

2011	23	Салат из свежих помидоров с зеленью и масл. раст.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84
2018	90	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10,5	7	7,5	13,2	145,5	0,2	6,83	183,7	0,2	39,7	29,9	75,6	1
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,33	0	0,11	6,3	30,4	167,4	249,8	5,9
2018	403	Сердце говядины в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	0,26	3,4	83,5	2,7	72,6	22,1	234,2	12,39
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				43,71	28,5	109,26	864,88	0,85	65,05	268,71	15,3	331,08	429,39	683,88	24,13
Подсумки															
2018	Пром	Напиток кисломолочный ацидофильн	500	2,8	3,2	4	235	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	82	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	2	0	1,2	32	16	22	4,4
		Пряник «Тулский»	150	5,9	3,3	17,1	119,8	0	0	0	0,2	33,6	8	62,1	0,5
Итого за прием пищи				10,5	7,5	60,5	514,8	0,04	10	0	1,8	93,6	40	112,1	10,5
Всего за день				87,53	71,12	217,95	2030,93	0,97	75,45	268,79	17,74	731	518,19	1207,66	36,31
3 день															
Завтрак															
2018	232	Каша "Геркулес" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,3	0,4	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2011	15	Сыр (швейцарский)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2
Итого за прием пищи				16,85	18,67	57,84	467,8	1,65	1,44	52,41	19,5	337,1	41,2	167,12	2,08
Обед															
2008	9	Салат с морковью и яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	4,6	0	3,8	24,28	30,75	1,08	3,31
2005	187	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	0,3	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	202	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01
2018	298	Бефстроганов из отварной говядины	100	8,6	2,7	2,7	69,5	0,05	1,65	21,55	2,5	33,8	21,55	102	0,47
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				28,45	19,31	70,72	697,18	0,44	52,95	23,3	9,8	142,7	255,48	387,84	11,67
Полдник															
2018	83	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Кефир	75	2,3	2,9	22,3	95,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи				4,1	3,7	62,7	255,1	0,02	4	0	0,4	47,6	16	76,1	3,3
Всего за день				49,4	41,68	191,26	1420,08	2,11	58,39	75,71	29,7	527,4	312,68	631,06	17,05
4 день															
Завтрак															
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	233	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6

Итого за прием пищи			10.35	26.87	66.6	573.8	0.28	3.53	0.07	0.13	138.5	44.93	208.87	3.2	
Обед															
2018	47	Винегрет овощной	100	1.32	3.2	6.6	61	0.05	6.2	0	4.6	22.8	18	41.9	0.79
2022	54-25с-2020	Суп гороховый с курчией	250	8.16	3.48	18.6	138.6	0.25	4	151.26	1.93	32	34	93.1	1
2018	350	Терфени из говядины с рисом "Ежики"	250	22.45	34.9	26.7	510.7	0.05	0.02	32.26	0.14	37.3	12.28	24.92	0.47
2022	54-7км-2020	Компот из черной смородины	200	0.28	0.11	8.35	35.4	0.02	0	0.01	0.5	62	8	9	0
		Хлеб ржаной	40	2	0.3	12.7	61.2	0	0	0.7	0	5.4	26.1	5.7	1.2
		Хлеб пшеничный	40	2	0.3	12.7	61.2	0	0	0.7	0	5.4	26.1	5.7	1.2
Итого за прием пищи				36.21	42.29	85.65	868.1	0.37	10.22	184.93	7.17	164.9	124.48	182.32	4.66
Подник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0.2	19.8	66	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8
2013	Пром	Бойогурт питьевой	500	2.8	3.2	10.5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	565	Булочка дорожная	100	6.7	13.83	55.83	376.7	0	0	0	0	8	5	18	0.75
2018	82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.8	0.8	19.6	88	0	10	0	0.8	38	24	32	4
Итого за прием пищи				11.3	18.03	105.73	612.7	0.12	5.4	0.1	0.2	262	41	222	3.55
Всего за день				57.86	87.19	257.98	2054.6	0.77	19.15	185.1	7.5	565.4	210.41	613.19	11.41
5 день															
Завтрак															
2018	222	Омлет натуральный	200	18.99	28.32	3.51	345.9	0.13	0.33	452.9	0	151.72	25.97	346.49	3.91
2018	430	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
Итого за прием пищи				21.44	29.19	32.95	452.5	0.21	0.33	452.9	0	168.22	33.17	382.29	4.91
Обед															
2018	9	Салат из свежих с сыром и растительным маслом	100	3.1	8.4	7	116	4.9	0.02	0.2	3.6	100.1	20.8	74.3	1.27
2018	120	Суп картофельный с рыбой	250/35	7.85	3.83	23.15	143.5	0.16	9.6	0.17	0.25	99.5	57	1.58	12.13
2018	335	Картофельное пюре	200	4.2	6.4	29.2	218	0.2	13.3	0.1	0.4	17.9	38.1	1.34	36.2
2022	54-5км-2020	Котлета из птицы	100	19.1	4.3	13.39	168.66	0.05	10	0.23	0.4	30	57	129	1
2018	411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	39.4	160	0	34.4	0	1.6	52.46	5.58	0.19	67.4
		Хлеб ржаной	40	2	0.3	12.7	61.2	0	0	0.7	0	5.4	26.1	5.7	1.2
		Хлеб пшеничный	40	2	0.3	12.7	61.2	0	0	0.7	0	5.4	26.1	5.7	1.2
Итого за прием пищи				38.25	23.53	137.54	928.56	5.31	67.32	2.1	6.25	310.76	230.68	217.81	120.4
Подник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0.2	19.8	66	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8
2018		Пирожное школьное	80	3.6	1.7	22.2	170	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.3	10.3	47	0	5	0	0.4	19	12	16	2
Всего за день				5	2.2	52.3	283	0.02	6.7	0	1.4	48.8	26.4	59.8	6.9
				64.69	54.92	222.79	1664.06	5.54	74.35	455	7.65	527.78	290.25	659.9	132.21
6 день															
Завтрак															
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0.1	16.5	0.16	149.6	0	0	0	0	0	0	0	0
2013	313	Запеканка из творога со стученным молоком	200/20	31.92	33.52	31.79	565.25	0.08	0.4	0.08	0.64	306.32	48.8	411.68	1.68
2018	460	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				30	2.25	15.44	78.6	0.08	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
				35.67	52.49	63.79	879.45	0.16	0.4	0.08	0.64	316.82	56	447.48	2.28
Обед															

