ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

ПРИКАЗ

<u>30.08.2022</u> № <u>79</u>

Об утверждении примерного четырнадцатидневного меню и технологических карт

- 1. Утвердить примерное четырнадцатидневное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- 2. Организовать четырехразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в государственной общеобразовательной организации, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы в качестве:
 - завтрак (фрукт);
 - второй завтрак (фрукт);
 - полдник;
 - обед.
 - 3. Утвердить технологические карты.
 - 4. Ввести в действие локальные акты с 01.09.2022.
 - 5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат:74AD117B7FAD7D40FE5B7F67112F3DC5
Владелец:Губанова Епена Алексеевна
Действителен с 19.05.2022 по 12.08.2023

Е. А. Губанова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат.74AD117B7FAD7D40FE5B7F67112F3DC5 Владелец:Губанова Елена Алексеевна Действителен с 19.05.2022 во 12.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

директор ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ» ______ Е.А. Губанова

Приказ от 30.08.2022 №79

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья» 7 – 11 лет (осень-зима)

Примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

	Проём пощо,		Притег	ые вещ	COTES!	2								
Ne	прием пищи, папменование	Macca	(r)			Энергетич еская	Ватям	пвы (1	ME)		Мин. в	еществ	us (MIT)	
рец.	блюда	порция	5	ж	у	ценность	В,	C	A	E	Ca	P	Μg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	. 8	9	10	11	12	13		15
	Завтрак													
269	Омлет с зелёвым	200	13	15.4	6.4	212	0.1	1.33	237.6	0.5	15.3	251	28.5	2.4
200	горошком				-									
457	Чай с сахаром	200	0.2	1.3	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
	Хлеб ппонятью	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2.6
	Зофир	40	0.3	0	31.9	130	0	0	0	0.2	40	4.8	2.4	0.5
	Второй завтрак													
	Фрукт (маждаражы)	180	1.44	0.36	13.5	68	0.1	68.4	0	0.36	63	30.6	19.8	0.18
	Всего за завтрак		25.22	21.64	113.5	760	0.6	81.9	237.6	4.26	259	427	104	9.8
	Обед													
	Салат жа													
1	белокачавной	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
	EMITYCEM													
	Суп картофельный													
116	с макаронными	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1
	подетников													
	Каша рисовая	200	4.0			070			20			100	-	
205	рассыпчатал	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
367	Птища в соусе с	125	17	18	10	242	0.04	1	115.7	0.7	28	80	20	1.43
307	томатом	123	- 11	10	10	272	W.WT	-	113.7	9.7	20	00	-20	1.43
495	Компот из смеси	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
403	сухофруктов	200	0.0	0.1	20.1	07	0.01	0.2	v	9.7	20.1	17.4	LT.T	0.03
	Хлеб пшеначения	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлоб римпой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
	Всего за обед		34.2	35.7	152.6	1042	0.45	26	149.4	7.2	192	407	140	6.47
	Полдник													
75	Сътр (порпривия)	12	2.8	3.6	0	43		0.01	25.2	0.05	120	72	6.7	0.01
	Сок (моркований)	200 30	2.2	0.2 3.1	25.2 19.7	112 118	0.02	6	19	0.6	38 8	52 28	14 5	0.4
	Галеты Всего за полдвик	30	7.9					6.01						1.61
	Ужив		1100	-			*	W. W.						
202	Каша гречиевая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
	DACCAMPATAR													
362	Сердце в соусе	120	17					1.2	35		15		21	0.4
	Хлеб ппонячений	50	5.3		21.7			0.1	0	0.1	62.5	64.4		
	Хлеб разавой 	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	
	Кисель из	202		,		200		Į.	,,,,,,				,es	ga au-
484	концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	(MATERIORNE)													
	Второй ужив Остана 2 5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Rorypt 2,5%	230	46.2		132.7			2.6			404	661	270	
ļ	Всего за ужив		46.2 114	21.4 100	132.7	947 3022		117		3.07 15.7	1021	1647	270 540	

2-и день -2 -

№ Приём пищи, рец. Масса порции Нацевые вещества (г) Энергстич сказа Витамивы (мг) Мин. вещества (рег. 1) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 26 Салат из свекты 100 1.4 6.1 7.6 91 0.02 7.7 0 2.7 34.6 38.7 79 Масло спивочное (поридими) 30 0.3 43.5 0.3 198 0 0 12 0.3 0.6 0.9 256 Макаровине (поридими) 200 7.4 0.6 39 253 0.08 0 46 1.1 18.4 38 308 Котлеты рыбиме 100 12 3 6 94 0.08 0.7 39 1.3 45 179 403 Соус молочиний к 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 19 0.06 56 41.2	Mg 14 7 19.7 9 0 0 8 12 9 29 6.7 1 5	1.3 0 1.4 0.89
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 Завтраж 26 Салат на свеклы 100 1.4 6.1 7.6 91 0.02 7.7 0 2.7 34.6 38.7 79 Масло спилотное податия 30 0.3 43.5 0.3 198 0 0 12 0.3 0.6 0.9 256 Макароничения 200 7.4 0.6 39 253 0.08 0 46 1.1 18.4 38 308 Котлеты рыбение побительские 100 12 3 6 94 0.08 0.7 39 1.3 45 179 403 Соус молочиний к 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 19 0.06 56 41.3 459 Чай с пимопочиний к 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 1	7 19.7 9 0 8 12 9 29 2 6.7	1.3 0 1.4 0.89
Завтраж 26 Салат на свеклы 100 1.4 6.1 7.6 91 0.02 7.7 0 2.7 34.6 38.7	7 19.7 9 0 8 12 9 29 2 6.7 1 5	1.3 0 1.4 0.89
26 Салат на свеклы 100 1.4 6.1 7.6 91 0.02 7.7 0 2.7 34.6 38.7 79 Масло спилочное (портивне) 30 0.3 43.5 0.3 198 0 0 12 0.3 0.6 0.9 256 Макароенные наделия 200 7.4 0.6 39 253 0.08 0 46 1.1 18.4 38 308 Котлеты рыбиме 100 12 3 6 94 0.08 0.7 39 1.3 45 179 403 Соус молочиный к бинодам 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 19 0.06 56 41.2 459 Чай с пименичний 200 0.3 0.1 9.5 40 0 1 0 0.02 7.9 9.1 Хлоб пименичний 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 <	9 0 8 12 9 29 2 6.7 1 5	0.89
26 отвариой 100 1.4 6.1 7.6 91 0.02 7.7 0 2.7 34.6 38.7 79 Макло спилочное 30 0.3 43.5 0.3 198 0 0 12 0.3 0.6 0.5 256 Маклостине виделия 200 7.4 0.6 39 253 0.08 0 46 1.1 18.4 38 308 Котлосты рыбеные 100 12 3 6 94 0.08 0.7 39 1.3 45 179 403 Соус молючный к блюдам 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 19 0.06 56 41.3 459 Чай с пимонимичения 200 0.3 0.1 9.5 40 0 1 0 0.02 7.9 9.1 Хлеб пимонимичения 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 2.8	9 0 8 12 9 29 2 6.7 1 5	0.89
100 12 3 3 3 3 3 3 3 3 3	3 12 9 29 2 6.7 1 5	0.89
256 Макаролимо изделия 200 7.4 0.6 39 253 0.08 0 46 1.1 18.4 38 308 Котлеты рыблые побительские 100 12 3 6 94 0.08 0.7 39 1.3 45 179 403 Соус молючный к блюдам 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 19 0.06 56 41.2 459 Чай с пимоном 200 0.3 0.1 9.5 40 0 1 0 0.02 7.9 9.1 Хлеб пименачений 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 2.8 116.6 120 Вгорой завтрак 300 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84	9 29 2 6.7 1 5	0.89
308 Котлеты рыбение 100 12 3 6 94 0.08 0.7 39 1.3 45 179	2 6.7	
403 Соус молючиней к биюдам 50 1.7 3.1 3.2 47 0.02 0.3 19 0.06 56 41.3 459 Чай с пимоном 200 0.3 0.1 9.5 40 0 1 0 0.02 7.9 9.1 Хлеб инменичений 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 2.8 116.6 120 Вгорой завтрак 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84	1 5	0.09
459 Чай с пимовом 200 0.3 0.1 9.5 40 0 1 0 0.02 7.9 9.1 Хлеб пимовичный 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 2.8 116.6 120 Второй завтрак 200 0.3 0.1 9.5 40 0 1 0 0.02 7.9 9.1 Фрукт (бакая) 300 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84		
X 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 2.8 116.6 120		0.87
Второй завтрак Фрукт (бакаж) 300 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84	-	
Фрукт (бажаж) 300 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84	1	
	4 126	1.8
Обед		
18 Сапат из свениях помидоров и огурцов 100 1 6.2 3.6 74 0.05 13.8 0 3.1 15 31	1 17	0.7
128 Суп гороковый (на 250 7.4 3.8 16.2 128 0.26 0.5 20 0.3 46.7 93	37	2.7
377 Пюре картофеньное 200 4.2 9 22.2 140 0.16 5 40 0.2 51 103	32.8	1.2
327 Гульш на говадины 120 18 17 3 237 0.03 0 2626 0.6 14 150	0 21	2.56
Хлеб ппинатичный 50 5.3 2.2 21.7 137 0.2 0.1 0 0.1 62.5 64.4	4 20.5	1.8
Хтеб разавой: 50 2.4 0.4 25.4 107 0.04 0 0 1.4 10.5 43.3		
496 Hamarox as manocemasa 200 0.7 0.3 18.3 78 0.01 80 0 0.8 11.9 3.2		
Всего за обед 39 38.9 110 901 0.75 99.4 2686 6.5 211.6 488.1	141.5	10.6
Полдени		
469 Monosco summercance 200 5.8 8.3 9.1 107 0.07 1.4 40.1 0 227.9 161.4	4 26.6	0.19
541 Булочка ванильная 60 5.3 4.7 28.8 179 0.06 0 29.7 0.8 12.1 40.6	7.2	0.58
Всего за полдешк: 11.1 13 37.9 286 0.13 1.4 69.8 0.8 240 203 Уж.ша		
380 Kamyora rymmemam 200 4.4 6.8 16.2 144 0.06 18.4 36.2 0.6 120 88.6		
318 Maco отварию 100 27 19 0.5 281 0.05 0.1 0 0.7 16 21:	5 28	3.53
Хлеб поменачиный 50 5.3 2.2 21.7 137 0.2 0.1 0 0.1 62.5 64.4	4 20.5	1.8
Хлеб ракавов 50 2.4 0.4 25.4 107 0.04 0 0 1.4 10.5 43.3		
Сок (яблютемый) 200 1 0.2 20.2 92 0.02 4 0 0.2 14 14	4 8	2.8
Bropoti yanna		
Йогурт 2,5% 250 9.5 4 13.6 168 0.07 1.3 23.4 0 290 127	7 34.6	0.2
Всего за ужив 49.6 32.6 97.6 929 0.44 23.9 59.6 3 513 552.5	5 146.9	11
Всего за день 137 147 415 3383 2 165 2931 18.64 1268 1753.5	5 558.8	32

