

СОГЛАСОВАНО

Главный врач, врач и врач
санитарный врач по Казанскому,
Абанскому, Деревянскому,
Иланскому, Ирбейскому, Яланскому,
Нижнеинганскому, Ереванскому
районам

« 17 » июля 2014г

В. П. Боньков

« 17 » июля 2014г

Методический кабинет образования
Методический кабинет Тасеевского района
Т.М.Кулева

« 17 » июля 2014г

ПРИМЕРНОЕ ЦИФРОВОЕ ДЕТСКОЕ ЛАБОРИАТОРИИ
ГОРЯЧЕГО БИТНИЯ ДЕТЕЙ (2-8 ЛЕТ) ЦИФРОВОЕ СКОЛОВЫХ. МБОУ
ТАСЕЕВСКОГО РАЙОНА, РАБОТАЮЩЕМУ НА СЫРЬЕ

ДЕНЬ: понедельник

ПЕРИОД: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
1	1.1 каша молочная с маслом и вареной гречкой	250	7,75	10,06	38,86	277,62	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5	
1.0	чайное сладкое	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	27	77	5	1	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	200	4,7	3,93	25,95	153,82	0,02	0	0,03	111,4	120,64	26,26	0,66	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	40	3,04	0,33	10,24	93,18	0,05	0	0	8	35,2	2,6	6,08	
обед														
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	27,89	27,21	116,44	785,97	0,25	20	165	193,4	334,34	67,8	7,84		
ОБЕД														
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	100	0,7	0,1	1,9	16	0,02	7	0	34	30	14	0,5	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,8	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72	
1.1	1.1 каша овсяная с маслом	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12	
итого за обед														
			36,34	28,48	86,02	767,29	0,43	33,29	1,11	150,82	409,61	116,38	9,67	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			58,23	55,69	202,46	1553,21	0,68	35,29	166,1	344,22	743,95	183,76	17,31	

Мухомов

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ п/п	прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Ca	P
332	Омлет (овощной)	100	9,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	0	3,1	30	14	0,5				
240	Котлетки мясные	20	1,32	3,21	0,31	32,94	0,04	0	0	14,9	31,70	2,8	0,25					
95	Салат овощной с добавлением с яблоком	230	10,59	19,09	34,04	246,60	0,00	0	9,2	8,1	140,2	12,4	1,84					
300	Суп овощной	200	0,07	0,01	15,31	91,67	0	2,2	9	10	0	6	0,8					
120	Салат овощной	20	1,4	0,3	12,36	47,5	0,02	0	0	6	36,3	0	0,3					
Пшеница пшеничная	40	9,04	0,32	19,28	92,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
580 г/кг	Углеводы	200	52,8	0	8	412,29	0,08	1,4	10	2,40	180	22	0,2					
	Жиры		27,91	28,03	91,19	210,08	0,32	17,6	132	601,7	631,79	80,8	4,87					
	Овощи																	
	Суп овощной	50	0,6	1,35	3,89	39	0,02	1,8	0	16	15	6,5	0,4					
46	Суп варено-жидкий с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,51	0,31	19,36	25,71	1,2	1,8	0	0					
79	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	41,24	278,14	0,14	0	0	29,5	178,2	43,2	3,06					
186	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,31	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08					
337	Котлетки из смеси свихрустов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	10,8	2,26					
ГТ	Каша гречневая	60	4,56	0,18	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
Пшеница пшеничная	35	1,26	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	2,4	17,1	8,4	1,12						
	итого за день		364,3	22,33	146,07	915,70	0,71	34,57	41,32	187,88	622,3	176,18	9,64					
	ВТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,04	50,36	237,20	1631,84	1,03	42,17	173,3	566,28	1074,09	256,96	14,51					

Сидорова

ДЕЛЬТА : среда
 ПЕРСОНАЛ : перма
 СЕЗОН :

