	1404	0.01	0.06	4,00		2,52	8,25	2.01		72,14	47,29	0,01	0,11	4,00		17,16	0,26	8,25
		0,23	0,19				0,01	0.94	0,18				9	1	0,18		0,70	25.0				0,10	0,66	- 2 5			0,29	0,29				0,04	0,05	0,16	0,04

Cardinal C	ПР	338	\perp	379	4		73					II.			312	235	96	51			ПР	377	338	337	223					ПР	ПР	389	303	321	268	98	71		
1,000	Хлеб ржаной	Яблоко	Бутерброд с сыром	молоком	Иофойний политон о	Inqueus	Икра кабачковая	Завтрак	СРЕДА			хлеб ржаной	хлео пшеничный	Компот из яблок	Пюре картофельное	Шницель рыбный натуральный с маслом	Рассольник ленинградский	Салат из свеклы с курагой и изюмом	06ед	Итого	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Яблоко	Соус яблочный	Запеканка из творога	Завтрак	вторник	Ш	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Каша вязкая гречневая	Капуста тушеная	Котлета из говядины	Суп крестьянский с крупой перловой	Огурцы свежие	06ед	Итого
	20	100	50	200	130	150	100			1580	980	50	70	200	180	120/10	250	100		600	50	200	100	50	200			1635	955	50	70	200	80	100	100/5		100	-	680
1.100 1.10	1 40	0,40	5,80	3,17	17,13	1713	2.73			73,92	33,99	3,50	6,20	0,16	3,68	16,59	2,01	1,85		39,93	4,43	0,13	0,40	0,05	34,92			52,58	33,19	3,50	6,20	1,00	2,44	2,07	15,80	1,48	0,70		19,40
12,00 196,00 17,00 14,00 30,00 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.50 0.30 0.30 0.50 0.30 0.30 0.50 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.31 0.32 0.30 0.32 0.30 0.32 0	0.20	0,40	8,30	2,68	22,14	2274	7.19			69,79	-		2,33	0,16	5,77	16,96	5,09	6,04	0.38	32,94	1,67	0,02	0,40	20,0	30,80		5000	47,81	32,66	0,50	2,33		2,67	3,24	18,91	4,91	0,10		15,15
195,00 17,00 14,00 30,00 0,50 0,30 0,30 0,34 0,14 0,	11 12	9,80	14,83	15,95	9,12	11,00	1455		1000000	_	_	24,00	32,71	27,88	24,55	10,94	11,98	18,06		89,16	23,38	15,20	9,80	8,51	32,27			217,09	118,42	24,00	32,71	20,20	10,94	9,43	13,15	6,09	1,90		98,67
195,00 17,00 14,00 30,00 0.50 0.30 0.48 0.	22.00	47,00	157,00	101,00	309	133,00	133.80			1856,38	1039,65	82,00	175,01	114,00	164,84	262,80	107,00	134,00		816,73	125,08	62,00	47,00	34,65	548,00			1548,26	871.61	82.00	175,01	85,00	77,60	75,00	289,00	76,00	12,00		676,65
17.00 14.00 30.00 0.50 0.30 14.70 0.60 0.21 18.10 17.00 14.00 30.00 0.50 0.30 14.97 10.58 0.04 0.02 4.90 35.88 14.17 33.57 0.58 2.07 14.97 10.58 20.00 0.06 0.15 0.26 55.45 20.65 40.14 0.81 0.07 1.50 20.00 0.06 0.03 0.03 17.16 4.50 3.42 58.06 1.25 0.82 4.20 51.29 0.08 0.04 0.03 0.03 17.16 4.50 14.00 2.80 1.10 2.93 18.07 16.59 0.06 0.02 0.01 17.16 17.28 2.54 468.71 11.03 11.74 29.51 80.77 20.00 0.39 0.34 36.32 36.35 36.52 0.82 4.20 4.72 47.92 66.80 182.00 0.13 0.84 0.52 4.39 1.20 0.27 0.20	2400	278,00	42,60	146,34	244,92	303,20	365 20			3056,95	2428,69	83,00	75,60	112,44	778,14	437,86	476,55	465,10		628,26	54,03	21,30	278,00	31,69	243,24	Þ	_	_	1461.6	83.00	75,60	240,00	73,82	337,64	195,42	260,15	196,00		934,70