3-и день - 3 -

—		1	_		3-и ден	D					1			-3-
Ne	Проём поща,	Macca	Пище вещес)	Энергетиче	Ветям	ины (м	r)		Мин. в	еществ	а (мг)	
pen.	вавмевова вве блюда	порции	Б	ж	У	ская ценность	B	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	- 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
22	Салат ва моркови и иблок	100	1	6	8	90	0.05	4.6	0	3.8	23	39	27	1.31
223	Каша шименая	200	8.4	8.6	37	254	0.2	1.2	382	0.2	13	201	54	1.4
	влакал Кофейный													
465	жашиток с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	
	Хлеб пшеваченай	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (группа)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Всего за завтрак		33	33.2	110.2	703	11.64	17.7	412	17.8	271.9	448	142.8	17.1
	Обед													
47	Вижегрет овощной с р\м	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
	Щи из свежей													
104	капусты с картофелем (жа	250	5.9	7.6	6	116	0.06	12	0	2.5	40.9	81.2	25.2	1.4
	мясном бульоне)		,,,,,											
433	Сметава Тефтени ва	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
348	говадины	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.35	12	108	15	1.78
195	(паровые)	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
130	Рагу из овощей Хлеб пискачный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.1	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0.1	_	1.4	10.5	43.5	20.3	
494	Компот на плодов и ягод	200	0.3		17.5	72	0.04	0.1			16.4			
	сушевых (курага)													
	Пастила	40	0.8	4.8	36.4	131	0	0	0	0.1	10.7	21.3	16	1.3
	Всего за обед		33	42.4	136	998	0.51	33.32	17.95	13.3	256.2	496	164	11.1
	Полдвик													
	CHARGOS	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Сушка	40	4.3	0.5	28.4	136	0.07	0	0	0.7	9.3	36	6.7	0.7
	Всего за полденк		9.9	6.88	36.58	248	0.17	1.4	0	1.04	249.3	216	34.7	0.9
	Ужин													
106	Овощи изтуральные (огурцеп свесиий)	100	0.89	0.1	2.49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
263	Макароник с	250	26.8	23.3	13.6	370	0.1	0.6	33.1	2.4	40	278	35	4.3
	месом Хлеб пшеначный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50				107	0.04	0.1	-					
484	Кисель из концентрата плодового или	200		0	15		0							
	ягоджого													
	Второй ужив	(Mar Service)	.pppp.		9 90 20		A 20-		<u> </u>		A.M.	e page	March 194	
	Йогурт 2,5%	250			13.6		0.07			0			34.6	
	Beero sa yama		44.9 121	30 112	91.79 375	856 2805	2.41	12 64.42	56.5 486.5	4.9 37	408.4 1186	522 1681		_
	Всего за день		121	112	375	.2800	14.73	94.47	480.3	31	1136	1951	443.0	40.5

4-й день

No.	Приём пищи,		Пощевь		4-и день ства (r)	Энергетиче	Berry		fuer's		Мин. в		n franch	
	ваименование	Macca			30.00	ская		,		_				_
рец.	блюдя		Б		y	ценность	B	С		E.	Ca	P	-	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Запоканка													
250	морковная с	200	21.6	9.3	36	309	0.2	2.1	65.2	0.9	206.3	286	66.1	1.9
	творогом													
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111.3	91.1	22.3	0.65
471	Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	11	64	0.02	0.2	8.4	0	60	44	6.8	0.04
	Хлеб пше личен ий	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (апыльский)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		38.9	18.5	115.6	851	0.73	183	92.6	4.4	596.2	616	173	6.89
	Обед													
1	Салат из белокачанной	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
	KARYCTM Cym													
119	крестыянский с крупой	250	6.8	8.1	10.6	143	0.06	7.6	0	2.6	40.2	107	32.4	1.6
330	Плов из	300	22	27.3	51	445	0.07	1.3	0	3.5	25.3	254	63.3	2.4
	Хлеб пшенический	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ризней	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
486	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46
	Всего за обед		38	44.1	128.1	971	0.4	26.6	0	10	180.9	499	144	7.78
	Поливик													
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	20	0	240	190	28	0.2
	wadab	.200	3.0	0.7	•	110	0.00	2.7	20		270	150	20	0.2
	Петевье сахариое	60	4.4	5.8	44.6	250	0.04	0	6	2	18	54	12	1.2
	Всего за полиник		10.2	12.2	52.6	368	0.1	1.4	26	2	258	244	40	1.4
	Ужин													
	Горошек													
	senement senement	9.80		-		-	A 202	-			3,00	and a	10.7	<u> </u>
157	(комсер.)	105	2_7	3.2	4.9	73	0.06	1.8	17	0.2	18.7	52.4	10.3	0.59
	отварной Жаркое по-													
328	домашшенсу	300	26	20	31	417	0.3	17	26	0.9	48	317	79	5
	Хлеб пшенический	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб раздвой	50	2.4	0.4	25.4	107			0	1.4		43.5	10	
457	Чай с сахаром	200	0.2	1.3	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
-	Второй ужив	25 E 25	PL 20		9 4	4 200	A 200	-	and a		No. of Contract of	9 (4.20	24.5	ger sec
	Йогурт 2,5%	250	9.5	31.1	13.6	168		13	23.4	2.6			34.6	
	Всего за ужив		46.1	31.1	105.9	940			66.4	2.6				
	Всего за день		133	106	402	3130	1.9	231	185	19	1470	1971	522	25.48

					5-й д	ень								-5-
Ne	Приём пищи, папменование	Macca	Пище вещес)	Эвергетиче ская	Ватя	мины	(мг)		Минер	яльшые	веществ	а (мг)
рец.	блюда	порции	Б	ж	у	цевность	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
26	Салат из свеким отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
256	Макаронные ваделия отварные	200	7.4	0.6	39	253	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
372	Биточки из птицы припущениме	100	15.4	11	8.8	183	0.07	0.8	58.4	0.5	39.6	98.3	18.8	1
459	Va⊈ с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб ппекачный Второй завтрак	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Фрукт (маждарижы)	300	2.4	0.6	22.5	114	0.2	114	0	0.6	105	51	33	0.3
	Всего за завтрак		36.7	22	128	937	0.73	124	104	7.72	322.1	355.1	126.7	8.17
	Обед													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1.2	6.1	16.2	125	0.06	2.7	0	3	29.1	55.8	33.8	0.89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0.17	12	23.5	0.7	44.8	171	44	1.4
333	Голубцы леживые	300	30	36	1.4	492	0.09	26.1	57	0.09	72	360	60	4.9
	Хлеб ппеначный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой Компот из плодов	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
494	и жгод сушеных (изюм)	200	0.3	0	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Всего за обед		50.2	49	98.2	1077	0.56	41	80.5	5.39	235.3	705.4	172.6	10.89
	Полдник Разрама	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	0	240.8	180.6	28.1	0.2
545	Сдоба обыжновенная	50	5.6	6.4	_	164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42
	Всего за полденк		11.8	11	31.9	265	0.13	1.4	48.9	0.6	249.2	209.4	33.6	0.62
	Ужин													
205	Каша рисовая рассашчатая	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
362	Сердце в соусе	120						1.2	35	0.77				
	Хлеб ппредупнай	50			21.7		-	0.1	0		_			
	Хлеб ржавой	50			25.4		0.04							
	Сок (вишневый)	200	1.4	0	22.8	102	0.02	14.8	0	0.4	34	36	12	0.6
	Второй ужин Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужив	200	40.4	_	139			17.4						
	Всего за девь				397	3213	-	184	-	17	_			

- 6-й день - 6-

Mathematical Part						о-и день									-
Pert Sample Sam	Ne		Macca	Himmes	ые веще	ства (г)		Barra	Miners	(ser)		Minn.	вашест	sa (scr)	
3 3 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	pen.	_	n(op)most	T	200	v		R	c	4		r.	D	1.6-	P.
Sampan			-			_		-						-	
79 Machin cursorment 30 0.3 43.5 0.3 198 0 0 12 0.5 0.6 0.9 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1		3	4	•	0	7	8	,	10	-11	12	13	14	15
Communication 30		-													
141 Sympose (correspond) 267 Shiro suppose 46 5.8 5 16.4 134 0.06 0.9 35.6 0.1 153 118.2 223 0.06 (correspond) 267 Shiro suppose 46 5.1 4.6 0.3 6.3 0.3 0 0.10 0.2 221 77.3 7.8 1.01 Kookstandt 46 Sommon 2 200 2.8 3.5 13.6 92 0.03 0.7 19 0 100 76.5 12.6 0.12 Shiro suppose 2 200 2.8 3.5 13.6 92 0.03 0.7 19 0 100 76.5 12.6 0.12 Shiro suppose 2 200 0.4 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0.0 2.8 117 120 352 35. 35. 35. 35. 35. 35. 35. 35. 35. 35.	79	(порпалька)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
267 Sitto superson 40 51 4.6 0.3 63 0.03 0 101 0.2 22.1 77.3 7.8 101 455 mammarc 200 2.8 3.5 13.6 92 0.03 0.7 19 0 106 76.5 12.6 0.12 60.2 60.5 60	141	•	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08
Note	267	*	40	51	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	78	1.01
## A STATION C 200 2.5 3.5 13.6 92 0.03 0.7 19 0 106 76.5 12.6 0.12				-					_						
Name Transmission 100 9.8 4.1 40.6 256 0.36 0.2 0 2.8 117 120 36.2 33.5	465	напиток с	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108	76.5	12.6	0.12
Miles			100	9.8	41	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
Proposition sustrained Proposition Pro										0					
Open (repress) 180 0.7 0.5 18.5 834 0.56 31.8 161 38 454 434.3 11.3 11.2					0.10					-					
OSERT NOT STREAMENT 100 1 6.2 3.6 74 0.05 13.8 0 3.1 15 31 17 0.7			180	0.7	0.5	18.5	85	0.04	18	0	0	34.2	28.2	21.6	4.1
Caret an Character 100 1 6.2 3.6 74 0.05 13.8 0 3.1 15 31 17 0.7				24.98	61.68	101.5	884	0.56	31.8	167	3.8	454	434.3	113.3	11.2
18 помещеров и отурсов 100 1 6.2 3.6 74 0.05 13.8 0 3.1 15 31 17 0.7															
116 Exercise 250 2.7 2.6 16.7 101 0.1 7.7 1.7 1.4 23 66 24.3 1	18	помидоров и огурцов	100	1	6.2	3.6	74	0.05	13.8	0	3.1	15	31	17	0.7
Thispe	116	картофельный с макарожными	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1
Parish Tymerens 120 12 3.7 7.4 111 0.09 2.4 7.8 2 46 208.6 53.5 0.4	377	Пюре	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
Xindo minorarizanta 50 53 2.2 21.7 137 0.2 0.1 0 0.1 62.5 64.4 20.5 1.8 Xindo parametra 50 2.4 0.4 25.4 107 0.04 0 0 1.4 10.5 43.5 10 1 494	299	Рыба, тушевила в	120	12	3.7	7.4	111	0.09	2.4	7.8	2	46	208.6	53.5	0.4
XnoS ризмент 50 2.4 0.4 25.4 107 0.04 0 0 1.4 10.5 43.5 10 1			50	53	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
Компот из плодов 200 0.3 0.01 17.5 72 0 0.1 0 0.1 16.4 10.7 4.3 0.9									0	-					
Marphanian	494	Компот на плодов		0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0		16.4	10.7	4.3	0.9
Beero sa oferal 27.9 24.11 172.9 898 0.64 29.1 49.5 8.3 224 527.2 162.4 8.3		(xypara)	40	n	0	58.4	156	0	n	0	-	n	0	0	13
Horares Hora			-		-							_	_	_	
Monosco same reason 200 5.8 8.3 9.1 107 0.07 1.4 40.1 0 228 161.4 26.6 0.19				27.9	24.11	172.9	898	0.64	29.1	49.5	8.3	224	527.2	162.4	8.3
Eynomia Sometime		Полдинк													
SAME	469		200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161.4	26.6	0.19
Bose of a nonlinear 10.5 10.5 10.5 10.5 10.6 10.5 10.6 10.5	541	SASTERISAN	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
Yours 195 Pary as occupied: 200 3.7 9.5 15.1 161 0.1 15 7.5 4.9 72.5 119 55.1 2.2		•	40	1.6	10.5	54.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2
195 Pary as obtained: 200 3.7 9.5 15.1 161 0.1 15 7.5 4.9 72.5 119 55.1 2.2		Всего за полужик		12.7	23.5	92.3	482	0.14	1.4	69.8	1.7	251	240.6	73.8	1.97
Typesman 120 18 17 3 237 0.03 0 2626 0.6 14 150 21 2.56															
S27 TORNING 120 18 17 3 237 0.03 0 2626 0.6 14 130 21 2.36	195		200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
X no6 parametr 50 2.4 0.4 25.4 107 0.04 0 0 1.4 10.5 43.5 10 1	327	FORESTEEN								2626					
Kercans and 200 0 0 15 60 0 0 0 3.4 5.8 0 0.02															
(xarySearrends)		Кисаль из								_					
Herypr 2,5% 250 9.5 4 13.6 168 0.07 1.3 23.4 0 290 127 34.6 0.2 Beero sa yearne 38.9 33.1 93.8 870 0.44 16.4 2657 7 453 509.7 141.2 7.78	484		200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
Beero sa yasaas 38.9 33.1 93.8 870 0.44 16.4 2657 7 453 509.7 141.2 7.78		Второй ужин									L				
			250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
Всего за девъ 104 142 461 3134 2 79 2943 21 1382 1712 491 29				38.9	33.1	93.8	870	0.44	16.4	2657	7	453	509.7	141.2	7.78
		Всего за девъ		104	142	461	3134	2	79	2943	21	1382	1712	491	29