Возрастная категория : с 1 до 18 лет

№	привес пилом, наименование бруса	масса погонная	Поперечные размеры в-д(т)			Эн ценности (руб/м)	Эн ценности (руб/м)					Материальные в-ры (руб)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	G1	D	Kd1	T	B2	C	A	D	Kd1	T
141	защитная в. дубовая	250	44	10,5	6,5	370	1,25	0,22	50	262,21	48,53	38	1,37						
111	защитная в. дубовая	40	2,87	2	22,07	117,7	0,08	0,30	9,97	126,08	21,37	11,51	0,08						
111	защитная в. дубовая	20	5,6	2	40	57,4	0	0,30	6,10	50,2	13,66	5,76	0,08						
111	защитная в. дубовая	40	2,86	6,75	0,8	180,08	0,05	0	36	9,31	26,66	3,2	0,1						
111	защитная в. дубовая	200	1,1	1,6	17,15	85,28	0,011	0,13	0,09	18,54	47,4	5,25	0,1						
111	защитная в. дубовая	40	1,01	0,34	19,28	83,18	0,05	0	30	8	35,27	5,8	0,58						
18	защитная в. дубовая	2000	0,8	0,8	15,0	92	0,06	30	0	16	9	16	0,58						
	защитная в. дубовая		20,37	27,84	184,88	1217,0	1,43	31,22	165,4	831,67	880,76	106,27	0,95						
	защитная в. дубовая		1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,2	9	1,3						
56	брус с круглой в топаком	300	2,22	0,42	20,58	97,09	0,02	3,33	0	11,03	34,64	21,22	0,5						
116	защитная в. дубовая	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	2,1	1,5						
116	защитная в. дубовая	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	3,39	0,07						
300	защитная в. дубовая	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,58	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85						
305	защитная в. дубовая	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	1,8						
111	защитная в. дубовая	60	4,56	0,48	28,27	139,79	0,02	0	0	12	38,4	8,4	0,43						
111	защитная в. дубовая	35	1,96	0,42	17,20	66,5	0,03	0	0	8,4	17,1	8,4	0,43						
	защитная в. дубовая		149,57	87,08	380,59	3310,58	3,36	36,27	379,2	153,81	467,67	287,26	38,56						
	защитная в. дубовая		308,58	114,92	514,92	4528,18	4,79	116,7	544,6	985,48	1348,43	574,74	37,71						

2022

ДЕНЬ: четверг
 ПЕРИОД : первая
 СЕЗОН :

Во-первых категория : с 12до 18 лет

№	прием пищи, наименование блюда	масса (кг)	Пищевые вещества				энергетическая ценность						
			Б	Ж	У	ккал	к	ж	у	ккал	к	ж	у
1	Пюре из картофеля	100	0,7	0,1	0,9	16	0,04	7	0	4	20	14	0,2
2	Пюре из картофеля с капустой и морковью	200	19,81	8,51	7,53	265,47	0,36	7,05	62,12	0,61	206,79	85	2,9
3	Пюре из картофеля	100	0,4	0,2	0,8	100	0	0	0	11	1	9	0,1
4	Пюре из картофеля	200	2,6	0,88	1,6	111,24	0,08	1,1	40	0	1,0	28	0,1
5	Пюре из картофеля с капустой	100	1,4	0,3	1,1	47,5	0,04	0	0	0	0,2	6	0,1
6	Пюре из картофеля	100	4,04	0,12	1,0	93,18	0,08	0	0	0	0	5,6	0,2
7	Пюре из картофеля	600	24,92	38,61	10,7	1681,41	12,92	0,8	69,1	0,75	4,08	148,61	1,9
8	Пюре из картофеля	100	2,94	4,89	16,3	131,26	0,04	4,14	20,69	1,11	10,29	17,16	0,25
9	Пюре из картофеля	100	26,02	26,02	1,36	348,68	0,04	4	20,9	32,9	185,99	19	1,4
10	Пюре из картофеля	100	4,72	5,81	21,3	156,89	0,05	18	0,29	349,7	50,4	27	1,8
11	Пюре из картофеля с капустой	100	0,48	0,22	1,21	110,96	0,03	1,6	0	20,11	19,19	11,45	1,1
12	Пюре из картофеля	100	4,36	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	1,2	38,4	8,4	0,7
13	Пюре из картофеля	100	1,96	0,42	1,7	66,3	0,04	0	0	8,4	57,1	8,4	1,1
14	Пюре из картофеля	100	40,68	3,87	11,3	952,08	0,17	65,12	69,88	662,7	69,87	91,41	6,3
15	Пюре из картофеля	605,6	424,39	154,9	157,68	15763,49	14,2	611,1	172	4015,42	889,22	232,01	126,4

