СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"

Лылова О.В.

Засухина Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Столовая БМАОУ № 32

ИП Засухина Л.Н.

H

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

инд.меню 11-старше лет

Категория: Сезон:

Осенний-зимний

Nº peu.	Приём пищи,	Macca	Пищевь	Пищевые вещества	СТВа		8	Витамины (мг)	ML)				Минера	Минеральные вещества (мг)	цества (	ML)		
	наименование блюда	порции		Ξ	1	ККАЛ	A	81	U	۵	×	ප	Ma	۵	Fe	Н	Se	ш
			٩	×	>		(выстэкв)	1	,	ı			1					
-	2	m	4	2	9	7	œ	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Sabrpak																	
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1		(	L C	0	F		0			100	37.0	16 7475		4 0075	00000	2000	75000
	хлеб ржаной	20	7	0,35	8,42	45		50'0	ı		60,75	9,40	10,/4/5		1,08/5	0,0008	corn'n	0,003/
P P P P P P P P P P P P P P P P P P P	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		90'0			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
032	Биточки куринные	100	18,88	5,42	10,28	165		0,07	60'0	0,01	285,093	31,2083	28,6735	160,5863	1,6464	0,0064	0,0085	0,1022
	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	4				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
	Всего в Завтрак	287	31,35	18,72	89,12	650	22	0,23	2,92	10'0	486,5067	80,2569	76,7032	332,6501	5,276	0,0082	0,0448	0,1103
	Обед	1																
103	Суп картофельный с макаронными	250	2,71	2,59	19,42	111		0,07	7,15	N.	490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	0,0003	0,0351
	X DEC DIX DEC DE LA COMPANSION DE LA COM	30	m	0,53	12,63	89		80,0			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	9	3,2	95'0	13,47	72		80'0			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	90'0		20,8	83					9'0	0,352			0,0522			
246	Гуляш из отварной говядины "	100	14,78	15,85	3,38	215		90'0	1,72		281,9427	16,6232	22,9506	148,0392	2,1585	0,0011		0,0112
430	Кукуруза сахарная	70	1,45	0,24	7,14	36		0,01	1,34			3,08		30,45	0,2436			
	Всего в Обед	870	29,52	25,9	119,02	826	24	0,34	10,21		028,3457	76,032	126,1852	501,4386	7,3081	0,0083	0,0514	0,0577

Сезон: Категория:

Осенний-зимний инд.меню 11-старше лет

Nº peц.	Приём пищи,	Macca	Пище	Пищевые вещества	ества		ш	Витамины (мг)	bi (Mr)				Минера	Минеральные вещества (мг)	ещества (	(ML)		
	наименование блюда	иорции	ıc	EX	>	KKA-1	A	81	U	۵	×	ප	Mg	۵	æ	П	Se	u_
			)		•		(per.akb)											
1	2	e	4	2	9	7	œ	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак															-		
בֿי י	чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41		**	
×	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		90'0			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
ŭ	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114		0,01	12		417,6	9'6	50,4	33,6	0,72		0,0005	0,0011
Ö	Сыр (порциями)	20	4,68	5,6		69	30	0,01	0,12	0,2	28	176	9,57	102,66	0,1914			
3	Картофельное пюре @	180	3,6	10,67	23,6	205	36	0,14	12,2	0,01	744,977	42,6012	33,366	99,3581	1,2066	9800'0	8000'0	0,0444
Ď	Всего в Завтрак	665	31,22	23,96	79,3	657	76	0,32	26,79	0,21	0,21 1 703,267	379,494	151,9054	522,0018	4,9657	0,0149	0,0211	0,1563
	Обед																	-
×	Хлеб ржаной	* 40	4	0,7	16,84	06		0,1		1	121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074
×	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		80'0			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
Ĭ	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
3	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0527
Σ	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
Δì	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	2,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	200'0	0,0108	0,0472
O	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
Be	Braro a Ofan	000	30 12	30 15	02 30 5	. 040	4.4	900	-	-	1 1 1 1 1		1			and received and partition of the second	entry amount and an advantagement	STATE