					7-й день								-7	
Ne	Приём пищи,	Macca		ьке вег	цества	Эпергетиче	Ветя	шшы	(MT)		Мин	веще	ства (м	ar)
рец.	вяшмевовявше	порции	(r)		••	CKSS				_		_		<u> </u>
_	блюдя	•	Б	Ж	У	цевность	B	С	A	E	Ca	P		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													ı
	Пу дост													
285	творожный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
	Samondaments													_
406	Соус молочимий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
_	спадкий	90						_			 	\vdash		\vdash
63	Бутерброд с сыром	40\40\10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Какао с молоком	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
403	GENERAL DE	200	3.2	3.0	17.2		0.02	V.2	17.2	0.00	100	63.4	21.5	0.50
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
<u> </u>	Всего за завтрак Обед		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Кукуруза с яй щом													
158	ш лужом	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
	Борщ с капустой и													
95	картофелем (на	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
	мясяюм бульове)						_							
433	Сметана	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
202	Каша гретпевал рассыпчатал	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладын на почени	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6
007	HO-EVERIORICKE	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1		0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ппеничный								0					
	Хлеб ржавой Напиток из	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	manosauka	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полденк													
	Спекок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеначный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафля	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдвик		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													
375	Плов из отварной	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
3/5	DTEEN	300	20	23.3	37.3	318	0.08	2.23	28.3	3.00	32.3	249	34	2.24
100	Икра кабачковая						0.00	_	_					
150	(промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
\vdash	производства) Хлеб ппискачный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0.1	0	1.4	10.5	43.5	10	1.0
460	Ча ≇ с молоком	200	1.6	2.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59	45.9	10.5	
	Второй ужив					-								
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужив		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81
	Всего за девь		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

					7-й день								-7	
Ne	Приём пищи,	Macca	Humer (r)	ьке вег	цества		Ветя	швы	(мг)		Мин.	веще	тва (м	IT)
peq.	вашмевовавше блюда	порции	Б	ж	у	ская пенность	B	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ė	Завтрак		_	_			_	_						_
\vdash	Пу дим												_	\vdash
285	творожений	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
	annevērenti:													
406	Соус молочим# сладки#	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Какао с молоком	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	CEATHGRANDS													
\vdash	Второй завтрак Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
\vdash	Всего за завтрак	300	55.4	36.9	139	1100	0.12	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед			20.3	200	2200	0.0		247.0				2.77	2.02
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
433	Сметава	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
202	Каша гретневая	200	12	8.8	52		0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	-
357	рассыпчатал Оладын на почени по-кунценски	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6
	Хлеб ппредупнай	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
\vdash	Хлеб ржавой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	Напиток из	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
\vdash	шиповения Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
\vdash	Полдник		32.0	04.0	144.10	1217	0.54	101	1010.1	9.10	203	1007	250	15.3
\vdash	Свежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб ппиначений	60	6.3	2.6	26		0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафля	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
	производства) Хлеб ппискачный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50		0.4	25.4			0.1	0	1.4	-	-	_	_
460	Чай с молоком	200		2.3	11.5			0.3	9.5	0	59		10.5	
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250			13.6			1.3	23.4	0	290		34.6	
	Всего за ужив		40.7	43.3	117.4			11	61.4					6.81
	Всего за девъ		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

					7-й день								-7	
Ne	Приём пищи,	Macca	Humer (r)	ьке веп	цества	Эвергетиче ская	Ветаз	(IIIII)	(мг)		Мин	веще	ства (м	ır)
pen.	вяшмевовявше блюдя	порции	Б	Ж	y	пенность	B	С	A	E	Ca	P	Μg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		15
_	Завтрак			_				_						
	Пу довг													
285	творожений	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
	Samondamanii													
406	Соус молочимий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	сладк ий Бутерброд с сыром	90	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414		27.8	_
00		40\40\10					0.00	***						•
463	Какао с молоком сгущеними	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед													
158	Кукурува с я й цом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
433		11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
202	Каша гретпевал рассыпчатал	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладын на почени по-кунценски	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6
	Хлеб ппискачный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавов	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	Напиток из шиповижа	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдник													
	Спекок	200	5.6	6.38	8.18		0.1	1.4	0	0.34	240		28	
	Хлоб пшеначный	60	6.3	2.6			0.2	0.1	0	0.1	75	_		_
	Вафля	40	3	3.8	29.7			0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдвик		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Уж ин Положения													
375	Плов из отварной штицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
	провиводства) Хлеб ппискачный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50		0.4	_			_		1.4	_	_	_	_
460	Ча ± с молоком	200	1.6						9.5	0				0.87
	Второй ужив	200								-				-101
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужив		40.7	43.3					61.4	10.3				
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

					7-й день								-7	
Ne	Приём пищи,	Macca	Humes (r)	ьке вег	цествя	Эвергетиче	Ветя	шеы	(мг)		Мин	веще	ства (м	ır)
pen.	нанменование блюта	порции	Б	ж	у	ская пенность	B,	С	A	E	Ca	P	Μg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Пу дим													\vdash
285	творожный запечённый	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
406	Соус молочимий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	(
	спадкий	90												\vdash
63	Бутерброд с сыром	40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Какао с молоком	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед										_	_		⊢
158	Кукурува с яйцом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
433	Сметава	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
202	Каша греппевал	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	рассыпчатал Оладын нэ почени	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	
	по-кунцевски Хлеб пшеначный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавов	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	Напиток из	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	шашовенка Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Поливик		32.0	34.0	144.10	1217	0.54	101	7613.1	9.10	209	1007	250	15
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб ппредупнай	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	
	Вафля	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	-
	Всего за полдвик		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													\vdash
375	Плов из отварной птины	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
	производства)												20.5	L.
	Хлеб ппиначный	50		_	21.7			_		0.1		_	_	_
460	Хлеб ржавов	50		0.4	25.4 11.5			0.3	9.5	1.4	_	43.5		_
460	Чай с молоком Второй ужин	200	1.6	2.3	11.3	64	0.02	0.3	9.3	0	39	45.9	10.5	V.8
	Иогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.3
	Всего за ужив	230	40.7	43.3	117.4			111	61.4					6.83
	Всего за девъ		163				_	_	7989			3289		

	_				7-й день								-7	
Ne	Приём пищи,	Macca	llumes (r)	bie Bel	цествя	Эвергетиче	Ветя	HEN	(мг)		Мин	веще	ства (х	ır)
рец.	вяшмевовявше блюдя	порции	<u> </u>	Ж	у	ская пенность	B,	С	A	E	Ca	P	Μg	Fe
1	2	3	A	5	6	7	-, 8	_	10		12		_	15
_		-			•	,	-		20			- 10		
\vdash	Завтрак Пу дин г													\vdash
285	тудан творожений	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
203	заположений				-					•				
406	Соус молочений	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Какао с молоком сгушевамы	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													\vdash
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед													
158	Кукуруза с я й цом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борш с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
433	Сметава	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
202	Каша гретпевал рассыптатал	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
3 57	Опадыя во почеки по-кунценски	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6
	Хлеб ппеначима	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	Напиток из шиповичка	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдвик													
	Свежох	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб ппеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафия	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдвик		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													_
375	Плов из отварной итицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (променшленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
	Хлеб пшеначный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржаной	50		0.4	25.4		_	_	_	-	_	_	_	_
460	Ча ± с молоком	200	1.6	2.3	11.5						_			0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужив		40.7	43.3	117.4				61.4	10.3				6.81
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	_	3289	_	_
								_	_			_	_	_

					7-й день								-7	
Ne	Приём пищи,	Macca		вые веп	цества	Эвергетиче	Вета	(HEN	(мг)		Мин	веще	тва (м	ır)
pen.	нанменование блюда	порции	(r) E	ж	y	ская пенность	B,	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	-, 8	9	10	11	12	13	14	15
_	Завтрак			-		-		_						
	Пудинг													
285	творожений	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
	aamerënmet -													
406	Соус молочемей спадкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Какао с молоком сгущениюм	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак Обед		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
158	Кукурува с яйщом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борш с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
433	Сметава	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
202	Каша греппевал рассыпчатал	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладын на почени по-кунценски	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6
	Хлеб шиевичный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	Напиток из шиновинка	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдвик													
	Спеток	200	5.6	6.38	8.18		0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлоб пшеначный Вафли	60 40	6.3	2.6 3.8	26 29.7	164 166	0.02	0.1	0	0.1	75 12	77.3 36	24.6	2.2
	Всего за полденк	10	14.9		63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужив													
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
	производства) Хлеб ппиначений	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб ржавой	50		0.4	25.4		0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
460	Чай с молоком	200	1.6	2.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59	45.9	10.5	0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6		0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Beero sa yann		40.7	43.3	117.4		_	_	61.4	10.3				6.81
	Всего за девъ		163	128	464	3871	2	144	7989	- 21	1920	3289	680	35