14,00 30,00 0,50 0,30 0,30 14,47 0,00 143,70 0,26 0,31 16,10 14,17 33,57 0,58 2,07 14,97 10,58 2,00 0,04 0,02 4,90 20,65 40,14 0,81 0,07 1,50 4,90 0,06 0,15 0,26 2,65 0,82 4,01 4,00 4,00 3,84 2,80 1,40 2,80 2,	1	16.00	139,20	125,78	124,2	50,93	00.02			562,58		12,80	25,10	14,18	44,41	85,18	29,15	5,19	\rightarrow	-	17,94	14,20	16,00	\rightarrow	-		_	_	_	12.80	+	+	+	\dashv	\dashv			_	487.15
		9.00	9,45	14,00	20,31	18,11	10 11		$\overline{}$		_	12,50	76,93	5,14	33,33	45,94	24,18	3,08	_	_		\dashv	_	_				289.94	_	+	+	+	+	+	\dashv			_	5 74.67
	2000	11.00	96,00	90,00	268,8	25,80	EE 00					58,16	66,52	4,40	104,08	264,34	56,73	59,31	\rightarrow	\rightarrow	47,54	4,40	11,00	2,40	419,24			_	_	-	+	+	+	+	\rightarrow		\dashv	_	407.31
14,97 10,58 0,04 0,02 14,97 10,58 14,97 0,04 0,02 4,90 1,440 1,50 0,06 0,15 0,26 1,440 0,02 0,00 0,06 0,03 0,03 17,16 0,06 0,02 0,00 0,06 0,02 0,00 0,06 0,02 0,01 0,06 0,02 0,01 0,06 0,02 0,01 0,06 0,03 0,03 17,16 0,06 0,03 0,04 0,11 0,06 0,03 0,04 0,11 0,02 0,06 0,03 0,04 0,04 0,05 0,06 0,05	-)-0	2.20	0,49	0,13	3,21	0,/4	074				10,81	1,55	0,82	0,95	1,21	3,69	0,93	1,66	\neg		0,58	0,36	2,20	\neg	\top		_	_	\top	+	0.82	2.80	+	1	\neg		\dashv		5.47
143,70 0,28 0,31 18,16 10,58 0,04 0,02 4,90 10,58 15,16 1,50 0,04 0,03 9,88 1,50 0,06 0,15 0,26 0,40 0,03 0,03 17,16 6,40 0,06 0,02 0,02 0,00 0,02 0,00 0,02 0,00 0,02 0,01 11,10 0,06 0,03 0,03 17,16 0,06 0,02 0,01 0,06 0,03 0,04 0,11 11,00 0,06 0,85 54,48 0,52 0,02 0,02 0,01 0,02 0,02 0,01 0,02 0,02 0,02 0,02 0,02 0,02 0,02 0,02 0,02 0,03 0,08 0,04 0,52 0,04 0,05 0,03 0,08 0,04 0,05 0,03 0,08 0,04 0,05 0,03 0,08 0,04 0,05 0				2,00	39,9	0,07	007			70,77	9,05	3,00	4,20		1,00	0,62	0,23			61,72	3,00				58.72		12,7,2	11.74	11 72	300	4 20	1,01	1.61	0.07	0,48	2,07	0,30	10,0	0.01
143,70 0,26 0,31 18,16 20,00 0,04 0,03 9,88 20,00 0,06 0,15 0,26 0,03 0,03 17,16 0,03 0,03 17,16 0,06 0,02 0,00 0,08 0,04 0,11 20,00 0,39 0,34 36,32 182,00 0,13 0,84 0,52 182,00 0,13 0,02 10,00 182,00 0,24 0,05 54,48 182,00 0,24 0,06 5,53 182,00 0,24 0,06 10,05 59,20 0,07 0,09 4,92 59,20 0,52 0,41 43,33 241,20 0,04 0,04 0,15 59,20 0,04 0,04 0,3 20,00 0,04 0,04 0,3 20,00 0,04 0,15 1,30 59,00 0,04 0,07 0,11 59,00 0,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00 50,00 0,00 0,00				60,00	151,2										108,65	18,72	44,83			47.92					47.92		TOICE	29.51	20 27						14,40	14,97		U,11	014