1-ая неделя/Среда

Сезон: **Осенний-зимний** Категория: **инд.меню 11-старше лет** 

Nº Dell.	Приём пищи,	Macca	Пищевые вещества	ые вещ	ства		ш	Витамины (мг)	ML)				Минера	Минеральные вещества (мг)	щества (	ML)		
	наименование блюда	порции		( <u>T</u>		ККАЛ	4	81	C	0	¥	8	Ma	۵	Fe	I	Se	ш
			9	×	>		(рет.экв)	;	)	1	•		1					
-	2	8	4	2	9	7	8	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Каша жидкая молочная (пшенная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	09	0,19	1,17	i .	231,35	138,1	47,6	184,37	1,23		-	
	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
-	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194		~	
-	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		25	20	10,0	60'0	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			Section sections
	Всего в Завтрак	555	21,39	21,35	82,42	609	100	0,25	2,02	0,15	616,51	487,108	86,6543	445,109	2,08			Control of the Contro
	Обед																	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	6'0		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	8000'0	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		80'0			97,2	15,136	26,796	91,872		0,0013	0,0264	0,0058
	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
	Горбуща под сырной корочкой	120	18,65	13,86	80'9	223		0,02	1,27		74,3036	19,2656	12,0331	22,8323	0,3166	0,0018		0,0191
	Суп картофельный с горохом и курой	250	76'6	65'6	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4285		0,0054	0,0029	6990'0
	Всего в Обед	810	38,3	30,65	116,21	895	36,5	0,4	8,27		971,4406		105,1595 128,4073	398,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955

1-ая неделя/Четверг

инд.меню 11-старше лет

Осенний-зимний

Сезон: Категория:

No ne i	Приём пиши.	Macca	Пищев	Пищевые вещества	ства		â	Витамины (мг)	(Mr)				Минера	Минеральные вещества (мг)	щества (і	ML)		
÷	наименование блюда		. Lu	E×		KKA71	A	B1	U	۵	×	ප	Mg	۵	Fe	I	Se	ш
			۵	<b>=</b>	,		(рет.экв)			`			Control of the Contro					-
-	2	3	4	2	9	7	ω	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак											1	(		Ç.			
171	Каша рассыпцатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		*	
		17																
	Vnok ninountuhiù	30	2,4	0,42	10,1	54		90'0			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
777	Total Illuctuation of the second	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
44/	TECHENIA MACHINE C PACON CO	100	0,38	0,35	8,92	8		0,02	99		230,74	14,08	7,83	6,57	1,914	0,0018	0,0003	0,007
	Всего в Завтрак	632	21,61	18	80,54	570	40	0,33	9,69		8609'444	85,9874	189,3119	394,5581	9,0094	0,0075	0,0212	0,0505
	Osen																	
	ZOLICIA SOLV	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	8000'0	0,0165	0,0037
	VICO DAGRICA	40	3,2	0,56	13,47	72		80'0			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
C	VICO IIII CHUARBIN	150	2,25	0,3	32,7	143		0,02	15		522	12	63	42	6'0		9000'0	0,0014
760	Monohorace, a Morrolate and Comment	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	6,6	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	6500'0		0,0232
272	Bobut c Kaliyelon n Kaploquera	2000	0.28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045
345	ТОВТИТОТ ИЗ ЧЕРНОИ СМОРОДИНЫ	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,3	•	1 064,3541	39,5699	64,6983	271,8428	3,3601	0,0156	0,0003	0,1287
202	Beero B Ofed	096	29,86	55,76	55,76 117,45	1 092	387,5	0,44	62,01	0,01	0,011 143,9242	124,2007	201,0176	525,1875	8,5683	0,0239	0,0438	0,1673