	Приём шини		Hanne	вые веш	13-и де ества	Эвергетич							-13	
Ne	пристование. Взименование	Macca	(r)			eckag	Harren		(ME)		Minn	вещес	пва (хе)
рец.	блюда	порщин	Б	ж	y	пенность	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Масло													
79	CHARGOTE DO	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
	(породилени)													
	Суп молочимий с													
141	крушой	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08
	(грепшевой)													
	Хлеб ппиничений	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111	91.1	22.3	0.65
	Мандария	100	1.2	0.9	61	38	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Вгорой завтрак													
	Фрукт (баван)	200	2.9	1	42	192	0.07	20	0	0	16	56	84	1.2
	Всего за завтрак		23.3	57.4	174.1	912	0.58	36.8	66.6	3.2	455	434.2	203	12.1
	•		200	2174	439.1	712	670	LANGUED!	00.0	or.d	40.00	-marti.2	2.00	44.1
	Обед													
47	Вижегрет	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
	овощной с р\м Суп													
	сун киртофельный с													
116	макаронивами	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1
	EXPERIMENT.													
	Картофель													
154	отварной в	200	5.9	10.1	27	219	0.2	24.2	47	0.4	85.7	143.6	42	1.5
	молока													
348	Тефтени из говативы	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.4	12	108	15	1.78
340	(INDURAN)	100		10		170	0.07	100		1.34	1.2	100		1.70
	Хлоб пиненичений	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
									-			_		
	Хлоб размой Компот на	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	
486	свежде аблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46
	Всего за обед		30.7	31.6	115.4	867	0.66	38.7	48.7	7.5	219	469.6	131	8.24
	Поливник													
cac	Сдоба	50	6	6.4	23.9	164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42
343														
	Көфир	200	5.8	6.4	8	118			20		240	190		0.2
	Вафия	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Beero sa		12	14	83.3	496	0.09	0	16.8	2.2	32.4	100.8	21.5	2.82
	полденик Ужив													
	Ужил Пункт												 	
285	200	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
	anner@ment													
406	Соус молочинай:	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.1	41.4	30.8	5	0
	Сидина													
376	Рагу ва штащы	200	17	21	14	313	0.14	8.7	61	3.3	31	153	43	2.3
	Хлеб пповителей	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб раздеой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
	Кисель из			American III										
484	концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	штодового или	.200	•	v				160			20.7	300		0.000
	атодивого Т												 	
	Вгорой ужин Исгурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин	200	35.5	30	94.2	829	0.47		99.4	4.9	439	424.5		5.32
	Всего за девъ		102	101	467	3104	2		232	18	1145	1429		29

14-й день -14-

_	_				14-и ден									-1
Ne	Приён шици,	Macca		Bate Ber	щества	Энергетиче	Вата	(Inna)	(MIT)		Mun	вешес	тва (ж	a
рец.	ERRORGEO SERVICE	порщии	(r)			CHOICE							•	_
pen.	блаюда	порили	Б	ж	У	ценность	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	- 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
\vdash	Завтрак													\Box
\vdash				-	_						-	_	-	
212	Каша на крупы "Геркупес" влакал	200	8.4	10	41.8	216	0.2	0.7	41	0.8	144	230	70.4	1.7
267	Яйщо варежое	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
	Бутерброд с	90		100	10.0	200	0.00		100		414	222	27.0	0.74
63	сыгром Кофейжый	40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	125	0.04	414	272	27.8	0.74
465	EXTERIOR C MOJOROM	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108	76.5	12.6	0.12
	Второй завтрак													
	Фрукт (апальски)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		32.9	36.9	89.7	797	0.44	182	285	1.64	790	731	158.6	4.57
	Обед													
158	Кукуруна с яйцом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
\vdash	Ши из свежей													
104	капусты с картофелен (на	250	5.9	7.6	6	116	0.06	12	0	2.5	40.9	81.2	25.2	1.4
422	мясном бульоне)	- 11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.00	10.5	0.02	8.7	5.7	0.00	0.00
433	Сметава Макаровы	11	0.20	1.03	0.30	17	U	0.02	10.5	0.03	8.7	3.7	0.89	0.02
260	започонимо с ийном	205	9.9	6.9	39.6	360	0.1	0.2	91.9	1	75.1	137	17.3	1.87
341	4	120	18	25.2	14.4	292	0.2	0	56.4	1.7	58.8	170	22.8	2.9
408	дива) Соус сыятавный	50	0.7	4.7	1.2	50	0.01	0.05	28.5	0.1	22	14.6	2.3	0.08
400	Coyc case (ARREST													
	Хлеб пшеначный	50	5.3		21.7	137	0.2	0.1	0	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8
	Хлеб раздеой	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
494	Компот на плодов и ягод	200	0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
⊢	Суппевых (ваюм)		46.06	55.06	128.36	1231	0.64	17.6	212	9.13	319	553	128.7	12
\vdash	Всего за обед		40.00	33,06	128.30	1231	0.04	17.0	212	9.13	319	229	128.7	12
⊢	Полижник	200	* *	620	0.10	110	0.1	1.4		0.24	240	100	20	0.0
	Сполок Хлеб пиненачений	200		-	8.18	112 164		-		0.34		77.3	-	
\vdash	Ковфеты	40	1.6			196				0.9				
\vdash	IIIOKONNAJIWANO	-10	2.0	20.3	24.4	.50	0.01	, "	_ "	0.5	20.0	20.0	70	
	Beero sa		13.5	19.48	88.58	472	0.31	1.5	0	1.34	326	296	92.6	3.6
\vdash	полденик Ужив													\vdash
\vdash	Ужин Горошек													$\vdash \vdash$
157	sement (xoncep.)	105	2.7	3.2	4.9	73	0.06	1.8	17	0.21	18.7	52.4	16.3	0.59
<u> </u>	(Koncep.) Huon ma													
330	EOPTHONISM	300	22	27.3	51	445	0.07	1.3	0	3.5	25.3	254	-	2.4
<u> </u>	Хлеб ппиничений	50	5.3			137		0.1	0	0.1	62.5			1.8
L_	Хлеб раздеой	50	2.4	_		107	0.04	0	0	1.4		43.5	10	1
460	Ча ± с молоком	200	1.6	2.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59	45.9	10.5	0.87
	Вгорой ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
\vdash	Всего за ужив		43.5		128.1	994		-	49.9	5.21	466	587	_	$\overline{}$
\vdash	Всего за девъ		136	_				$\overline{}$						-
\sqsubseteq	Treto 22 Temp		130	151	400	3434	1.00	203	.746	11.3	1901	2107	365.1	27.1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ ВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 74AD117B7FAD7D40FE5B7F67112F3DC5 Владелец:Губанова Елена Алексеевна Действителен с 19.05.2022 по 12.08.2023 **УТВЕРЖДЕНО**

Приказ от <u>30.08.2022</u> №<u>79</u>

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с 11 лет и старше (осень-зима)

Примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

	_		-		1-й ден	10								-
Ne	Приём пищи, папменование	Macca	Humes (r)	ые веш	ества	Энергетич еская	Ватям	пвы (MT)		Мин. в	ещест	sa (MI')	
рец.	блюда	порции	Б	ж	v	ценность	B,	С	A	E	Ca	P	Μg	Fe
,	олюдя	,	ь ,	w -	, 6	7	-n	•		_	12	13	14	re
•	Завтрак		-			- '			- 10		- 12	10	14	_
	Омлет с зелёвами													
269	горошком	200	13	15.4	6.4	212	0.1	1.33	237.6	0.5	15.3	251	28.5	2
		200			9.3	- 20	_	_	0	_			4.2	
457	Ча ≇ с сахаром	200	0.2	1.3		38	0	0	_	0	5.1	7.7		0.8
	Хлеб пшеначений	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2
	Зефир	40	0.3	0	31.9	130	0	0	0	0.2	40	4.8	2.4	0
	Второй завтрак													
	Фрукт (мандарины)	180	1.44	0.36	13.5	68	0.1	68.4	0	0.36	63	30.6	19.8	0.1
									_					
	Всего за завтрак		25.22	21.64	113.5	760	0.6	81.9	237.6	4.26	259	427	104	9
	Обед		\vdash											<u> </u>
	Салат из			_					_					
1	белокачавной	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.5
	KARYCIM										\vdash			<u> </u>
	Суп картофельный								l					
116	с макаронными	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	
	поделжения								l					
	Каша рисовая								-	ł	\vdash		\vdash	\vdash
205	рассышчатах	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.0
	Птиша в соусе с													\vdash
367	томатом	125	17	18	10	242	0.04	1	115.7	0.7	28	80	20	1.4
	Компот из смеси													\vdash
495	сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.6
		75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0			90.1	28.7	_
	Хлеб пшеничный								-	2.1	87.5			2
	Хлеб рилиой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.3	1
	Всего за обед		37.43	36.73	173.4	1150	0.54	26	149.4	7.85	223	455	153	7.6
	Полджик				_	42	_							
75	Сыр (порцилыя)	12 200	2.8	3.6 0.2	25.2	43 112	0.02	0.01	25.2	0.05	120 38	72 52	6.7	0.0
	Сок (морковемё) Галеты	30	2.9	3.1	19.7	112	0.02	0	19	0.6	38	28	5	0
	Всего за полденк	30	7.9	6.9	44.9	273	0.04	6.01	44.2	1.15	166	152	25.7	1.6
	Ужив		1.3	0.3	44.5	2/0	2.00	0.01	44.2		100		22.7	-
202	Каша гречневал	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6
202	DACCMINATAR							_						_
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0.14	1.2	35	0.77	15	147	21	0
	Хлеб пшеначений	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2
	Хлеб римней	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.3	1
	Кисель из													
484	мовирана	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.0
	(малиновый)													
	Второй ужив													\vdash
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0
	Всего за ужив		49,43	22.43	153.5	1055	0.84	2.64	90.4	3.72	434	708	283	10.8
	Всего за день		120	100	485.2	3238	2.04	117	521.6	17	1082	1742	565	29

2-и день -2 -

					2-n p								-2-	
Ne.	Приём шици,	Macca	Папце веще	вью тва (г)	Энергетич	Ватя	MITTER	(MT)		Мин. в	еществ	a (MT)	
pen.	нашаенование блюда	порции	Б	ж	У	ценность	B _i	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	- 5	- 6	7	8	9	10	- 11	12	13	14	15
	Завтрак													
26	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
79	Масло спивочное (попинами)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
256	Макаронимо изделия отваримо	200	7.4	0.6	39	253	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
308	Котпеты рыбена побетельские	100	12	3	6	94	0.08	0.7	39	1.3	45	179	29	0.89
403	Соус молоченый к блюдам	50	1.7	3.1	3.2	47	0.02	0.3	19	0.06	56	41.2	6.7	0.09
459	Чай с пинерионе	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пинешчиний	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (баван)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		37.3	62.1	169	1267	0.68	39.9	116	8.34	303.1	511	236.6	9.65
	Обед		07.0		2000	1100	0.00		1.10	0.07	0.00.2		200.0	2000
18	Солят из свених помидоров и огурцов	100	1	6.2	3.6	74	0.05	13.8	0	3.1	15	31	17	0.7
128	Суп гороковый (ва мясвом бупьове)	250	7.4	3.8	16.2	128	0.26	0.5	20	0.3	46.7	93	37	2.7
377	Пюре картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
327	Гупация говадины	120	18	17	- 3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
	Хлеб ппредставля	75	7.4	3.1	30.5	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлюб рикимой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.75	65.3	14.25	1.5
496	Напилок из приносияма	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		42.2	39.9	131	1009	0.84	99.4	2686	7.15	241.9	536	154	11.8
	Поливик													
469	Молоко кишетеное	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	227.9	161	26.6	0.19
541	Булочка вавильная	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	Всего за полужик		11.1	13	37.9	286	0.13	1.4	69.8	0.8	240	202	33.8	0.77
	Ужив													
380	Капуста тупкана	200	4.4	6.8	16.2	144	0.06	18.4	36.2	0.6	120	88.6	45.8	1.7
318	Масо отвараце	100	27	19	0.5	281	0.05	0.1	0	0.7	16	215	28	3.53
	Хлеб шинжиный	75	7.4	3.1	30.5	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлю размов	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.75	65.3	14.25	1.5
	Сок (яблочений)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Beero sa yeans		52.8	33.6	118	1037	0.53	23.9	59.6	3.65	543.3	600	159.4	12.2
	Всего за девъ		143	149	457	3599	2.18	165	2931	19.9	1328	1848	583.7	34.4