0,28 0,31 18,16 0,04 0,02 4,90 0,06 0,03 0,03 17,16 0,06 0,02 0,01 0,06 0,03 0,03 0,01 0,06 0,03 0,04 0,11 0,06 0,03 0,03 0,01 0,02 0,01 0,03 0,02 0,01 0,03 0,02 0,01 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,02 0,01 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,02 0,01 0,06 0,03 0,08 0,04 0,11 0,06 0,02 0,01 0,06 0,03 0,04 0,11 0,06 0,03 0,04 0,11 0,06 0,03 0,04 0,15 0,5 0,3 0,04 0,11 0,04 0,04 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,05 0,3 0,04 0,11 0,04 0,05 0,3 0,05 0,01 0,04 0,05 0,3 0,05 0,01 0,04 0,05 0,01 0,04 0,05 0,01 0,04 0,05 0,03 0,05 0,01					117,48	3,41			_	$\overline{}$	686,76	11,00	51,29		46,22	554,20	24,05		200,20	103.46	36,66				66.80		00,77	80,77	00,77	1100	51 20	0,10	640	150		10,58		0,00	000
18,16 18,16 19,00 19,00 10,0		1	59.00	20,00	348					241,20	59,20					59,20			202,00	182.00				201/00	182.00		103,30	165 00	20.00					10,00	20.00			143,90	145 00
1 18,16 2 4,90 2 4,90 3 9,88 5 0,26 3 17,16 4 17,16 5 10,00 1 13,43 1 13,43 1 13,43 1 13,00 1 13,43 1 13,00 1 13,13	0,00	0.03	0.04	0,04	0,15	0,04			-	0,76	0,52	0,06	80,0	0,01	0,17	0,07	0,09	0,04	0,4.	0.24	0.06	0,00	0.03	0.02	0.13		0,00	0,39	0,00	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	0.06	0,04	0.04	0,28	0.70
	H	+	+			H	+		+	+	\dashv	-	+	+	+	q	-	0,06	+	+	0.03	+	+	0,01	0.84		+	+	+	0,04	20,02	0,00	0,03	000	0.15	0,03	0.02	+	
	10,00	+	+	1,30	0,3	4,68			+	+	+	0,01	0,11	+	+	4,92	10,05	5,53	LUTTO	13 43	0.08	283	10.00	0,02	0 52		34,40	36,32	10,0	0,11	4,00	400	17,10	1716	0.26	9,88	4.90	18,16	101

IIP	IIP	382	303	279/331	74		Ī	I		III	T I	ПВ	143	262 2011r	102	70			ПР	338	З	376	121					ΠP	ΠP	IIP	349	284	99	71		
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Каша вязкая пшеничная	вариант) с соусом	Икра овощная	Завтрак	ПЯТНИЦА	патини в сы оза день	RCETO 22 TOUT	ллео ржанои	Улоб виденичный	V TOK THIS THE STATE OF THE STA	Рагу из овощей	м м	Суп картофельный с горохом	Огурцы соленые	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Яблоко	Бутерброд с сыром	Чай с сахаром	Суп молочный с крупой рисовой	Завтрак	ЧЕТВЕРГ	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Печенье	Компот из смеси сухофруктов	Запеканка картофельная с мясом	Суп из овощей	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	Обед	Итого
30	40	200	180	90/50	100			TOTO	1610	200	3	700	180	120/10	250	100		680	30	150	50	200	250			1585	965	50	70	45	200	250	250	50/50		620
2,10	3,55	4,08	4,81	10,75	2,19			77,0/	44.57	3,50	0,20	00,T	3,12	12,18	5,49	0,80		12,28	2,10	0,60	5,80	0,07	3,71			75,98	45,35	3,50	6,20	2,88	0,66	29,63	1,58	0,90		30,63
0,30	1,33	3,54	5,10	11,19	2,78			¥3,730	-	-	2,33	3	13,25	10,81	5,27	0,10		13,68	0,30	0,60	8,30	0,02	4,46			84,03	42,52	0,50	2,33	3,66	0,09	30,81	4,98	0,15		41,51
16,68	18,70	17,58	29,50	12,40	12,28			10,167	149,12	24,00	32,/1	20,20	15,36	38,62	16,53	1,70		81,89	19,68	14,70	14,83	15,00	17,68			264,08	188,71	24,00	32,71	45,55	32,01	43,40	9,14	1,90		75,37
49,35	100,07	119,00	183,06	192,97	83,00			1333,9	910,06	82,00	1/5,01	85,00	196,20	213,60	148,25	10,00		425,85	49,35	70,50	157,00	60,00	89,00			1971,38	1190,68	82,00	175,01	167,34	133,00	521,33	95,00	17,00		780,70
