

Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Тюменской области
Главный государственный санитарный врач



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «КШП «Центральный»
О. Ю. Гирилюк



Утверждаю:

Директор _____

АО «КШП «Центральный»
г. Тюмень, пр. Шаимский 14а/
ИНН 7202147150

Примерное цикличное двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте 12-18 лет

Аннотация

Меню и технико-технологические карты для примерного циклического двадцати четырехдневного меню горячего завтрака в школьный период разработано на основании внутренних актов контрольных проработок блюд и Сборников технологических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г.;
- Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;
- Сборник рецептур блюд национальных кухонь, часть V - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", (далее СанПиН 2.4.5.2409-08), Приложение 8 таблица 1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» в зависимости от возраста обучающихся (с 7 до 11 лет, с 11 до 18 лет).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витаминов и минеральных веществ. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденным Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006).

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
154	Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта) Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	100	1,49	0,00	4,48	5,09	8,62	83,20	38,03	15,04	27	0,5	0	211,87	2,34	0,02	16,02			
104	Меню до 1 марта) Или салат из квашеной капусты	100	1,24	0,00	6,77	7,69	10,77	111,29	19,01	9,96	18,63	0,61	0	241,59	3,52	0,02	18,89			
54	с луком зеленым, маслом растительным Паста с колбасой (или сосисками, или сардельками), со сливочным соусом, шпинатом и сыром	100	1,47	0,00	8,88	10,10	3,17	103,99	35,77	12,27	27,97	0,5	0	0	4,51	0,02	9,6			
762	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	12,22	7,50	13,76	0,65	33,67	384,02	242,1	28,7	357,6	1,76	47	86,49	1,1	0,09	0,11			
32	Или компот из свежих фруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,1	0	0	0,22	8,04			
585	Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0			
	Итого за прием	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0			
	Итого за день		18,29	7,50	19,05	6,55	86,05	676,26	304	70	459	5	47	301	4,33	0,23	17,73			
			18,29	7,50	19,05	6,55	86,05	676,26	304	70	459	4,8	47	301	4,33	0,23	17,73			

Второй день (2)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	0	3	0,1	0,02	2,8			
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2				
	Котлеты или биточки рыбные																				
366	"Обоьне" с калымаром, маслом сливочным	100/5	14,42	14,10	13,83	10,14	13,32	230,29	201,4	11,03	208,3	0,99	22	40,36	5,36	0,1	0,77				
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37	52,01	0,22	0,5	3,14				
257	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,1	0	3,3	0,29	1,16				
771	Или напиток из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5				
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0				
	Хлеб витаминный ржано-Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0				
	Итого за прием	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	11				
	Итого за день		25,13	14,94	21,06	12,17	100,01	711,92	334	103	430	5	60	111	7	1	19				
			25,13	14,94	21,06	12,17	100,01	711,92	334	103	430	5	60	111	7	1	19				

Третий день (3)

№ группы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
2123	Завтрак Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	100	1,10	0,00	7,52	8,42	3,55	87,17	43,02	9,017	7,75	0,28	4,8	0,75	3,7	0,017	6,1			
75	Или икра морковная	100	1,65	0,00	6,69	7,60	9,03	107,24	24,65	31,84	51,54	0,8	0	1540,6	3,75	0,05	4,19			
2001	Бедро куриное запеченное со сметаной	100	21,53	22,91	22,17	4,00	0,40	236,53	124,2	0,57	209,1	1,5	47	80	2,19	0,08	8,94			
211	Рис припущенный с овощами Кисломолочный напиток с вареньем	180	4,35	0,04	6,35	0,59	40,19	196,67	21,3	36,74	103	0,94	48	477,69	0,44	0,06	1,86			
302	Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано- пшеничный	190/10 20	5,09 1,58	0,00 0,00	4,70 0,20	0,05 0,20	10,01 9,66	101,73 49,10	127,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28			
	Итого за прием	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Итого за день		34,64	22,95	41,12	13,44	78,82	700,20	326	78	465	4	137	601	6,90	0,28	17,80			
	Итого за день		34,64	22,95	41,12	13,44	78,82	700,20	326	78	465	4	137	601	6,90	0,28	18			

Четвергый день (4)