3-и день -3-

$\overline{}$	1		_		3-и ден	•					_			-3-
Ne	Приём пищи,	Macca	Пище веще)	Энергетиче	Ветям	ввы (м	r)		Мин. в	еществ	а (мг)	
рец.	вашмевова вше блюда	порции	Б	ж	y	ценность	B _i	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6	60	90	0.05	4.6	0	3.8	23	39	27	1.31
223	Каша ппонная назкая	200	8.4	8.6	37	254	0.2	1.2	382	0.2	13	201	54	1.4
465	Кофейный напиток с	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	0.12
\vdash	молоком Хлеб пшеначенай	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
\vdash	Второй завтрак	100	5.0	1.4	10.0	2.70	0.50	0.2		2.0	220.0		30.2	
\vdash	Фрукт (груша)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Всего за завтрак	300	33	33.2	110.2	703	11.64	17.7	412	17.8		448		-
\vdash	Обед													
47	Вижегрет овощной с р\м	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
104	Щи из свекей капусты с картофелем (на	250	5.9	7.6	6	116	0.06	12	0	2.5	40.9	81.2	25.2	1.4
433	мясном бульоне) Сметана		0.26	1.65	0.36	17		0.00	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.00
	Сметава Тефтели из	11				17	0							
348	говидины (паровые)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.35	12	108	15	1.78
195	Рагу из овощей	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
	Хлеб ппискачный	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.75	65.3	14.25	1.5
494	Компот на плодов и ягод сушеных (курага)	200	0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
\vdash	Пастила	40	0.8	4.8	36.4	131	0	0	0	0.1	10.7	21.3	16	1.3
\vdash	Всего за обед		36.2	43.4	156.7	1106	0.6	33.36	17.95	13.9		543		12.3
	Полдвик													
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Сушка	40	4.3	0.5	28.4	136	0.07	0	_	_	_	_		_
	Всего за полденк			6.88	36.58			1.4	0	1.04	249.3			
	Ужин													
106	Овощи изтуральные (огурцец свежий)	100	0.89	0.1	2.49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
263	Макароник с	250	26.8	23.3	13.6	370	0.1	0.6	33.1	2.4	40	278	35	4.3
\vdash	мясом Хлеб пшевачный	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
\vdash	Хлеб ржавой	75		0.53	37.4	160	0.06	0.11	_		_		_	_
484	Кисель из компентрата плодового или	200	0	0	15		0	0	0					
\vdash	жгоджого													_
\vdash	Второй ужин									_				
\vdash	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6		0.07	1.3						
\vdash	Всего за ужив		48.1	31	112.5		2.5				438.7		114.6	
$oxed{oxed}$	Всего за девь		127	115	416	3021	14.91	64.5	486.5	38.3	1246	1776	468.5	42.9

4-й день - 4 -

					4-й день							-4-		
Ne	Приём пищи, наименование	Macca	Пищев	не вещ	ства (г)	Энергетиче ская	Ветя	MEER	(мг)		Мин. в	еществ	,,,,	
рец.	блюда	порщии	Б	ж	У	ценность	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
_	Запокавка													
280	морковиля с	200	21.6	9.3	36	309	0.2	2.1	65.2	0.9	206.3	286	66.1	1.9
	творогом													
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111.3	91.1	22.3	0.65
471	Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	11	64	0.02	0.2	8.4	0	60	44	6.8	0.04
	Хлеб ппонячений	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (апельсая)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		77.1	21.8	115.6	851	0.73	183	92.6	4.4	596.2	616	173	6.89
	Обед													
1	Салат ва белокачавной	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
	KARYCTM Cym								<u> </u>	_		_		
119	крестьянский с крупой	250	6.8	8.1	10.6	143	0.06	7.6	0	2.6	40.2	107	32.4	1.6
	Плов из								_					
330	FORE THE SE	300	22	27.3	51	445	0.07	1.3	0	3.5	25.3	254	63.3	2.4
	Хлеб ппонятьюй	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.75	65.3	14.3	1.5
486	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46
_	Всего за обед		41.23	45.13	148.85	1079	0.49	26.6	0	11	211.2	546	156	8.98
_	Поливик		42.20	40.20	140.00	2015	0.40	20.0	Ť				200	0.50
_	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	20	0	240	190	28	0.2
_	мерер		7.0					4.4	\vdash	<u> </u>				
	Петевъе сахарное	60	4.4	5.8	44.6	250	0.04	0	6	2	18	54	12	1.2
	Всего за полдинк		10.2	12.2	52.6	368	0.1	1.4	26	2	258	244	40	1.4
	Ужив													
	Горошек								\vdash					
157	Sememon	105	2.7		4.9	72	0.06	1.8	17		18.7	52.4	162	0.59
157	(консер.)	103	2.7	3.2	7.5	73	0.00	1.8	17	0.2	16.7	32.4	10.5	0.39
	отваржой													
328	Жаркое по- домашиему	300	26	20	31	417	0.3	17	26	0.9	48	317	79	5
	домашачасу Хлеб пшеначана	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
_	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.75	65.3	14.3	1.5
457	Ча ± с сахаром	200	0.2	1.3	9.3		_	0	0	0.1	5.1	7.7	4.2	
	Второй ужив													
	Йогурт 2,5%	250	9.5		13.6		0.07			0	290	_	34.6	
	Всего за ужив		49.33	32.13			0.76	20.2	66.4	3.3	465.1	659	177	10.61
	Всего за девъ		178	111	444	3346	2.08	231	185	21	1530	2066	547	27.88

5-й день -5-

					5-M A	cino								-5-
Ne	Приём пищи, написенование	Macca	Пище вещес		1)	Эвергетиче ская	Ватя	мины	(мг)		Минер	зльяьсе	веществ	а (мг)
рец.	блюда	порции	Б	ж	У		В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
26	Салат на свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
256	Макаронные взделяя отварные	200	7.4	0.6	39	253	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
372	Беточки из птицы припущемиме	100	15.4	11	8.8	183	0.07	0.8	58.4	0.5	39.6	98.3	18.8	1
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0		7.9		5	0.87
	Хлеб ппистичний	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (маждаражы)	300	2.4	0.6	22.5	114	0.2	114	0	0.6	105	51	33	0.3
	Всего за завтрак		36.7	22	128	937	0.73	124	104	7.72	322.1	355.1	126.7	8.17
	Обед													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1.2	6.1	16.2	125	0.06	2.7	0	3	29.1	55.8	33.8	0.89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0.17	12	23.5	0.7	44.8	171	44	1.4
333	Голубом леживые	300	30	36	1.4	492	0.09	26.1	57	0.09	72	360	60	4.9
	Хлеб ппеначема	75	7.4	3.1	30.5	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлоб ржаной	75	3.53	0.5	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.75	65.25	14.25	1.5
494	Компот на плодов и вгод сушевых (изком)	200	0.3	0	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Всего за обед		53,43	50	119	1185	0.65	41	80.5	6.04	265.6	752.9	185.05	12.09
	Полдинк Регоста	200	5.8	4	8	101	0.08	1.4	40.1	0	240.8	180.6	28.1	0.2
545	Раженка Сдоба обыжновенная	50	3.8 6	6.4		164		0	8.8	_			5.5	0.42
	Всего за полдвик		11.8	11	31.9	265	0.13	1.4	48.9	0.6	249.2	209.4	33.6	0.62
	Ужив													
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
362	Сердце в соусе	120	17	6	5		0.14		35	0.77	15		21	0.4
	Хвоб раканов	75	3.53		37.4	160			0				14.25	1.5
	Хлеб ппеничный	75	7.4		30.5	192		0.14			87.5		28.7	2.5
	Сок (вишневый)	200	1.4	0	22.8	102	0.02	14.8	0	0.4	34	36	12	0.6
	Второй ужив	Jacobs Inc.	300.30		12.0	10.75					ALC: N	1.00		
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168		1.3	23.4				34.6	
	Всего за ужив		43.63	20		1042		17.4	90.4	3.72	451.5		145.55	5.23
	Всего за день	1	146	100	439	3429	2	184	324	18	1288	1889	491	26

6-й день -6-

	_	I	Ппше		6-и де						T	-6-		
Ne	Приём пищи,	Macca		тва (г).		Эвергетиче ская	Ватя	мины	(ML)		Мин	вещест	ва (мг)	
рец.	напменование блюда	порции	Б	ж	y	ская ценность	B _i	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79	Масло спиночное	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
1.5	(поопилия) Суп молочений с		-		-				-	-			•	-
141	сун молочими с крупой	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08
	(грепинаций)													
267	Яйщо варежое	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
465	Кофейный нашиток с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108	76.5	12.6	0.12
	Хлеб пшеничний	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2.6
-	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	180	0.7 24.98	0.5	18.5	85	0.04	18	1.67	0	34.2	28.2 434.3	21.6	4.1
	Всего за завтрак		24.98	61.7	101.5	884	0.56	31.8	167	3.8	454	434.3	113.3	11.2
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6.2	3.6	74	0.05	13.8	0	3.1	15	31	17	0.7
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1
377	Пюре картобельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
299	Рыба, тушевная в томате с овощами	120	12	3.7	7.4	111	0.09	2.4	7.8	2	46	208.6	53.5	0.4
	Хлеб пшеначный	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлеб рживой Компот ва плодов	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.25	1.5
494	и ягод сушеных (курага)	200	0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Мармелад желе йный	40	0	0	58.4	156	0	0	0	0	0	0	0	1.3
	Всего за обед		31.13	25.1	193.7	1006	0.73	29.1	49.5	9	255	574.7	174.9	9.5
	Полдвик													
469	Молоко кашетевое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161.4	26.6	0.19
541	Булочка вашильная Конфеты	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	мовфеты шоколадеме	40	1.6	10.5	54.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2
	Всего за полдвик		12.7	23.5	92.3	482	0.14	1.4	69.8	1.7	251	240.6	73.8	1.97
	Ужив		-			9.200	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		(1900			
195	Рагу из овощей	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
327	Гуляш на гонадины	120	18		3	237	0.03	0			14			
	Хлеб раздей У	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0.14		0.1	15.8	65.25		1.5 2.5
	Хлеб пискачный Кисель из	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.3
484	ковщевтрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	(клубишчими)													
	Второй ужив													
	Йогурт 2,5%	250			13.6	168	0.07	1.3		0	290			
	Всего за ужив		42.13			978	0.53			7.7	483	557.2		
	Всего за девь		111	144	502	3350	2	79	2943	22	1442	1807	516	32