Сезон: Осенний-зимний Категория: инд.меню 11-старше лет

	Приём пиши	Macca	Пише	Пишевые вешества	PCTBA		α	RIATAMIALLI (MF)	(MF)				Man		-1	1-ая неделя/Пятница	пя/Пяп	ећи
	CECULY OFFICE CHOMPEN	ייייייייייייייייייייייייייייייייייייייי	o de la company	100 July	CCIBO			инамин	( IMI )				Минера	минеральные вещества (мг)	щества (	ML)		
	חמווייכרוספמחייכ טוועןמ	иирорг	٩	×	>	KKA-	А (рет.экв)	81	U	۵	¥	ප	Mg	۵	æ	I	Se	ட
	2	e	4	2	9	7	8	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
чай с	чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	89	8,37	0,03	1,11		129,4326	105,9907	12,893	77,693	0,3433			
Яблок	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	4		0,02	99		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
Бутер	Бутерброд с джемом @	20	1,68	0,52	21,85	66			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
Плов	Плов из курицы	100/15	24,98	30,21	41,41	537	20	0,11	1,59		327,0643	31,6364	49,9964	265,7278	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
Bcero	Всего в Завтрак	280	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		762,1335	.153,6271	72,1431	355,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433
	Обед																	
X1e6	Хлеб ржаной	30	m	0,53	12,63	68	er.	80'0			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	9500'0
Xre6	Хлеб пшеничный	4	3,2	0,56	13,47	72		80'0			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
Pacco	Рассольник ленинградский	250	2,66	11,11	16,29	196	20	60'0	7,11	0,01	462,1882	32,6704	29,2426	110,3497	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
Запек	Запеканка из творога	100/20	15,99	12,49	30,03	296	4	0,04	0,3		238,5599	215,9369	27,7553	233,7218	0,4623			
Pary M	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	. 24	0,07	11,66		476,1188	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
Сокф	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	82		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
Пнице	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	80'0	0,12	10,0	230,945	44,8864	31,4993	224,0542	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
Bcero	Всего в Обед	920	52,66	62,93 120,91	150,91	1 260	104	0,45	20,79	0,02	0,02. 801,9769	393,0135	179,7345	834,3491	10,809	0,0196	0,063	0,1348
-			-		-	-											-	

Осенний-зимний инд.меню 11-старше лет Сезон: Категория:

2-ая неделя/Понедельник

		+		000	-		ā	RIATSMIAULI (MF)	(Mr)		,		Минерал	Минеральные вещества (мг)	лества (м	( <u>1</u>		
No Dell.	Приём пищи,	Macca	пищев!	пищевые вещества	CI Ba		בֿ	A LOWINIE	( )						,	,		-
	NEH HAR	порции		<u>E</u>	3	ККАЛ	A	81	U	٥	×	ප	Mg	۵	e e	п	Se	<u> </u>
			Ф	×	>		(рет.экв)											
-	2	8	4	2	9	7	8	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	50
4	Menney																	
	Jab Jak	60	5.01	1.92	26,91	145		60'0			70,6	13,5	19,4	46,1	0,88		*	
428	Булочка школьная	3 6	2.4	0.42	10.1	54		90.0			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	Хлеб пшеничный	000	12 04	27 24	4 04	331	234.67	0.07	0.38	0.03	273,7745	136,3452	21,0775	255,926	2,5866	0,0299	0,0384	0,0785
215	Омлет паровой	160	06,61	10'/7	2,40	1 0		100			205.84	21.12	10.44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Сок фруктовый	200	0,75		75,02	CO	!	700	D'1	1	2000	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		70.2	0 1044	0000	0 000	0.02
07.0	MOJOHOM DANIATOR C MOHOROM	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	766,601	12,10	10,0	For'o	con'n	2000	1
6/6	Всего в Завтрак	650	27,41	33,6	84,75	752	244,67	0,26	2,5	80'0	769,7145	288,2692	83,1945	468,37	7,486	0,0433	0,0602	0,117
	Обед											0000	000	0073 300	E 2242			
171	(במשתחשמט) מפרפחבוטטפט פוויפאן	180	96'6	10,74	44,84	315	42	0,24			300,9825	0000'67	con'oct	20,052	017010			
103	Суп картофельный с макаронными	250	2,71	2,59	19,42	111		20'0	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	0,0003	0,0351
7	изделиями		(	1	,	,		200			60.75	9.46	16.7475	57.42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	20	7	0,35	0,42	ç		20,0			0 1/00	36 + 4	202 20	01 877	1 74	0 0013	0.0264	0.0058
	Хлеб пшеничный	9	3,2	0,56	13,47	72		80'0			7'/6	15,130	06/'07	31,0/16	1//1	24000	2000	2000
070	MOTAVORON NORMO CU TORMON	222	0,07		23,09	92					999'0	0,3907			6/50/0			!
543	NOMINOL MS CHECK CANOPPARIOR	1 0	0.71	5.36	2.25	9		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
70	Салат из свежих огурцов (Ф	OUT	100	010	80 8	168		0.05	0.96		231,4123	24,9568	23,0811	126,6676	0,8755	6500'0	0,0014	0,049
447	Тефтели мясные с рисом @	100/20	12,21	00,70	00'0	3		2010	2000		0000000	110 6661	+	505 8675	10.4891	0.0153	0.0449	0,1079
	Всего в Обед	962	30,96	29,18	119,58	863	45	0,51	11,91		293,0043	TOOO'STT		200000				and a section of the