Handwritten signature

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

Разрабатывающая категория: с 12 до 18 лет

№	прием пищи, наименование блюда	масса порция	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Хг	Кг	Fe			
ЗАВТРАК																	
1	Завтрак по сезону	160	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
2	Салат из овощей	250	25,27	24,68	48,45	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	259,35	46,97	3,18				
3	Сыр с овощами	700	1	0,2	0	36	0,97	4	0	14	14	8	2,5				
4	Сыр с овощами	200	0,8	0,3	19,28	94	0,06	20	0	159	22	18	4,1				
5	Сыр с овощами	200	1,4	0,3	12,35	47,5	0,05	0	0	40	26,5	6	0,3				
6	Сыр с овощами	400	3,04	0,54	19,28	93,18	0,05	0	0	80	35,4	8,6	0,45				
7	Сыр с овощами	400	32,27	20,7	66,56	620,3	0,3	32,92	0,71	215,02	422,95	70,57	12,1				
УБОРКА																	
8	Уборка по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
9	Уборка с капустой и картошкой	200	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56				
10	Уборка с капустой	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	11,6	139,6	88,2	2,88				
11	Уборка с капустой	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19				
12	Уборка с капустой	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2				
13	Уборка с капустой	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	340	180	28	0,2				
14	Уборка с капустой	60	4,56	0,48	8,22	149,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
15	Уборка с капустой	35	1,96	0,42	17,29	66,3	0,04	0	0	8,9	37,1	8,4	1,12				
УБОРКА И ОБЕД																	
16	Уборка и обед	886,55	592,77	2548,28	30451,12	15,89	832,9	378,2	636,05	258,63	829,1	124,8	174,8				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД																	
		918,76	619,17	2649,84	21343,53	16,19	867,9	378,9	6419,16	1240,58	927,67	186,96					

Handwritten signature

ДЕЛЬ: суббота
 ПЕРЛД: первая
 СЕЗОН :

Взвешивание катушки : с 1 до 18 лет

№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Питательные вещества			зап. энергии (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	С	А	Ca	P	K	Mg	Na	Cl			
АСТРАК																		
1. Дом. ст. без углеводов																		
		102,8	14,58	20,45	3,8	39,6	0,17	0,81	212,5	173,5	272,3	45,3	2	2,56				
2. Горюшек из сдобной для подстригочей																		
		50	1,6	0,1	3,3	64	0,06	5	40	101	111	4	0,4					
3. Варено яйцо / яйцо / варено в																		
		10	0,3	0,1	0,1	6	0	0	40	0	0	0	0					
4. Вар. яйцо в вар.																		
		50	1,64	8,9	6	6	0	0,26	72,1	5,8	160,3	27,9	0,26					
5. Вар. яйцо в вар. / вар.																		
		50	2,74	1,3	11,2	8	0,95	0,6	30	60	7,9	7,9	0,8					
6. Вар. яйцо в вар. / вар.																		
		20	2,36	4,2	27,44	6,0	0,94	0	47,58	9,11	-0,6	6	0,8					
7. Вар. яйцо в вар. / вар.																		
		5	0,4	1,6	13,55	0,6	0,05	0	6	6	20,5	4	0,8					
8. Вар. яйцо в вар. / вар.																		
		49	3,04	0,32	19,38	5	0,66	0	0	8	30,2	9	0,8					
итого за подвиг																		
		30,68	45,64	79,52	8,82	6	0,66	6,67	469,8	564,31	624,61	27	5,57					
Сбаланс.																		
9. Картофель по сезону																		
		100	0,7	0,1	1,9	6	0,04	7	0	84	30	11	0,2					
10. Картофельные Девня Р-Лесня																		
		800	6,01	12,56	38,86	1,9	0,12	12,84	1,17	35,88	107,9	9,1	1,61					
11. Картофель из овсянки с соусом (жирный)																		
		80/40	10,44	14,47	19,76	3,2	0,07	0	20	19,07	109,16	10,3	3,56					
12. Картофель из овсянки																		
		180	3,55	1,38	20,31	2,1	0,06	14,4	0	68,4	117	1,6	1,41					
13. Картофель из картофеля / картофель																		
		200	0,33	0	1,66	0,6	0	0	0	0	0	1	0					
14. Картофельный картофель																		
		200	5,8	5	8	3,2	0,06	1,4	49	2,10	180	6	0,2					
15. Картофельный картофель																		
		60	4,56	0,48	28,92	1,8	0,07	0	0	12	38,1	4	0,72					
16. Картофельный картофель																		
		35	1,96	0,12	17,29	0,9	0,04	0	0	8,1	41,1	2,1	1,13					
итого за обед																		
		33,18	63,41	148,7	19,9	6	0,11	45,64	61,17	417,75	625	6	8,15					
итого за завтрак																		
		63,86	94,05	248,72	17,72	6	0,17	51,31	59,0	307,56	1298,6	27	13,72					