49,80	43,23	216,34	101,26	201,30	326,10			2430,3	1736,55	83,00	/5,60	240,00	473,68	250,45	472,82	141,00		701,75	49,80	417,00	42,60	8,60	183,75				ω	83,00	75,60	132,92	229,80	2483,99	384,10	243,00		1101,96
7,68	14,36	152,22	18,79	28,17	54,80			125,42	383,94	12,80	25,10	14,00	64,73	201,64	42,67	23,00		341,48	7,68	24,00	139,20	11,10	159,50			703,25	202,02	12,80	25,10	7,65	32,48	73,64	34,85	15,50		501,23
7,52	43,99	21,34	25,95	22,30	20,50			244,37	194,83	12,50	/6,93	8,00	29,27	18,56	35,57	14,00		49,54	7,52	13,50	9,45	1,40	17,67					12,50	76,93	9,23	17,46	189,47	20,75	17,00		75,87
34,90	38,04	124,56	121,26	117,36	51,17			704,97	441,09	58,16	66,52	14,00	78,30	112,01	88,10	24,00		263,88	34,90	16,50	96,00	2,80	113,68				755,86	58,16	66,52	27,19	23,44	503,47	49,08	28,00		544,86
0,93	0,46	0,48	2,05	0,92	0,73			14,84	9,69	1,55	28,0	2,80	1,07	0,80	2,05	0,60		5,15	0,93	3,30	0,49	0,28	0,15				11,91	1,55	0,82	0,55	0,70	6,82	0,78	0,70		7,40
1,80	2,40	2,00	8,28	0,86	0,07			6,5788	0,01	3,00	4,20		0,56	0,86	0,15			6,57	1,80				4,77			51,48	8,31	3,00	4,20		5	0,60	0,21	0,30		43,17
		60,00		10,80				0,0807	0,08				34,56	16,18	30,00								75,00			360,76	149,56		- Page		,	119,70	29,86			211,20
6,60	29,33			11,01	3,41			14,755	-	11,00	51,29		20,41	554,10	18,10			14,10	6,60				7,50			269,84	144,55	11,00	51,29			64,19	18,07			125,29
		24,40		41,05				171,84					46,80	33,04				92,00			59,00		33,00			487,09	60,09			25,09		35,00				427,00
0,04	0,04	0,06	0,10	0,07	0,04		,	0,869	+	0,06	80,0	0,02	0,11	0,18	0,23	0,02		0,17	0,04	0,05	0,04		0,05			1,06	0,72	0,06	0.08		0,02	0,45	0,07	0,05		0,33
0,02	0,03	0,18	0,04	0,10	0,05			0,824	-	0,02	0,04	0,02	Н	0,18	0,07	0,10	\dashv	\dashv	0,02	0,03	0,07		0,17		+	+	+	0.02	0.04	0.02	0,02	0,43	0,05	0,03	-	0,90
0,01	0,06	1,59		0,28	7,02			56,967	_	0,01	0,11	4,00	22,52	5,03	5,83	3,50		15,97	0,01	15,00	0,11	0,03	0,83			47,39	31.00	0.01	0.11	0.05	0,73	8,53	10,37	11,20		16,39
			0,10					1,21	1,21				0,16	0,87	0,18						0,23		0,02			1.77	0.34					0,16	0,18			1,43

-					_	-						-		-
							ПР	ПР	389	292/331	103	71		
Норма 60% от суточной нормы	в среднем за 1 день	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ			ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Птица, тушенная в соусе с овощами	Суп картофельный с макаронными изделиями	Огурцы свежие	Обед	Итого
1350	1639,5	16395			1630	940	50	70	200	270	250	100		690
54	64,50	645,04	13.43	13.38	65,06	37,59	3,50	6,20	1,00	23,51	2,68	0,70		27,47
55,2	62,29	622,93	34.54		50,81	26,58	0,50	2,33		20,81	2,84	0,10		24,24
229,8	241,75	2417,46		10 100	233,82	126,69	24,00	32,71	20,20	30,42	17,46	1,90		107,13
1632	1725,04	17250,43	2011	188UK	1574,11	846,66	82,00	175,01	85,00	374,40	118,25	12,00		727,45