2011	23	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0	9,1	0	1,4	17,58	17,78	32,88	0,84
2018	98	Свекольник со сметаной и крупицей	250(12,5)	1,86	4,97	12,83	103,26	0,20	9,00	0,40	0,90	44,50	46,80	183,80	1,60
2018	205	Рис отварной	200	4,92	6,5	50,32	279,4	0,11	0	0,11	0,56	12,48	34,94	0,56	0,67
2018	357	Оладьи из печени в томатном соусе	100(20)	12,85	6,02	7,14	35,84	0,18	21,42	5,02	3,66	32,81	16,68	244,98	4,95
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				30,93	24,28	127,41	730	0,49	73,92	6,93	8,12	278,17	308,4	553,62	12,06
Подлинник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	82	Зефир	60	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
Итого за прием пищи		Фрукты свежие (банан)	120	0,4	0,4	9,8	44	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Всего за день				4,2	1,9	43,2	227,4	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
				70,8	78,67	234,4	1836,85	0,67	81,02	7,01	10,16	643,79	390,8	1060,9	21,24
7 день															
Завтрак															
2018	261	Макароны отварные с сыром	200(5	11,17	10,28	31,78	264	0,09	0	0,05	1,14	135,67	14,48	120,55	1,18
2013	300	Мясо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
Итого за прием пищи		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
				21,32	18,25	61,12	493,6	0,22	1	0,16	1,34	276,47	39,28	233,47	3,48
Обед															
2018	18	Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью и растительным маслом	100	0,88	101,11	2,9	106	0,04	18	0,11	4,91	24	16	29,1	0,91
2018	202	Каши рассыпчатая гречневая	200	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01
2018	120	Суп картофельный с фасолью с говядиной	200	7,85	3,83	23,15	143,5	0,16	9,6	0,17	0,25	99,5	57	1,58	12,13
2018	327	Гуляш из мяса говядины	100	14,44	16,58	3,8	224,1	0,13	0	0,11	0,81	12,4	167,4	249,8	2,23
2005	61	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				30,93	130	78,85	937,4	0,45	27,6	1,9	8,07	186,52	426,88	493,94	22,38
Подлинник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	82	Кольцо ореховое	75	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
Итого за прием пищи		Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	2	0	1,2	32	16	22	4,4
Всего за день				4,6	2,3	53	277,4	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
				56,85	150,55	192,97	1708,4	0,69	35,3	2,06	10,81	511,79	492,56	787,21	32,76
8 день															
Завтрак															
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	233	Каши пшеничная молоточная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
				10,35	26,87	66,6	573,8	0,28	3,53	0,07	0,13	138,5	44,93	208,87	3,2
Обед															