№ ПК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жип.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	Т, мг	В, мг	В, мг	С, мг	
Завтрак																				
558	Помидоры свежие (порционно) Или фасоль стручковая	100	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	3			
41	припущенная с овощами	100	4,37	4,63	2,23	0,00	4,56	54,91	69,62	26,29	45,41	1,14	12	100,17	0,38	0,08	9,23			
186	Или лобио	100	4,89	4,78	12,79	10,04	2,84	84,45	25,71	12,18	20,87	0,54	21	129,58	4,79	0,04	16,9			
Жаркое по-домашнему (из говядины)																				
394	говядины)	50/150	16,62	13,96	18,18	6,17	39,22	389,86	262,6	26,61	317	0,25	0	18	3,15	0,14	8,21			
646	Напиток из плодов шиповника (2200	2200	0,64	0,00	0,25	0,28	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	163,4	0,76	0,01	7			
Хлеб витаминный пшеничный																				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0			
	Итого за прием	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0			
	Итого за день		23,76	13,96	19,43	7,47	96,10	681,36	307	77	433	4	0	315	6	0	18			
	Итого за день		23,76	13,96	19,43	7,47	96,10	681,36	307	77	433	4	0	315	6	0	18			

Пятый день (5)

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РВ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
11	Завтрак Бутерброд с джемом	30/25	2,39	0,00	0,88	0,88	32,27	147,32	9,41	11,91	29,4	0,69	0	12,5	0,71	0,05	0,59			
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	220/5	8,82	9,39	8,11	0,00	58,18	329,36	36,61	30,42	210,5	2,43	21	42,26	1,74	0,13	7,44			
161	Чай с сахаром Молоко витаминизированное в инд. ул.	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	200	5,64	6,00	4,40	0,00	7,10	89,13	211,2	24,36	156,6	0,17	24	44	0	0,22	9,6			
	Итого за прием	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за день		18,37	15,39	13,68	1,17	119,24	663,00	295	76	444	4	45	99	3	0	18			
	Итого за день		18,37	15,39	13,68	1,17	119,24	663,00	295	76	444	4	45	99	3	0	18			

Шестой день (6)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
	Икра кабачковая	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	13,84				
43	/Промышленного производства/ Или овощная смесь припущенная	100	3,01	3,18	2,52	0,00	10,08	74,23	28,72	24,23	40,01	0,01	12	733,09	0,17	0,08	5,46				
89	Или салат из свежих овощей "Лучик" с зеленью (в меню до 1 марта)	100	0,49	0,00	4,64	5,03	6,15	67,80	15,53	8,96	18,62	1,33	0	6,5	2,36	0,02	3,8				
451	Котлеты, биточки, пнищели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	100/20	16,01	14,17	15,27	4,68	18,69	237,79	220	23,52	245,8	2,43	8,2	20,12	3,28	0,08	1,77				
452	Или котлеты, биточки, пнищели из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом и луком	100/20	14,50	12,66	20,07	4,68	18,69	254,95	219,3	24,19	238,3	2,08	8,2	20,12	3,28	0,23	1,77				
268	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	18	32,65	0,05	0	0				
224	Гречка вязкая	180	5,48	0,04	6,68	1,50	46,79	266,15	8,91	39,34	119,6	2,67	30	55,76	0,45	0,14	0				
	Компот из фруктов и ягод	200	0,20	0,11	0,03	0,03	15,91	62,56	4,47	2,83	3,26	0,09	0	2,13	0,04	0	0,75				
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0				
	Итого за прием		25,66	14,32	26,45	6,54	100,66	703,33	270	89	432	5	38	106	6,28	0,29	16,36				
	Итого за день		25,66	14,32	26,45	6,54	100,66	703,327	270	89	432	5	38	106	6	0	16				

Второй день (8)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины																		
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг																	
Завтрак																																		
Нарезка из свежих овощей																																		
111	(томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	100	0,81	0,00	8,91	10,09	2,82	96,80	16,88	13,24	25,36	0,58	0	54,4	4,74	0,03	5,52																	
75	Или икра свекольная	100	1,88	0,00	6,84	6,84	11,12	117,56	35,26	24,04	49,17	1,44	0	34,53	3,52	0,03	5,74																	
449	Гречка по-купечески с говядиной	50/150	19,95	13,96	22,49	10,49	54,23	386,11	242,1	25,7	345,8	2,21	0	255,32	4,98	0,18	7,1																	
143	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,70	0,00	0,00	25,29	98,75	24,1	16,8	23,65	2,38	0	0	0	0,32	6																	
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0																	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0																	
	Итого за прием		23,99	14,66	31,78	20,96	97,01	659,77	293	69	436	6	0	310	10	0,59	18,62																	
	Итого за день		23,99	14,66	31,78	20,96	97,01	659,77	293	69	436	6	0	310	10	0,59	18,62																	

Третий день (9)