24/02

ТЕНЬ: понедельник
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ п/п	Прям пища, наименование блюда	масса порция	Пищевые вещества			и полезность	Витаминный состав						Минеральные вещества					
			б	ж	в		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	зачесот молочно-белый с сахаром и маслом сливочным	100	7.31	0.17	29.20	34.12	0.08	0.72	3.1	141.6	112.64	79.2	0.48					
	1 бутерброд с колбасой	40	5.1	4.4	0.3	62.8	0.64	0	100	22	77	2	1					
	чай сладкий	20	4.06	5.2	0	22.79	0	0.26	7.58	333	0.58	18.62	0.26					
	чай сладкий с сахаром	10	0.1	0.7	0	77	0	0	0	0	0	0	0					
	чай сладкий с сахаром и маслом сливочным	200	8.7	0.7	8.4	52.92	0.02	0	0.13	11.24	1.2	20.24	0.09					
	чай сладкий с сахаром и маслом сливочным	25	1.09	0.88	1.05	47.5	0.02	0	0	0	0	0	0					
	чай сладкий с сахаром и маслом сливочным	40	1.64	1.41	1.68	93.18	0.03	0	0	0	0	0	0					
	Полдник за обедом																	
	салат		29.56	11.25	87.57	29.24	6.3	4.98	66.25	0.22	26.49	66.76	2.68					
	салат по сезону	100	0.7	0	1.8	16	0.04	7	0	3.1	6	1.4	0.5					
	салат по сезону	200	2.32	0.51	12.06	124.98	0.09	60	30	60	3.1	21.6	1.2					
	чай сладкий с сахаром	100	9.24	6.57	6.57	151.88	0.1	40.46	37.72	69.67	19.08	31.17	2.88					
	чай сладкий с сахаром	180	3.82	2.74	27.95	192.54	0.18	6.72	4.8	48	180.8	36	1.2					
	Ужин																	
	фрукты	200	0.8	0	0	36	0.02	4	0	1.4	3.4	8	2.8					
	фрукты	60	4.50	1.90	15.0	9.4	0.06	26	0	19	18	4.4	1.4					
	чай сладкий с сахаром	35	1.96	0.4	14.29	66.5	0.04	0	0	8.1	2.71	8.4	1.12					
	чай сладкий с сахаром		4.54	26.6	119.72	81.7	0.9	138.2	62.12	62.62	25.32	145.57	14.7					
	Итого за обед		50.9	57.8	207.24	1542.94	1.1	139.7	108.5	894.02	1076.75	270.33	18.45					

Меню

ДЕЛЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: вторник
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-во			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Мg	Fe			
1	ЗАВТРАК															
112	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	14	0,5				
110	яйцо по рецептуре	250	25,61	19,69	25,14	26,61	0,19	11,89	0	40	254,98	3,45				
111	хлеб пшеничный	360	1,36	0	29,07	109,19	0	4,8	0	2,2	18	0,2				
111	хлеб зерно-пшеничный	25	1,4	0,3	1,33	27,5	0,02	0	0	0	0,1	0,3				
111	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,26	30,8	0,05	0	0	16	5,6	0,48				
111	хлеб пшеничный	200	0,8	0,8	19,56	94	0,06	9	0	16	2	1,8				
111	хлеб пшеничный	200	2,01	1,21	107,8	226,6	6,36	42,69	0	140	360,6	10,36				
112	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	14	0,5				
111	суп картофельный с рисом	300	4,5	3,95	20,21	12,53	0,42	16,36	8,8	33,71	117,50	1,77				
174	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	98,32	0,17	4,23	49,18	89,1	320,4	63,21				
282	рис отварной	180	3,38	5,08	40,27	96,17	0,03	0	29	3,88	25,4	1,8				
258	компот из свежих яблок с лимонным	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,02	5,40	0,60	12,00	4,00	0,80				
250	яблоко печеный	200	2,8	5	8	11,234	0,08	1,4	40	240	480	28				
111	хлеб пшеничный	60	1,39	0,48	29,91	29,19	0,07	0	0	12	20,4	8,4				
111	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	1,29	36,2	0,04	0	0	8,4	1,1	1,12				
	итого за обед		37,07	28,75	147,55	1065,42	0,87	34,39	127	483,09	782,61	83,71				
	Итого за ЗАВТРАК И ОБЕД		69,98	49,96	354,81	2400	1,23	77,28	12	559,09	115,29	160,07				