720	3013,54	622,93 2417,46 17250,43 30135,42	80000	705,75	233,82 1574,11 2907,93 476,11 345,13	126,69 846,66 1969,90 200,09 203,54	83,00	75,60	240,00	893,88	481,42	196,00		938,03
720	602,85	6028,51			476,11	200,09	12,80	25,10	14,00	101,99	29,20	17,00		276,02
180	324,16	3241,	100		345,13	203,54	12,50	76,93	8,00	64,84	27,27	14,00		276,02 141,59
720	995,50	57 9955,04	1877	THE R.B.	921,74	434,45	58,16	66,52	14,00	198,20	67,57	30,00		487,29
10,8	17,93	179,30	200	5,5,6	17,29	11,73	1,55	0,82	2,80	4,93	1,13	0,50		5,56
0,03	37,32	373,19		657	33,40	17,99	3,00	4,20		10,26	0,23	0,30		15,41
0,06	172,42	1724,20	10,00	-	169,67	98,87			S.III.S	54,00	44,87			70,80
2,4	301,30	3013,00 #####	123		203,82	153,47	11,00	51,29	2000	65,58	25,60			50,35
540	1027,94	######			119,63	54,18				54,18				65,45
0,84	0,83	8,28		813	0,87	0,53	0,06	80,0	0,02	0,22	0,11	0,04		0,34
0,96	1,25	12,52		-	0,85	0,43	0,02	0,04	0,02	0,27	0,06	0,02		0,41
42	64,52	645,24		1	41,24	32,28	0,01	0,11	4,00	15,01	8,25	4,90		8,96
6	1,15	11,52			0,14	0,04					0,04			0,10

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

		i			нормы	Норма 35% от суточной	В среднем за 1 день	Всего за 10 дней	то день	10 7000	9 день	о День	0 70111	7 день *	одень	6 пош	5 день	4 день	3 ДЕНЬ	3 пош	2 день	1 день	расчет обед	
Paki	have	норма			800	,	985.50	9855,00	940	200	930	965	, , ,	980	955	1010	1040	955	1160		950	980	выход	
ET'T	1 10	1,00	белки		31,50	1,00	35.80	358,02	37,59	34,43	27 70	45,35	00,00	33 99	33,19	10,01	2621	34,79	31,98	00,07	35.07	37,47	белки	
1,13	3	1,00	жиры		32,20	00,00	33 20	332,00	26,58	32,20	27.76	42,52	20,00	36 85	32,66	23,20	20.20	30.68	28,70	OT,OC	36 40	36,16	жиры	
4,21		4,00	угл-ды		134,05	110,01		1459,35	126,69	149,12	140 15	188,71	71,001	150 13	118,42	133,97	10707	129 78	179,82	70,02	_	153,90	угл-ды	
					952,00	10,00		9855.05	846,66	90,016	2	1190,68	1039,65	1000 05	871,61	899,41	000,00	973 86	1112,89	994,05	004.07	1065.38	ккал	
					420,00	2040,18	2040	20481 81 2159 62 2172 91 5105 56	1969,90	1736,55		3632,41	2428,69	2000	1461,63	1959,18	1//0,50	1776 00	1927,23	1987,42	1007 10	1601.90	K	
					420,00	215,96		215062	200,09	383,94		202,02	216,01		176,35	235,90	700,07	16667	286,37	181,02	+	-	Ca	
					105,00	217,28	10,412	2172 01	203,54	194,83	0.000.	343.34	201,10	,	215,27	209,88	234,3/	22	195,92	190,97	103,00	183 60	Mg	
					420,00	519,56	01,000	2105 50	434,45	441,09	, 00,00	755.86	613,53		468.71	418,96	498,71		500.33	589,00	7/4,72	474 00	P	
					6,30	11,96	117,37	440.70	11,73	9,69	17,71	11 91	10,81	22,00	11.03	11,15	11,98	-	9.12	20,29	11,00	11 00	FI P	
					0,02	10,71	70/,12	+	17.99	0,01	10,0	821	9,05	11,/0	11 73	17,67	9,59	20,00	16.38	8,32	8,07	COLOR	Селен	
					0,04	86,16	861,57		98.87	0,08	149,50	140 52	172,20	10,72	20 27	83,86	59,27	00,00	88 50	120,63	59,23	иод	Ti Chi	