Sabtpak						7-й день								-7	
Pert Велюдая Верей Верий Ве	Ne		Macca		вые вег	цества	•	Ветя	пеы	(мг)		Мин.	веще	тва (м	IT)
1 3 автрых	pen.	-1	порщии		ж	y		Bi	С	A	E	Ca	P	Μg	Fe
Sabtpak	1	2	3	4	5	6	7	8	0	10	11	12	13		15
Rest	Ë	3ammar			-			_	_						
285 TROPOREMENT 200 34 13.5 37 392 0.1 0.4 110 0.5 252 380 1.5	\vdash								\vdash				 		
Manuformach Mode Copy and any and Mode Copy and any and Mode Copy and any and Mode Copy and Mode Mo	285		200	34	13.5	37	302	0.1	0.4	110	0.5	252	3.80	1.5	1.9
406 Coyc Mondoverment 50 1.3 2.4 4.5 44 0.02 0.25 15 0.05 41.4 30.8 5 0.6	203	-			13.3										*
Second Companies Second Comp															-
463 Вутерброд с свяром 40:40:10 13.8 18.2 19.8 298 0.06 0.2 124.6 0.04 414 272 27.8 0.74	406	*	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
Section Column	63	Бутерброд с сыром		13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
Второй завтраж Фрукт (балал) 300 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84 126 1.1	463	Какао с молоком	200	3.2	3.6	10.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	25.4	21.3	0.58
Фрукт (балая) 300 4.4 1.6 63 288 0.12 30 0 0.06 24 84 126 1.1 Весто за завтраж 55.4 36.9 139 1100 0.3 30.8 249.8 0.68 788 821 177 5.0 Обед 158 Кукуруза с яйном лом 3.3 6.4 2.2 80 0.03 5.1 25.2 2.2 24.5 25.4 25.4 20.0 Борш с калуустой в 95 картофелем (па муком борш с картофелем (па муком борш	403		200	3.2	3.0	17.2		0.02	V.2	17.2	0.00	100	0.7.7	21.5	0.50
Всего за завтраж 55.4 36.9 139 1100 0.3 30.8 249.8 0.68 798 821 177 5.0 158 Кукуруча с яйщом 100 3.3 6.4 2.2 80 0.03 5.1 25.2 2.2 24.5 25.4 25.4 20.4 20.4 20.0 5.0 0.03 5.1 25.2 2.2 24.5 25.4 25.5 25.3 30.4 1.1 25.2 25.3 30.3 0 32 25.2 27.3 18.4 6.2 25.5 23.3 0.3 0 25.5 25.7 25.4 25.2<	<u> </u>		***											77.7	
158 Кукуууула с китом 100 3.3 6.4 2.2 80 0.03 5.1 25.2 2.2 24.5 25.4 25.4 2.0	<u> </u>		300	-						_					
158 Кукурула с ящом 100 3.3 6.4 2.2 80 0.03 5.1 25.2 2.2 24.5 25.4 25.4 20.0	<u> </u>			35.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
95 картофелем (да месяном бутвове) 11 0.26 1.65 0.36 17 0 0.02 10.45 0.03 8.7 5.7 0.89 0.02	158	Кукурува с лащом	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
A33 CMSTARD	95	картофелем (на	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
Name прочинения 200 12 8.8 52 333 0.3 0 32 0.8 22.2 273 184 6.2	433		11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
357 Полья на печени 120 20.4 7.2 16.8 213 0.3 8 7606 1.3 24 307 24 6		Каша гретневая													6.2
X106 пинешчиной 75 7.4 3.1 30.45 192 0.27 0.14 0 2.1 87.5 90.1 28.7 2.3	357	Оладын на почени	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6
496 Напитов из инполемиха 200 0.7 0.3 18.3 78 0.01 80 0 0.8 11.9 3.2 3.2 0.6 Всего за обед 55.53 35.83 164.91 1325 1.03 101 7673.7 9.78 239 1655 311 20.7 Поддвик Стожнов 200 5.6 6.38 8.18 112 0.1 1.4 0 0.34 240 180 28 0.3 Хлеб шменичный 60 6.3 2.6 26 164 0.2 0.1 0 0.1 75 77.3 24.6 2.3 Вафии 40 3 3.8 29.7 166 0.02 0 4 0.8 12 36 8 1.3 Всего за полдник 14.9 12.78 63.88 442 0.32 1.5 4 1.24 327 293 60.6 3.4 Ужив Плов из о			75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
496 Напиток из типовияха 200 0.7 0.3 18.3 78 0.01 80 0 0.8 11.9 3.2 3.2 3.2 0.60 Всего за обед 55.53 35.83 164.91 1325 1.03 101 7673.7 9.78 239 1655 311 20.7 Полдник 200 5.6 6.38 8.18 112 0.1 1.4 0 0.34 240 180 28 0.3 Хлеб писичный 40 3 3.8 29.7 166 0.02 0 4 0.8 12 36 8 1.3 Всего за полдник 14.9 12.78 63.88 442 0.32 1.5 4 1.24 327 293 60.6 3.6 Ужин 375 11.0 10.0 2.25 28.5 5.66 52.5 249 54 2.24 Икра клбачковах 150 11.0 1.9 8.9 7.7		Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.3	1.5
Политик 200 5.6 6.38 8.18 112 0.1 1.4 0 0.34 240 180 28 0.3	496	Напиток из	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
Спекков 200 5.6 6.38 8.18 112 0.1 1.4 0 0.34 240 180 28 0.3 Клюб пинетачивай 60 6.3 2.6 26 164 0.2 0.1 0 0.1 75 77.3 24.6 2.3 Вафии 40 3 3.8 29.7 166 0.02 0 4 0.8 12 36 8 1.3 Всего за полдник 14.9 12.78 63.88 442 0.32 1.5 4 1.24 327 293 60.6 3.4 Ужин Плов из отварной 300 20 25.5 37.5 518 0.08 2.25 28.5 5.66 52.5 249 54 2.24 Ихра кабачковак 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 Ужин 150 1.9 8.9 7.7 <td></td> <td>Всего за обед</td> <td></td> <td>55.53</td> <td>35.83</td> <td>164.91</td> <td>1325</td> <td>1.03</td> <td>101</td> <td>7673.7</td> <td>9.78</td> <td>239</td> <td>1655</td> <td>311</td> <td>20.7</td>		Всего за обед		55.53	35.83	164.91	1325	1.03	101	7673.7	9.78	239	1655	311	20.7
Name		Полдвик													
Вафии 40 3 3.8 29.7 166 0.02 0 4 0.8 12 36 8 1.3 Всего за полдини 14.9 12.78 63.88 442 0.32 1.5 4 1.24 327 293 60.6 3.6 Ужин Плов из отварной пиши 300 20 25.5 37.5 518 0.08 2.25 28.5 5.66 52.5 249 54 2.24 Икра кмбачковая (промышленного 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 Укра кмбачковая 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 Укра кмбачкова 75 3.53 0.53 37.4 160 0.06 0 0 0.05 15.8 65.3 14.3 1.3 Укра кмбачкова 75 7.4 3.1 30.45 192 0.27 0.14 0 2.1 87.5			200				112	0.1		0	0.34				0.2
Всего за полдинк 14.9 12.78 63.88 442 0.32 1.5 4 1.24 327 293 60.6 3.6 Ужин Плов из отварной птицы Икра кабачковая 150 (промышленяюто 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 производства) Хлеб ризвой 75 3.53 0.53 37.4 160 0.06 0 0 0.05 15.8 65.3 14.3 1.3 Хлеб пиненачный 75 7.4 3.1 30.45 192 0.27 0.14 0 2.1 87.5 90.1 28.7 2.3 460 Чай с молоком 200 1.6 2.3 11.5 64 0.02 0.3 9.5 0 59 45.9 10.5 0.8 Вгорой ужин Йогурт 2,5% 250 9.5 4 13.6 168 0.07 1.3 23.4 0 290 127 34.6 0.3 Всего за ужин 43.93 44.33 138.15 1220 0.52 11 61.4 10.9 546 614 157 8.03										0			_		2.2
Ужив Плов из отварной птицы 300 20 25.5 37.5 518 0.08 2.25 28.5 5.66 52.5 249 54 2.24 Икра кабачковая 150 (промышленного производства) 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 Клюб рименой 75 3.53 0.53 37.4 160 0.06 0 0 0.05 15.8 65.3 14.3 1.3 Клюб пиненичный 75 7.4 3.1 30.45 192 0.27 0.14 0 2.1 87.5 90.1 28.7 2.3 460 Чай с молоком 200 1.6 2.3 11.5 64 0.02 0.3 9.5 0 59 45.9 10.5 0.8 Всего за ужив 43.93 44.33 138.15 1220 0.52 11 61.4 10.9 546 614 157 8.0 <td></td> <td>Вафли</td> <td>40</td> <td>3</td> <td>3.8</td> <td>29.7</td> <td>166</td> <td>0.02</td> <td>0</td> <td>4</td> <td>0.8</td> <td>12</td> <td>36</td> <td>8</td> <td>1.2</td>		Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
Плов из отварной птицы 300 20 25.5 37.5 518 0.08 2.25 28.5 5.66 52.5 249 54 2.24 150 (промышлению 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 150 (промышлению 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.3 150 (промышлению				14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
High research 150 (Inposessimentation of the latest consistency 150	<u> </u>								<u> </u>						_
150 (промышленного 100 1.9 8.9 7.7 118 0.02 7 0 3.1 41 37 15 0.1	375	птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
Xne6 present 75 3.53 0.53 37.4 160 0.06 0 0 0.05 15.8 65.3 14.3 1.3 Xne6 minematured 75 7.4 3.1 30.45 192 0.27 0.14 0 2.1 87.5 90.1 28.7 2.3 460 Vast c monoxide 200 1.6 2.3 11.5 64 0.02 0.3 9.5 0 59 45.9 10.5 0.85 Bropost years 250 9.5 4 13.6 168 0.07 1.3 23.4 0 290 127 34.6 0.3 Beero sa years 43.93 44.33 138.15 1220 0.52 11 61.4 10.9 546 614 157 8.05 15.8 65.3 14.3 1.3	150	(промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
Xne6 nmemorate 75 7.4 3.1 30.45 192 0.27 0.14 0 2.1 87.5 90.1 28.7 2.5 460 Unit c monoxome 200 1.6 2.3 11.5 64 0.02 0.3 9.5 0 59 45.9 10.5 0.85			75	3 53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.3	1.5
460 Uaff c Mondokom 200 1.6 2.3 11.5 64 0.02 0.3 9.5 0 59 45.9 10.5 0.8															_
Bropost yause	460														
Йогурт 2,5% 250 9.5 4 13.6 168 0.07 1.3 23.4 0 290 127 34.6 0.3 Всего за ужив 43.93 44.33 138.15 1220 0.52 11 61.4 10.9 546 614 157 8.03															
Beero sa ysum 43.93 44.33 138.15 1220 0.52 11 61.4 10.9 546 614 157 8.01	\vdash		250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	\vdash										_				
								_		7989					_