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жид.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																				
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8			
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2			
	Коллета рыбная из минтая																			
745	"Морское чудо" с маслом сливочным	100/5	13,02	13,85	14,24	9,99	8,96	214,33	165,1	20,5	192,3	1,97	37	58,65	4,78	0,09	6,16			
159	Пиоре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37	52,01	0,22	0,5	9,14			
	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,1	0	3,3	0,29	11,16			
771	Или напиток из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5			
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0			
	Хлеб витаминный ржанопшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28			
	Итого за прием		24,12	14,69	21,52	12,07	98,06	708,23	299	78	442	5	74	129	7	1	19			
	Итого за день		24,12	14,69	21,52	12,07	98,06	708,23	299	78	442	5	74	129	7	1	19			

Четвертый день (10)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	P9, мкг	T9, мг	B1, мг	C, мг			
11	Завтрак Бутерброд с джемом	30/25	2,39	0,00	0,88	0,88	32,27	147,32	9,41	11,91	29,4	0,69	0	12,5	0,71	0,05	0,59			
340/	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	200/5	20,11	20,06	28,19	0,00	3,28	346,84	100,7	26,46	251,9	3,45	416	484,27	1,06	0,73	17,14			
286/	Или омлет, запеченный с колбасными вареными изделиями, с маслом сливочным	200/5	21,93	21,84	36,59	0,00	2,80	387,81	130,7	22,89	276,4	3,57	371	433,13	1,1	0,69	13,85			
959	Какао с молоком (2 вариант) Хлеб витаминный ржано-пшеничный	200	5,32	5,22	5,78	0,27	21,49	156,91	192,5	28,58	151,2	0,54	32	59,45	0,19	0,05	0,94			
	Итого за прием	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за день	29,14	29,14	25,28	35,09	1,39	83,71	689,74	310	76	464	5	449	556,42	2,24	0,87	17,00			
	Итого за день	29,14	29,14	25,28	35,09	1,39	83,71	689,74	310	76	464	5	449	556	2	1	17			

Пятый день (11)

№ ЛТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭН ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
38	Завтрак Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/25/10	7,64	5,27	13,46	0,30	14,56	214,93	184	15,59	127,8	0,83	87	137,3	0,62	0,06	0,11			
	Каша молочная (ячневая, пшеничная, рисовая или гречневая) жидкая с маслом	200/10	5,96	2,85	9,98	0,30	31,10	240,19	121,9	18,37	188,4	0,43	55	86,97	0,56	0,07	0,51			
2	Чай с сахаром и молоком (2 вари Йогурт в инд. уп. Хлеб витаминный ржаного- пшеничный	200 125 20	3,01 3,84 1,32	2,90 5,13 0,00	2,24 2,75 0,24	0,05 0 0,24	17,21 12,85 6,68	98,13 93,09 38,68	106 136,4 7	0 16,31 9,4	0 103,3 31,6	0,04 0,11 0,78	0,5 7,5 0	22 12,5 0,2	0 0 0,28	1,01 0,03 0,04	12 0,3 0			
	Итого за прием		21,77	16,15	28,67	0,89	82,40	685,01	311	74	451	4	150	259	1,46	1,21	17,00			
	Итого за день		21,77	16,15	28,67	0,89	82,4	685,011	311	74	451	4	150	259	1	1	17			

Шестой день (12)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
Салат из морской капусты с																				
	ййцом (в меню до 1 марта с	100	4,55	4,73	7,88	5,01	0,83	92,82	37,77	85,84	86,29	8,44	50	86,67	2,42	0,04	0,77			
	луком репчатым, после 1 марта																			
51	с луком зеленым)																			
Или нарезка из свежих																				
64	помидоров с маслом	100	1,00	0,00	4,57	5,19	3,34	62,65	11,91	16,82	21,95	0,76	0	128,57	2,88	0,04	9,67			
растительным																				
209	Жаркое из филе куриного	50/150	16,20	14,70	10,95	10,72	18,02	241,26	27,14	38,78	167,5	2,04	0	266,24	4,7	0,1	10,06			
209	Или жаркое из филе индейки	50/150	15,38	13,82	11,78	10,72	32,88	301,92	24,71	39,38	188,5	1,08	4,1	273,14	4,91	0,13	9,56			
209	Или жаркое по-осеннему	50/150	16,15	14,76	12,50	12,46	16,44	248,64	22,14	39,08	163,5	1,99	0	471,06	5,59	0,1	17,77			
Кисломологичный напиток с																				
302	вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	227,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28			
Фрукт (посчитана пищевая																				
	ценность яблок, апельсин)	170	1,04	0,00	0,45	0,51	13,85	72,54	37,4	16,27	25,14	1,85	0	11,05	0,34	0,04	23,8			
Хлеб витаминный пшеничный																				
	Хлеб витаминный ржано-	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0			
	пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0			
Итого за прием																				
			32,68	19,43	24,86	17,17	95,39	683,90	312	77	449	5	87	406,96	8,64	0,37	18,00			
Итого за день																				
			32,68	19,43	24,86	17,17	95,39	683,90	312	77	449	5	87	406,96	8,64	0,37	18,00			