Меню

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: вторник
 СР 30Н :

Во взрослой категории : с 12:00 18 лет

№	Имя пилы	Страна	Пилочные в-ва (кг)			Всего пил	Время (мин)	А	С1	Масса пилочных в-ва (кг)	
			В	2В	3В					Всего	С2
1	АЛЕКСАНДР	Россия	2,8	4,1	4,0	10	0	17,5	3,0	3,0	3,0
2	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	0,17	0	3,2	10	11	0	3,20	2,0	0,80
3	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	2,8	7,1	2,4	10	12	0	9,1	0,0	0,0
4	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	0,11	7,4	0,3	10	33	0	0	0	0
5	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	1,1	1,6	17,8	10	0	0,0	5,5	4,0	0,0
6	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	2,8	2	41	10	30	0	0	0	0
7	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	0,04	0,3	10,3	10	0	0	0	0	0
8	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	8,87	2,87	111,34	10	0	1,4	30,5	2,0	0,0
9	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	0,7	0,1	1,0	10	0	0	0	0	0
10	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	2,32	7,0	1,11	10	0	47,1	88,92	34,99	0,0
11	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	6,62	10,5	1,8	10	0	24,5	1,05	1,0	0,0
12	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	6,62	6,35	42,38	10	0	10,3	41,4	9	0,9
13	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	1	0,2	0	10	0	1,0	1,0	0	0,0
14	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	1,56	0,38	15,92	10	0	1	39,1	8,2	0,0
15	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	1,96	0,2	1,229	10	0	8,3	2,64	8,0	0,0
16	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	23,78	34,62	107,12	10	0	158,4	201,2	96,79	0,0
17	Александр Александрович Александров (Германия-Россия)	Россия	0,65	38,19	210,5	10	0	1,0	51,83	105,8	197,0

Handwritten signature

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 29.08 лет

№ п/п	Прямая линия. наименование бинета	масса, популин	Питательные вещества			Энергетические показатели			Витаминный состав				Минеральный состав (мг)			
			г	ж	к	ккал	бкж	ж	к	г	ж	г	ж	ж	ж	ж
1	ЛАВЛ	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
2	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
3	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
4	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
5	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
6	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
7	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
8	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
9	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
10	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
11	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
12	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
13	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
14	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
15	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
16	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
17	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
18	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
19	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
20	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
21	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
22	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
23	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
24	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
25	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
26	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
27	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
28	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
29	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		
30	Молочный клубок	100	16,3	2,1	2,7	186,83	0,05	1,1	0,39	219,2	59,15	27	1,9	1,9		

Handwritten signature

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
302	якра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3					
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88					
236	тефтели из говядины с соусом (фасинки)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56					
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
	ПП хлеб ржанно-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
	ПП хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
	итого за завтрак		27,49	26,6	103,2	776,63	0,31	7,3	20	88,17	404,4	139,3	12,82					
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
38	сул картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,8	40,7	117,31	46,26	1,86					
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26	440,81	0,25	38,64	34	46,55	293,37	69,91	3,47					
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6					
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2					
	ПП хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
	ПП хлеб ржанно-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	итого за обед		38,77	37,6	132,02	966,48	0,65	185,6	93,8	395,65	698,18	178,97	8,47					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,26	64,2	235,22	1743,11	0,96	192,9	113,8	483,82	1102,58	318,27	21,29					

Смирнов

ДЕНЬ: суббота
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
299	ЗАВТРАК йогурт кабаноски	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4					
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94					
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4					
III	хлеб ржанно-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
III	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
	итого за завтрак		25,09	24,51	99,96	716,66	0,57	69,71	83,78	197,8	569,74	175,12	10,27					
	ОБЕД																	
379-312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
52	сул картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,04	28,14	30	34,69	247,96	56,71	3,62					
252	котлета куриная	100	15,72	17,76	10,73	265,45	0,09	0,8	40	57,92	107,84	29,95	0					
283	каши перловая	150	5,22	6,30	41,22	243,00	0,05	0,00	0,00	34,20	181,80	75,20	1,08					
352	кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20					
III	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
III	хлеб ржанно-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	итого за обед		39,98	33,24	148,7	1044,6	0,33	37,74	70	193,21	649,1	144,66	7,24					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,07	57,75	248,66	1761,26	0,9	107,5	153,8	391,01	1218,84	319,78	17,51					
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		2392,8	1713,9	7156,2	4736,58	3,81	204,9	244,8	1468,1	1091,4	324,5	41,28					

Handwritten signature