8-й день -8-

	Праём паша.		π		8-и день	Энергетиче	D		-				6	-8-
Ne	ваименование	Macca	-	ьке вещес		cscas	-	_			-	вещест		_
рец.	блюда	порции	Б	ж	У	ценность	B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Овоши							_						
	натуральные													
106	(помидоры	100	1.1	0.15	3.78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
	свеж ий)													
275	Омлет с сыром	200	26.2	30	4.3	390	0.1	0.6	409	0.8	538	505	45	3.3
	Хлеб шиевичный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
457	Ча£ с сахарем	200	0.2	1.3	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
401	Второй завтрак	200					·	·	_	_		7	1	0.02
		300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Фрукт (апельский)	300	40.1	36.15	72.18	836	4.58	216.8	409	11.2	770	710	132.4	14.4
	Всего за завтрак		40.1	30.15	/2.18	839	4.58	210.8	409	11.2	//0	/10	132.4	14.4
_	Обед Салат из									_		\vdash		_
	белокоча нн ой													
1		100	1.2	6.1	4.6	75	0.03	11	0	2.8	33.3	30.3	18.6	0.5
	капусты с морковью													
	Paccomann													
	Ленинградский							_						
100	(ва масвом	250	6.3	8.2	16.5	183	0.1	7	0	2.5	18.7	95.1	29.1	1.4
	бульове)													
433	Сметава	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.5	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
	Каша ппоняля	200	0.4	0.6	37	254	0.2	1.2	382	0.0	13	201	54	1.4
223	BERRAE	200	8.4	8.6	3/	234	0.2	1.2	382	0.2	13	201	34	1.4
368	Суфле из птицы	150	24.4	26.2	5.6	371	0.08	1.5	188	0.9	75	206	22.5	2.1
300	(xypa)		24.4	20.2	3.0	3/1	0.00	1.5	100	0.5	13	200	22.3	
	Хлеб шиевичный	75	7.4		30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.25	1.5
488	Компот из	200			100	67	0.00	٠.	0			12.2	8	0.93
433	апольсинов с	200	0.5	0.2	15.6	0/	0.02	9.1	۰	0.2	19.1	12.2		0.93
	яблоками Всего за обед		51.99	54.58	147.51	1319	0.76	29.96	580	8.78	271	706	176	10.4
	Полявик			-4.50	2412	2022	00	20.00	200	0.70		,,,,,	2.00	20.4
		200				107	0.07		40.1	_	222	101	200	
469	Молоко кипиченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161	26.6	0.19
	Ватрушки с													
531	твороженным	60	8.8	4.1	19.5	171	0.05	0	23.6	0.6	56.3	91.2	11.7	0.5
	фаршем													
	Пастила	40	0.8	4.8	36.4	131	0	0	0	0.1	10.7	21.3	16	1.3
	Всего за полдвик		15.4	17.2	65	409	0.12	1.4	63.7	0.7	295	274	54.3	1.99
	Ужив													
	Ужин Макароны													
260	запеченные с	205	9.9	6.9	39.6	360	0.1	0.2	91.9	1	75.1	137	173	1.87
	AND SECURITY C			0.5	22.0	200				1				
	Котлеты													
341	"Пермские"(говид	120	18	25.2	14.4	292	0.2	0	56.4	1.7	58.8	170	22.8	2.9
	mma)													
408	Соус сметажный	50	0.7	4.7	1.2	50	0.01	0.05	28.5	0.1	22	14.6		0.08
	Хлоб ржанов	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3		1.5
	Хлеб шиевически	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Кисель из													
484	концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	(машеовый)													
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5		13.6		0.07		23.4	0	290		34.6	
	Всего за ужив		49.03							4.95	553			9.07
	Всего за день		157	152	436	3846	6.17	249.9	1252	25.6	1888	2300	482.7	35.8

-	Праём паща,	2.0	Homes	NIE Berm	оти день ества (г)	Эвергетиче	Вата	ишшк	(MIL)		Man.	semec	rea for	m)
Ne	вашменование	Macca	_		У	CHINA		1		_				
pen.	блюда	порщии	Б	ж	У	цевность	B	C		E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79	Масло спивочное	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
//9	(порциями)	.30	0.3	73.3	0.3	150	v	۰	1.2	0.3	0.0	9.3		
234	Каша рисовая	200	5.6	7.8	33	218	0.06	1.5	42.6	0.2	147.4	152	31.6	0.2
234	молочеле жидкая	200	3.0	7.0	3	210	0.00		72.0	0.2	LTY.T	132	31.0	0.2
	Kodestrant													
465	- Виштов с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	1.9	0	108.3	76.5	12.6	0.12
	Хлеб пшеначный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Мандарин	100	1.2	0.9	61	38	0.06		0	0	57	48	36	6.9
	Второй завтрак	4.00		-	-		6.50			_	- 23	100	200	0.5
	Фрукт (груша)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0		57	48	36	6.9
	Всего за завтрак		20.9	60.7	209.5	943	0.57	32	73.6	3.3	486.9	446	154	17.4
	Обед													
47	Вашегрег овощной с р'м	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
	Ши из свежей			 						\vdash				
	вашусты с				_				_					
104	картофелем (на	250	5.9	7.6	6	116	0.06	12	0	2.5	40.9	81.2	25.2	1.4
	мясном бульоне)													
433	Сметана	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0	10.5	0	8.7	5.7	0.89	0.02
	Картофель									l <u>.</u> .				
154	отварной в молоке	200	5.9	10.1	27	219	0.2	24	47	0.4	85.7	144	42	1.5
-	Котлеты рыбаме													
308	любительские	100	12	2	6	90	0.08	0.7	39	1.3	45	179	29	0.89
	Хлеб ппонячный	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.1	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.75	65.3	14.3	1.5
	Компот из плодов													
494	и вгод суппевых	200	0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	(xypara)													
	Всего за обед		36.59	31.19	131.21	953	0.71	43	96.5	9.3	322	618	161	9.41
267	Полдвик Яйно ваневне	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
2300	Хицо вареное Кисель из	TV	3.1	7.0	9.3	0.3	0.03	-	2.671	672		11.3	7.00	2.301
	концинтрата		_	,		,		_						
484	шподового или	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	агоджого													
543	Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	0.05	0	39.5	0.7	9.8	31.9	6	0.45
	•		9.4	12.6	44.1	328	0.08	0				115		
	Всего за полдвик Ужив		9.4	12.0	44.1	328	0.08		140	0.5	30.3	113	13.8	1.48
				 										
157	Горошек зележий (кожсер.) отваржой	105	2.7	3.2	4.9	73	0.06	1.8	17	0.2	18.7	52.4	16.3	0.59
325	Aay	280 75	22.4 3.53		28.7	442	0.09	10	17	1.6	25.6 15.75	231 65.3	30.7	3.4
	Хлеб ржаной Хлеб пшеначный	75	3.33 7.4		37.4 30.45	160 192	0.06	0.1	0		87.5	90.1	14.3 28.7	2.5
	Алео пшеначных Кисель из	13	7.1	5.1	30.43	192	9.27	9.1	v	-	07.3	50.1	20.7	2.3
484	концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	(клубешченей)													
	Второй ужин													
	Иогурт 2,5%	250	9.5		13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	
	Всего за ужин		45.53		130.05 515	1095	0.55	13 89		17	1295	572	125	
	Всего за день		112	141	515	3319	2	89	368	17	1285	1750	454	37

	T		_		10-й ден		_				-10			_
.712	Приём пищи,	Macca	Пищевь	ае вещес	гва (г)	Эвергетвче	Ватя	MHHB	(MI)		Mus.	вещес	тва (мі)
Den	вявмевовявие блюдя	порщии	Б	ж	y	ская ценность	Bı	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запоканка из творога	200	39.1	17.2	33.7	441	0.2	0.8	106	0.4	337	462.2	51	1.48
471	Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	11	64	0.02	0.2	8.4	0	60	44.0	6.8	0.04
460	Ча ± с молоком	200	1.6	2.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59	45.9	10.5	0.87
	Хлеб ппеначана	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8		120		3.3
$\overline{}$	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.3	16	11	9	2.2
	Второй завтрак	200	2.0		42	100	0.07	20	_		12		- 0.4	1.0
	Фрукт (бавав)	200	2.9	- 1	42	192	0.07	20	0	0	16	56		
	Всего за завтрак Обед		55.2	26.6	148.6	1064	0.7	31.5	124	3.6	605	739.1	199.5	9.09
26	Салат ва свеклы отварвой	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
128	Суш гороховый (ва масиом бульове)	250	7.4	3.8	16.2	128	0.26	0.5	20	0.3	46.7	93	37	2.7
707	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
	Тефтели из говидины (паровые)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.4	12	108	15	1.78
	Хлеб шиевичный	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5
	Хлоб римной	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.25	1.5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
$\overline{}$	Всего за обед		45.33	32.43	170.75	1158	0.99	8.54	52	7.7	239	687.3	313.1	16.67
	Полдвик Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
542	ногург 2,5% Патрожок с фруктовой начинкой	150	9.2	4.3	102.2	485		0.1	29.7	0.8		40.6		
	Всего за полдник		18.7	8.3	115.8	653	0.13	1.4	53.1	0.8	302	167.6	41.8	0.78
	Ужин													
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3.8	5.3	67	0.08	2	19	0.3	19.1	57.1	18.9	0.64
375	Плов из отварной птицы	300			37.5			2.25				249		
	Хлеб рилиой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.25	1.5
	Хлеб пшевачный	75		3.1	30.45	192				2.1	87.5	90.1		
	Cox (numeronal)	200	1.4	0	22.8	102	0.02	14.8	0	0.4	34	36	12	0.6
	Второй ужин Снежек	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.3	240	180	28	0.2
	Всего за ужин	200	40.93		141.63		0.61		_	8.8	449		155.9	
	Всего за девь		160		577	4026	_	62	277	21	1594	2271	710	34

					11-й де							11-				
Ne	Приём пищи,	Macca	Humes: (r)	pre pem	ecisa	Эпергетиче	Витя	MHHM	(MIF)		Мин. вещества (мг)					
pen.	нашменование блюда	порции	Б	ж	y	ская пенность	Bı	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Икра кабачковая															
150	(промышленного	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7		
<u> </u>	провиводства)															
259	Макароны	200	12.3	10	35.9	283	0.07	0.2	73.9	1.1	228	181.1	22.4	1.45		
	отварями с сыром	200			23.5	200	0.07	0.2	12.3					2.12		
	Хлеб шпеначный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.2	0.1	0		62.5	64.4	20.5	1.8		
<u> </u>	Сок (яблочевый)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
\vdash	Второй завтрак							 		 						
	Фрукт (апальсая)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1		
	Всего за завтрак		23.3	21.9	99.7	758	0.43	191	73.9	5.1	447	371.5	106	7.75		
	Обед															
١.,	Салат на свежни		١.		3.0			١		١.,	١.,	٠.,				
18	помидоров и огурцов	100		6.2	3.6	74	0.05	13.8	0	3.1	15	31	17	0.7		
\vdash	Cvn							\vdash		\vdash						
120	картофельный с	250	11	4	16	144	0.17	12	23.5	0.7	44.8	171	44	1.4		
	рыбой															
380	Капуста тушевал	200	4.4	6.8	16.2	144	0.06	18.4	36.2	0.6	120	88.6	45.8	1.7		
327	Гулин на говадины	120	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56		
	Хлеб ппевачный	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5		
	Хлоб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.3	1.5		
	Сок (абражосовый)	200	1	0	0	110	0.04	0.8	0	1.6	40	36	20	0.4		
\vdash	Всего за обед		46.33	37.63	106.7	1061	0.68	45.1	2686	8.8	337	631.95	191	10.8		
	Полденк		40.00	01.00	200.7		0.00	42.2				*******		20.0		
269	Омлет с зелёжьм	200	13	15.4	6.4	212	0.1	1.33	238	0.5	15.3	251	28.5	2.4		
	горошком Ражения	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	0	241	180.6	28.1	0.2		
\vdash	Хлеб ппеначный	50	5.3	2.2	21.7	137	0.00	0.1	0.1	0.1	62.5	64.4	20.5	1.8		
	Всего за полденк		24.1	22.6	36.1	450	0.38	2.83	278	0.6	319	496	77.1	4.4		
\vdash	Ужин									\vdash						
	Пюре							_								
377	картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2		
299	Рыба, тушежкая в томате с овощами	120														
<u> </u>	Хлеб ппиначный	75	7.4	3.1	30.45		0.27	0.14	0		87.5		28.7	2.5		
\vdash	Хлеб ржавой Молоко	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.3	1.5		
469	NIO.IOEO SELLETOEDO	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161.4	26.6	0.19		
	Второй ужин															
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2		
\vdash	Всего за ужив		42.43	28.63	120.2	878		10.2	1111	4.4	718	755.35	190	_		
	Всего за девь		136	_	363	3147	2.21	_	3149	_	_	2254.8	564	_		
$\overline{}$																