2013	300	Яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи				13,95	28,17	50,8	511,84	0,21	3,7	0,2	1	183,6	36,6	237,1	3
Обед															
2018	18	Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью и растительным маслом	100	0,88	101,11	2,9	106	0,04	18	0,11	4,91	24	16	29,1	0,91
2018	38	Суп лапша	250	26	25,25	164,5	990	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,67	1,09
2018	328	Жаркое по-домашнему	280	28,51	29,91	17,82	454,36	0,5	13,6	1,5	3,7	25,81	50,9	222,3	3,5
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				30,93	156,87	237,62	1782,76	0,65	74,25	3,01	10,21	245,21	286,1	409,47	9,5
Подник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	82	Кольцо с ореховой посыпкой	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
Итого за прием пищи				1,8	1	39,4	154	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
Всего за день				46,68	186,04	327,82	2448,6	0,88	84,65	3,21	12,61	477,61	349,1	706,37	19,4
11 день															
Завтрак															
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,2	202	0	0	0	0	24	98	3,2	0
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи				11,05	26,05	60	492,2	0,08	3	0	0	42,5	110,2	49	1,6
Обед															
2022	54-53-2020	Томаты в нарезке	100	1,1	0,2	3	21,33	0,06	79,8	15	1	8	12	16	1
2018	131	Суп фасолевый с крушей	250	8,75	43,5	25,25	527,5	0	0,13	18	0	140,8	52,8	117,5	2,74
2022	54-104-2020	Капустя тушеная с мясом	240	26,35	26,44	16	407,2	0,32	123,76	35	1	102	59	278	4
2018	411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	39,4	160	0	34,4	0	1,6	52,46	5,58	0,19	67,4
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				40,2	70,74	109,05	1238,43	0,38	238,09	69,4	3,6	314,06	181,58	423,09	77,54
Подник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Биологург питьевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	82	Фрукты свежие апельсин	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
2013	563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				12,43	12,2	106,4	566	0,02	14	0	1	52	32	46	6,8
Всего за день				63,68	108,99	275,45	2296,63	0,48	255,09	69,4	4,6	408,56	323,78	518,09	85,94
12 день															
Завтрак															
2018	232	Каша "Г еркулес" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,3	0,4	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
2013	496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,1	0,8	27,8	0	0	19,9	127,6	0,2
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0

		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи				13,11	30,07	69,4	600,6	1,72	1,1	28,2	4,5	52,8	41,5	194,6	1,38
Обед															
2018	15	Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2018	117	Суп из овощей со сметаной и курицей	250/12,5	1,75	5	8,53	97,42	0,08	10,1	0,17	0,4	30,8	27,6	77,6	1,3
2021	54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,96	8,9	36,54	346	0,2	2	161,7	8,77	83	120	238	1
2005	61	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				36,67	20,79	95,15	743,12	0,33	21,6	163,28	9,67	167,45	229,1	410,02	5,97
Подлник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Йогурт фруктовый	250	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
	Пром	Ватрушка с повидлом	100	5,8	4,9	44,1	266,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				9,6	6,4	77,5	450	0,02	5,2	0	0,5	24,8	14,4	43,3	3,6
Всего за день				59,38	57,26	242,05	1793,72	2,07	27,9	191,48	14,67	245,05	285	647,92	10,95
13 день															
Завтрак															
2018	233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2011	15	Сыр (поплавин)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2
Итого за прием пищи				17,39	18,67	64,84	523	0,31	1,67	52,08	15,13	414,8	59,53	298,99	3,1
Обед															
2011	23	Салат из свежих помидоров с зеленью и масл. раст.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84
2005	187	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	0,3	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	335	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	0,2	13,3	0,1	0,4	17,9	38,1	1,34	36,2
2011	290	Птица тушенная в сметанном соусе	100/20	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0	53,75	0,03	68,13	25,38	166,13	2,03
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				39,12	39,57	100,14	945,03	0,56	80,42	55,5	6,83	323,01	306,17	382,45	44,37
Подлник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Круассан с повидлом	75	5,8	12,2	54,5	277	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	Пром	Фрукты свежие мандарины	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
	Пром	Напиток кисломолочный ацидофилин	500	2,8	3,2	4	235	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Всего за день				10,4	16,4	97,9	666	0,04	18	0	1,2	66	40	60	9,6
				66,91	74,64	262,88	2134,03	0,91	100,09	107,58	23,16	803,81	405,7	741,44	57,07
14 день															
Завтрак															
2018	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,8	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74