2-ая неделя/Вторник

Осенний-зимний инд.меню 11-старше лет

Сезон: Категория:

															1			
Nº peu.	Приём пищи,	Macca	Пищев	Пищевые вещества	эства		8	Витамины (мг)	(MI)				Минерал	Минеральные вещества (мг)	цества (г	ML)		
	Наи	порции	/	(L)		ККАЛ	A	B1	U	0	×	ප	Ma	۵	-B	Н	Se	ш
			Ф	×	>		(рет.экв)	<b>-</b>	)	1			)					
-1	2	8	4	2	9	7	80	6	10	H	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак										ſ							
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
		7 2	,	25.0	C4 8	45		0.05			60.75	9.46	16.7475	57.42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	хлео ржанои	707	1 1	200	1 .	2 1		000			0 0	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	20000	20000	1 205	0	00100	0 0043
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	24		90'0			677/	11,352	760'07	98,304	1,305	0,001	0,0190	cton'n
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
036	Печенье	20	1,06	1,56	3,22	31		0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741		4	
229	Рыба. тушенная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19	231		0,02	3,55		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018		0,0109
	Всего в Завтрак	572	21,37	19,26	91,09	624	20	0,17	6,38		335,8902	62,7892	74,7988	235,9201	3,9013	0,0036	0,0363	0,019
	WegO.																	
421	Слоба обыкновенная	80	6,21	3,78	37,68	210	16	0,11			89'28	17,6	23,2	59,2	1,104			
	Xne6 pwahoù	20	7	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,45	1,0875	8000'0	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	4	3,2	0,56	13,47	72		80'0			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		10,0	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		892,5658	42,602	33,3632	65,359	1,208			
447	Тефтели мясные с рисом @	90/20	11,5	8,94	7,53	157		0,04	6'0	0,01	215,9856	23,2927	21,5425	118,2238	0,8172	0,0055	0,0012	0,0458
102	Суп картофельный с горохом на	250	86'6	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588
	кур.бульон																	
	Всего в Обед	910	37,14	37,66 127,03	127,03	266	26	0,63	107,2	0,01	0,01.834,6511	160,2756	164,0817	564,4614	12,5035	0,0124	0,0466	0,1141