12-й день -12-

			12-й день									-12-							
Ne	Приём пищи,	Macca	(r)	е веще	ства	Энергетиче	Витям	пвы (х	Мин. вещества (мг)										
pen.	ваимевование блюда	порщин	Б	ж	у	ская пенность	Bı	С	A	E	Ca	р	Mg	Fe					
1	2	3		5	- 6	7	-1 8			11	12	13	_						
_	Завтрак		_		•														
22	Салат из моркови	100	1	6	8	90	0.05	4.6	0	3.8	23	39	27	1.31					
	и яблок																		
195	Рагу из овощей Котлеты из	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2					
372	DIEUN	100	15.4	10.6	8.8	183	0.07	0.8	58.4	0.5	39.6	98.3	18.8	1					
	принущенные													[
	Хлеб пшеначанай	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3					
459	Чай с пимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87					
	Второй завтрак	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9					
\vdash	Фрукт (груша)	300																	
	Всего за завтрак		31.4	31.2	143	871	0.64	36.6	65.9	12	317	433.4	180.1	15.6					
	Обед																		
	Овоши																		
106	натуральные	100	0.89	0.1	2.49	14	2	10	0	1	2	3	2	4					
	(огурцец свезаліі)																		
\vdash	Борщ с капустой									\vdash	\vdash			$\vdash \vdash$					
95	и картофелем (на	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8					
	мясном бульоне)																		
433	Сметана Каша рисован	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.45	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02					
205	рассыпчатал	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03					
	_																		
357	Оладык из печеки	120	20.4	7.2	16.8	213	0.3	8	7606	1.3	24	307	24	6					
	по-кунцевски																		
\vdash	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	75 75	7.4 3.53	3.1 0.53	30.45 37.4	192 160	0.27	0.14	0		87.5 15.8	90.1 65.25		2.5					
	Напиток из																		
496		200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2						
	Всего за обед		46.18	28.78	163.6	1204	2.74	106	7648	8.18	204	1465	138.4	16.5					
\vdash	Полдник Ватрушки с							_			_		_						
531	твороженные	60	8.8	4.1	19.5	171	0.05	0	23.6	0.6	56.3	91.2	11.7	0.5					
	фаршем									•									
	Сок (ананасовый)	200	0.6	0.2	23.6	104	0.12	22	0	0.4	34	16	26	0.6					
\vdash		200	0.0	-	22.0	.01	J.12		L °		-1			0.0					
	Мармелад желе йн ый	60	0	0	87.6	234	0	0	0	0	0	0	0	2					
										-									
	Всего за полдвик		9.4	4.3	130.7	509	0.17	22	23.6	1	90.3	107.2	37.7	3.1					
	Ужив																		
	Овощи																		
106	жатуральные (помидоры	100	1.1	0.15	3.78	24	4	36	0	7	8	3	5	6					
	свежий) (поняцоры																		
222	ŕ	300	30	36	1.4	492	0.09	26.1	57	0.09	72	360	60	4.9					
333	Голубцы леживые	l	l																
\vdash	Хлеб пповичений	75		3.1	30.45		0.27	_	_	_	87.5			_					
457	Хлеб ржаной Чай с сахаром	75 200	3.53	0.53	37.4 9.3		0.06			_		65.25	_	_					
431	Второй ужив	200	0.2	1.3	7.3	36		0	,		3.1	1.1	7.2	0.82					
\vdash	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2					
\Box	Всего за ужив			45.08	95.93			_	_	_	_		146.8	_					
	Всего за день		139		533							2659		51.1					
$\overline{}$																			

	Приём пиши.		Hamer	вые веш	13-и де: ество	Эвергетиче		-13								
Ne	присм пици,	Macca	(r)			ская	Ватав	(BEN	(мг)		Мин. вещества (мг)					
pen.	блюда	порщии	Б	ж	y	ценность	B,	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак	_			_		_	_								
79	Масло спивочное	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0		
7.59	(пориданмя)	30	0.3	43.3	9.3	150	•	•	1.2	0.3	0.0	0.5	•	٧		
	Суп молочими с															
141	spymož	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08		
	(гречжевой)	2.00			40.0	5.5.5	0.74					100	20.0			
462	Хлеб ппредустава Какао с молоком	100 200	9.8 3.3	4.1 2.9	40.6 13.8	256 94	0.36	0.2	0 19	2.8	117 111	120 91.1	38.2 22.3	3.3 0.65		
400	Мандарин	100	1.2	0.9	61	38	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9		
	Второй завтрак															
	Фрукт (бавав)	200	2.9	1	42	192	0.07	20	0	0	16	56	84	1.2		
	Всего за завтрак		23.3	57.4	174.1	912	0.58	36.8	66.6	3.2	455	434.2	203	12.1		
	Обед															
47	Barrerper	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7		
4.7	овощвой с р\м	100	1.3	0.2	0.3	67	6.64	0.1		2.0	.2.2	72	1.7	10.3		
	Суш															
116	картофельный с	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1		
	макароними															
	ZIJA WESKE															
154	Картофиль	200	5.9	10.1	27	219	0.2	24.2	47	0.4	85.7	143.6	42	1.5		
134	отваржой в молоке	200	3.9	10.1	27	219	0.2	24.2	4/	V. 1	8.3.7	173.0	4.2	1.3		
	Тефтени из															
348	TOBELLEEN	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.4	12	108	15	1.78		
	(паровые)												-			
	Хлеб пповычения	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5		
	Хлоб раздеой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.3	1.5		
486	Компот на свежих	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46		
400	яблок	200														
	Всего за обед		33.93	32.63	136.15	975	0.75	38.7	48.7	8.1	249	517.1	143	9.44		
	Полдени Слоба															
545	обывнованная обывнованная	50	6	6.4	23.9	164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42		
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	20	0	240	190	28	0.2		
	Вафия	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2		
								_	-							
	Всего за полдени		12	14	83.3	496	0.09	0	16.8	2.2	32.4	100.8	21.5	2.82		
	Ужив															
	Пуднят															
285	творожный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9		
<u> </u>	эличеный Соус молочный									-						
406	слажий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.1	41.4	30.8	5	0		
376	Рагу на птины	200	17	21	14	313	0.14	8.7	61	3.3	31	153	43	2.3		
W.19	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06		0.	0.1	15.8		14.3			
<u> </u>	Хлеб ппревичений	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27		0	2.1	87.5		28.7			
	Кисель из	2.3	W.77	3.1	JM.TJ	132	W. 20 F	10.17			07.3	John	.2400.7			
	концентрата			_					_							
484	пподового вля	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02		
	ягодного															
	Второй ужив															
	Иогурт 2,5%	250	9.5	4		168			23.4				34.6			
	Всего за ужив		71.43		147.45		0.64		194.4			821.2	122			
	Всего за день		141	101	541	3668	2	36	327	20	1416	1873	489	33		

14-й день -14-

14-й день												-14				
Nı	Приём пищи, наименование	Масса порции	(r)	Bate Bet	цества	Энергетичес кая	Ватяз	спам	(мг)		Мин. вещества (мг)					
рец.	блюда	порции	Б	ж	У	ценность	Bı	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
212	Каша вз крупы "Геркупес" вязкая	200	8.4	10	41.8	216	0.2	0.7	41	0.8	144	230	70.4	1.7		
267	Яйщо варежое	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01		
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	125	0.04	414	272	27.8	0.74		
465	Кофейный нашиток с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108	76.5	12.6	0.12		
	Второй завтрак															
	Фрукт (апальсяя)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6		75	40	1		
	Всего за завтрак		32.9	36.9	89.7	797	0.44	182	285	1.64	790	731	158.6	4.57		
	Обед															
158	Кукурува с я й цом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07		
104	Щи из свекей капусты с картофелем (на	250	5.9	7.6	6	116	0.06	12	0	2.5	40.9	81.2	25.2	1.4		
433	мясном бульоне) Сметана	11	0.26	1.65	0.36	17	0	0.02	10.5	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02		
260	Макароны запеченные с	205	9.9	6.9	39.6	360	0.1	0.2		1	75.1	137				
	яйцом			-												
341	Котлеты "Перыские"(говади ва)	120	18	25.2	14.4	292	0.2	0	56.4	1.7	58.8	170	22.8	2.9		
408	Соус сметавлявай	50	0.7	4.7	1.2	50	0.01	0.05	28.5	0.1	22	14.6	2.3	0.08		
	Хлеб ппиначения	75	7.4	3.1	30.45	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.5		
	Хлоб ржавой	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.25	1.5		
494	Компот ва плодов в ягод суппевых (ваком)	200	0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9		
	Всего за обед		49.29	56.09	149.11	1339	0.73	17.6	212	9.78	350	600	141.1	13.2		
	Полдвик															
	Спекок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	_	0.34	_	180	28	0.2		
	Хлеб ппеначный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2		
	Конфеты шоколадные	40	1.6	10.5	54.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2		
	Всего за полдник		13.5	19.48	88.58	472	0.31	1.5	0	1.34	326	296	92.6	3.6		
	Ужин															
157	Горошек зелевый (комсер.) отвармой	105	2.7	3.2	4.9	73	0.06	1.8	17	0.21	18.7	52.4	16.3	0.59		
330	Плов во говадавы	300		27.3	51			1.3	0	3.5	25.3			2.4		
	Хлеб ржавой	75	3.53	0.53	37.4		_	0		0.05	_	65.3	14.25	1.5		
	Хлеб ппекачный	75	7.4	3.1	30.45	192		0.14		2.1	87.5		28.7	2.5		
460	Ча≇ с молоком	200	1.6	2.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59	45.9	10.5	0.87		
	Второй ужин															
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6			1.3	23.4	0		127	34.6			
	Всего за ужин		46.73		148.85			4.84		_	_	_				
	Всего за девь		142	153	476	3710	2.03	206	548	18.6	1962	2262	560	29.5		