2013	105	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2018	430	Масло сливочное (гиронин)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за прием пищи				6,55	20,17	53,86	389,84	0,14	1,14	0	0,36	176,28	22,12	126,94	1,74	

2022	54-2-2020	Оурув в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,12	0,04	6	6	0,12	14	8	25	0	
2018	120	Суп картофельный с рыбой	250,35	7,85	3,83	23,15	143,5	0,16	9,6	0,17	0,25	99,5	57	1,58	12,13	
2018	376	Рату из птицы	280	26,4	32,64	22,24	488	0,22	13,76	94,56	5,28	47,36	66,4	235,84	3,6	
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18	
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
Итого за прием пищи				39,09	37,17	98,05	862,22	0,42	63,76	102,13	7,25	178,06	183,6	277,42	18,31	

		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	
		Фрукты свежие яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64	
		Пирожное домашнее	75	11,5	23,1	45,5	426,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Всего за день		12,98	23,78	77,06	548,7	0,02	5,2	0	0,92	33,2	17,6	27,2	5,44	
				58,62	81,12	228,97	1800,76	0,58	70,1	102,13	8,53	387,54	223,32	431,56	25,49	

2018	272	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	0	151,72	25,97	346,49	3,91	
2018	460	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	
		Сыр (порция)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2	
Итого за прием пищи				27,28	36,69	35,35	583,3	0,22	0,47	504,9	15	338,22	40,17	482,29	4,71	

2018	9	Салат из свежих с сыром и растительным маслом	100	3,1	8,4	7	116	4,9	0,02	0,2	3,6	100,1	20,8	74,3	1,27	
2011	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,35	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	1	31,9	40,01	129,96	1,61	
2018	202	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01	
2018	356	Печень по-строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	0,25	9,08	4,4	1	26,4	17,7	289,5	6,03	
2022	54-7м-2020	Компот из черной смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,4	0,02	0	0,01	0,5	62	8	9	0	
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
Итого за прием пищи				38,37	36,59	64,94	868,7	5,42	21,44	11,06	7,7	250,02	256,99	693,22	15,32	

		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	
		Бюйотурт пищевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Фрукты свежие мандарины	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64	
		Печенье слана	75	5	18	58	403	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Всего за день		9,28	21,88	100,06	607,4	0,02	5,2	0	0,92	33,2	17,6	27,2	5,44	
				74,93	95,16	200,35	2059,4	5,66	27,11	515,96	23,62	621,44	314,76	1202,71	25,47	

2018	227	Каша манная жидкая	200/5	6,2	6,1	19,7	158,64	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4	
2018	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	

[illegible]

Пром		Фрукты свежие (нектарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Итого за прием пищи				18,57	18,33	70	497,8	0,11	2,34	52,01	15,72	338	134,4	132,32	4,14
Обед															
2008	9	Салат с морковью и яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	4,6	0	3,8	24,28	30,75	1,08	3,31
2005	187	Щи из свежей капусты с говяжьей и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	0,3	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18
2005	510	Котлета рыбная	100	11,75	5,5	140	153,75	0,09	0,3	12,3	0,6	1	20,1	124,3	0,72
2022	54-10/-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,61	31,84	208,44	0,26	11	8,34	0	63	33	108	1
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				30,93	21,04	238,56	758,47	0,64	62,6	22,29	6,3	154,08	168,75	339,08	8,91
Полдник															
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Кеос с творогом	75												
	Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
	Пром	Шоколад	90	7	3,2	54	430	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пром	Биокопурт питьевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				11,28	35,88	96,06	634,4	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
Всего за день				60,78	75,25	404,62	1890,67	0,77	71,64	74,3	23,42	540,88	329,55	551,2	19,95

Источник рецептуры:

Бюджетная...

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ интернатов, Детских домов и Детских оздоровительных учреждений

составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П. Пермь 2008

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий. Составители: Перевалов А.Я, Талешкина Н.В., Пермь, 2018

Исполнитель: Е.А.Корзунова/8-487-32-2-17-01/