2-ая неделя/Среда

Сезон: Осенний-зимний Категория: инд.меню 11-старше лет

NO DO	Manual Mana	Macro	Пиноп	01	Carno		0	111111111111111111111111111111111111111	(444)				Marion	0	,			:
N= bcd.	присм пищи,	Macca	пищев	I IMMERSIE BEMECI BA	CL Bd		۵	DNI AMNHBI (MI)	(MI)				Минерал	минеральные вещества (мг)	цества (	ML)		
	наименование блюда	порции		<u>-</u>		ККАЛ	٨	B1		_	¥	2	Mo	۵	Fo	-	Sp	ш
			Ф	×	>		(рет.экв)	;	)	)	ć	}	<u> </u>		)	1	3	
П	2	3	4	2	9	7	œ	0	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			•
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Хлеб пшеничный	4	3,2	0,56	13,47	72		80,0			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	60'0	0,13	0,01	280,1454	36,8181	27,4965	155,8918	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	50'0			36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	9	90'0	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	6000'0	0,0174	0,0039
	Всего в Завтрак	582	29,29	31,95	78,11	717	180	0,28	3,07	0,01	497,9559	183,9517	85,5745	409,3746	5,8389	0,0095	0,0525	0,0902
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	6'0		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	80000'0	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	4	3,2	0,56	13,47	72		80'0		,	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,002	0,0416	0,0092
	вариант)																	
167	Суп-пюре из развных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	80'0	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	60000'0	0,0293
288	Курица отварная	120	27,05	32,95	1,67	412	96	20'0	1,49		267,5255	29,7409	26,7834	231,9768	2,2626	0,0002		0,0012
304	Рис припущенный с овощами	180	3,51	12,3	28,59	239	20	0,05	1,28		93,0753	19,2837	29,2851	75,8562	0,6236	0,0018	0,0055	6000'0
	Всего в Обед	850	43,84	51,91	114,25	1 100	136	0,46	11,17	0,02	0,02. 082,4658	174,0318 168,7015	168,7015	676,9979	10,0414	0,0123	6060'0	0,0801

2-ая неделя/Четверг

Осенний-зимний инд.меню 11-старше лет

> Сезон: Категория:

							ā	PINTOMINALI (MF)	(ML)			57.	Минерал	Минеральные вещества (мг)	цества (1	ML)		
0.0	MILINI MÖNGU	Macca	Пишев	Пищевые вещества	CTBa		۵	MICHANID	(111)				-					L
Ng beц.	прием пищи,	иирдоп		Ξ		KKASI	A	B1	U	٥	×	ප	Mg	۵	e P	<b>-</b>	<b>у</b>	
		•	9	×	>	_	(рет.экв)											
				-				(		7	13	12	14	13	15	18	19	20
-	2	m	4	2	9	7	∞	ת	21	11	CT	77		2				
4	Saernay							`				,	000	0.7	0.46			
	1000	S	6.01	8.34	14,83	158	09	0,04	60'0		4,44	140,/	ce'nt	C'OTT	21.10			
2	Бутерброд с сыром	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		,	
377	YAN CJIMOHOM	1/1/22									0	97.0	16 7475	57 42	1.0875	0.0008	0,0165	0,0037
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	:	20	2	0.35	8.42	45		0,05			c/'no	24.6	201101	!			0	0,000
	Хлеб ржаной	07	1 7	2,0		24		0.06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
1	Ульб пшеничный	30	4'7	0,42	101	5		3		200	007 5643	7 5017	23 3662	99.3587	1,2065	2600'0	0,001	0,0503
		180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	22001760	12,0017	2000100	00010	1 1	1000		0.083
128	Картофельное пюре	0 0	14 15	37	49	109	10	0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0740	Tenn'n		2000
202	Курица тущеная с морковью	100	CTILT	110	24.		-		2 2 7	100	228 0617	248 1775	106.5739	460,3655	5,4936	0,0166	0,0373	0,1413
767		602	28,3	23,49	27,06	633	118	0,33	C'OT	O'OT	240,0041							
	189982							(			30, 10	14 19	25,1212	86.13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056
		30	m	0,53	12,63	89		80'0			21,16	7411				0,000	0.0064	0 0058
	хлеб ржанои	3 9	0	24.0	12 47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,/4	0,0013	0,020,0	2000
	Хлеб пшеничный	40	2,4	מ'ים	100	1 6	ç		14.2	0.01	333.7431	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057
αα	пли из свежей капусты с картофелем	250	7,64	11,25	4,4	1/0	N		1 10		444 8	22 528	12.528	15,312	3,0624	0,0032	0,0005	0,0128
3		160	0,61	0,56	14,27	64		50,0	o'coT		2/11	200100						
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Нолоко свежее	0 0	6 24	5.02	33.86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502				-	0
309	Макаронные изделия отварные	100	44 43	Ť	7.03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
281	Биточки паровые @	100			201	90	130		20.1	1,68								
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			1.7	3	2			-	224 5007	162 6001	131 1785	489.7013	9,9966	0,018	0,0627	0,1283
/		090	35.12	28.04	114,72	851	172	0,68	140,02	1,7	7/1/290/						-	the distribution of Assertance Assertance (1) (1) (1)
	Boero B Ofed	200							-	-	The second secon	The same of the sa						