					1,40	187,78	1877,82 8394,77	100,11	4	0,65	144,55		686,76	00,//	90 77	145,94	95,79	74,000	_	117,61	86,84	dora	7	
					315,00	839,48		01,10	54.18	79,84	60,09		59,20	20,00	3000	54,18	20,00	111,14	1	7926,00	10,14	A	>	
					0,49	0,54	5,38	0,00	+	0,70	0,72		0,52	0,39	3	0,49	0,48	0,46		0,69	0,42	IBI	2	
					0,52 2	0,63	6,26 4	0,43	+	0.53	0,61	+	0.41	0,34	- 9	0,51	0,39	0,38	+	2.25	0,38	28	3	
				\vdash	24,50	48,75	487,50	32,28	+	41.00	31,00	+	43.33	36,32	+	41.70	47,29	47,04		147.19	20,36	C		
				L	3,50	0,52	5,19	0,04	1,44	121	0,34	1,40	1 23	0,43	9,50	0.18	0,29	0,69	0,00	050	0,28	D		

Maruar og progra																		
basics sapipan	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йол	Фтоп	Δ	R1	D2		,
1 день	685	26,94	28,07	107,06	764,35	1216,40	625,83	134,72	680,78	7.34	13.24	227.25	4768	105.25		29	2	D
2 день	650	43,17	35,80	94,81	879,23	892,30	466,15	130.34	575.68	5 97	63 77	10703	10247	193,43	0,44	0,74	19,23	0,55
3 день	550	32.25	49.43	64 49	804 35	974 16	53600		0.000	20,00	03,72	76,101	103,46	202,00	0,30	1,05	16,90	0,65
4 лень	675	20 20	22.00	10000	004,33	8/4,16	536,90	79,86	607,83	5,79	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,93	9,02	1,77
3	6/0	28,20	22,99	120,83	716,26	1428,75	116,09	135,19	296,83	5,68	4,95	72,00	76.91	46.99	0 22	0.30	20 05	
5 день	710	26,76	27.12	118.71	803 81	937 30	171 /7	100 75	10.10		0.00	, 2,00	10,71	40,99	0,23	0,32	24,85	0,00
6 лень	690	10.40	1	20,72	10,000	00,,00	1/1,4/	132,/5	410,46	6,35	14,48	0,00	537,91	28,08	0,30	0,23	14,84	0,76
7 neur		OF,CI	13,13	98,67	6/6,65	934,70	487,15	74,67	407,31	5,47	0,01	0,14	0,00	145,90	0,28	0,51	18,16	0.42
30	000	39,93	32,94	89,16	816,73	628,26	346,57	114,24	484,58	5,05	61,72	47,92	103,46	182.00	0.24	0.89	12 42	220
одень	620	30,63	41,51	75,37	780,70	1101,96	501,23	75.87	544.86	7.40	43 17	211 20	135 30	100				0,00
9 день	680	12.28	13.68	81 89	425 85	701 75	344	1000	0.1,00	01,10	TJ,1/	211,20	125,29	427,00	0,33	0,90	16,39	1,43
10 день	690	27 47	24.24	10713	707.47	C/,10/	341,48	49,538	263,88	5,15	6,57	0	14,1	92	0,172	0,29	15,972	0
10 лней	6540 00	297.02	200.02	_	_		276,02	141,59	487,29	5,56	15,41	70,80	50,35	65,45	0,34	0,41	8,96	0,10
	(2400	20,,02	270,73	+	+~	9653,61	3868,89 1068,76 4759,48	1068,76	4759,48	59,71	266,08	862,63	1135,17 1884,67	1884,67	2,91	6,26	157,74	6.33
Tonica and Action	00,700	20,70	29,09	95,81	739,54	965,36	386,89	106,88	475,95	5,97	26,61	86,26	113,52	188.47	0.29	062	15 77	0.63
нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03			0.35		1750	3,00
										L			\vdash	⊢	_	_	27,000	2,0
nacuer ofen																		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021994

Владелец Гудков Олег Дмитриевич

Действителен С 11.04.2023 по 10.04.2024