2-ая неделя/Пятница

категория.	In MA Monio 44 city and 1														7-0	Strain WILL AND HOLL NO. 7	1 / 1	2
		-					BA	Rutamuhh (MF)	(ML)				Минерал	Минеральные вещества (мг)	ества (м	<u>-</u>		
Nº peu.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	Пищевые вещества (г)		KKAJ	A	B1	U	٥	×	8	Mg	۵	Fe	I	Se	ட
			Ф	×	>		(рет.экв)			×				C	L L	87	9	20
	2	3	4	2	9	7	8	6	10	11	13	12	14	13	CT	07	CT	3
-	3aernak							L			60.75	9.46	16.7475	57,42	1,0875	8000'0	0,0165	0,0037
	אַסער אַסייַער אַסייַער	20	2	0,35	8,42	45		cn'n			120	11 352	20.097	68,904	1,305	0,001	8610,0	0,0043
	Aleo paging including	30	2,4	0,42	10,1	54		90,0	1	L	4 46 6	105 052	12.18	78.3	0,1044	600'0	0,002	0,02
1	VICO IIII CHARIBIN	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	50'0	140,0	Accient	07/77	774 277	1 0265	0.0108	0.0024	0,0774
379	Кофеиныи напиток с молоком	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	90'0	299,6394	170,2188	40,4409	477,776	03486	0 0005	0.0163	0,0194
173	Каша вязкая молочная ячневая	2 1	10 4	12.17	6.32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,5/45	00150	20000	2000	97010
219	Сырники из творога @	0 1	26.02	21.16	92.6	77.1	122,79	0,31	1,26	0,45 6	647,0719	385,6532	102,7144	603,5705	3,872	0,0221	/cn/n	0,1440
	Всего в Завтрак	200	40,04	autum .														
	у тем	-	(	0	20 00	133		0.02	0,73	,	229,8	32,48	17,46	23,44	869'0			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	60'0	32,01	24		0.05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	8000'0	0,0165	0,0037
)	Хлеб ржаной	20	7	0,35	2,42	P F		80'0	,		97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,4/	7/	, T	0,00	9.7	0.01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	6500'0		0,0232
82	Борш с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	113	14,3	20'0	4		194,9836	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	10,0	111		0.12	1,79		483,3748	26,6276	69,4099	316,8103	2,6309	2600'0	0,01	0,1973
291	Плов из курицы@	280	35,39		22,00	ORO	12.5	0.31	15,66	0,01	377,9809	148,9178	166,3618	575,1894	7,8356	0,0205	0,0529	0,2474
	Всего в Обед	890	44,46		124,00	n 0	00000	7.21	680.44	2.73	21 593,	3 957,9	2 683,9	6'006 6	149,01	0,2849	0,9107	2,0989
	Итого	*	648,1	645,9	2 044,	10 58	£ 034,33	4966		+	3281	564	725	559	14.9015	0.0285	0,0911	0,2099
	HOMON CO COLLEGE		64,82	64,59	204,43	1 659	203,23	0,72	68,94	0,27	0,27: 159,3328	395,/950	C/85/907	200000				
	Среднее за период		27 47	no no	201													
	Содержание белков, жиров, углеводов в	08 B	15,63	15,63 35,05	49,5								*				And a second section of the section of	
	MEHIO 3d HEDNOR B 70 OI NOISE		-															