Третья неделя

Первый день (13)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Салат из свежей капусты с																				
154	Морковью (в меню до 1 марта)	100	1,49	0,00	4,48	5,09	8,62	83,20	38,03	15,04	27	0,5	0	211,87	2,34	0,02	15,02			
	Или салат из квашеной капусты																			
54	с луком зеленым, маслом растительным	100	1,47	0,00	8,88	10,10	3,17	103,99	35,77	12,27	27,97	0,5	0	0	4,51	0,02	9,6			
Или салат "Витаминный" (в																				
104	меню до 1 марта)	100	1,24	0,00	6,77	7,69	10,77	111,29	19,01	9,96	18,63	0,61	0	241,59	3,52	0,02	18,89			
Колбаса, сосиски, сардельки																				
	отварные с соусом красным с	100/20	8,39	8,07	12,99	0,03	3,12	163,33	219,5	13,9	293,9	1,06	11	66,84	0,28	0,09	0,53			
199	огурцами	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	18	32,65	0,05	0	0			
332	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	5,36	0,80	42,74	254,76	13,14	9,79	55,13	0,99	25	28,35	0,98	0,1	0			
147	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68			
146	Или чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
Хлеб витаминный пшеничный																				
	пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0			
	пищевая ценность яблок,	150	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Итого за прием		0,92	0	0,4	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21			
	Итого за день		20,41	8,12	23,67	6,81	96,64	703,79	316	68	441	5	36	317,52	4,38	0,31	18,03			
			20,41	8,12	23,67	6,81	96,64	703,79	316	68	441	5	36	318	4	0	18			

Второй день (14)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
	Икра кабачковая /промышленного производства/	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	3,84			
	Или нарезка из свежих помидор																			
73	с луком зеленым, маслом растительным	100	0,98	0,00	5,65	6,43	3,29	71,90	20,33	16,44	22,13	0,77	0	137,19	3,43	0,04	9,5			
443/	Плов из говядины или свинины	50/150	17,84	13,96	23,91	11,89	40,01	408,99	247,3	48,55	348,3	2,76	0	14,4	5,91	0,07	1,1			
646	Напиток из плодов шиповника (2200		0,64	0,00	0,25	0,28	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	163,4	0,76	0,01	80			
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за прием		23,55	13,96	30,4	19,19	99,3	707,22	294	89	435	5	0	315	11	0	18			
	Итого за день		23,55	13,96	30,4	19,19	99,3	707,22	294	89	435	5	0	315	11	0	18			

Четвертый день (16)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	0,10	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8			
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2			
	Котлеты или биточки																				
	"Монастырские" с маслом	100/5	14,16	13,65	11,97	6,18	13,33	279,54	193,9	37,27	251,1	0,96	35	271,35	3,62	0,11	1,31				
43	сливочным																				
	Сложный гарнир:	100/80																			
470	Картофель отварной	100	1,93	0,03	2,79	0,38	14,58	95,38	9,76	20,7	53,15	0,82	14	18,75	0,14	0,08	4				
13	Капустя тушеная	80	1,91	0,08	1,93	0,10	7,90	60,02	45,84	16,34	33,11	0,64	11	53,13	0,17	0,03	16,88				
	Сок фруктовый (посчитана																				
	пищевая ценность сока																				
771	мультифруктового)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	79,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0				
	Итого за прием		24,46	13,76	17,66	7,54	91,15	700,02	288	78	461	5	60	347	5	0	18				
	Итого за день		24,46	13,76	17,66	7,54	91,15	700,02	288	78	461	5	60	347	5	0	18				

Пятый день (17)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Интегральные элементы (мг)								Витамины				
			Всего	в г.ч. жив.	Всего	в г.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
Бутерброд с полужоппеной колбасой																					
32		20/15	3,91	2,58	5,32	0,2	8,82	100,97	8,01	8,61	43,07	0,74	0	0	0,35	0,04	0				
Запеканка из творога с тыквой со гущеным молоком																					
371		200/30	24,81	25,33	18,44	0,47	45,41	435,36	326	43,77	334,9	0,88	77	194,13	0,89	0,23	4,68				
297 гущеным молоком																					
882		200/30	29,33	28,54	21,07	0,52	49,35	482,89	349,4	46,09	373,3	0,82	123	151	0,82	0,08	0,56				
961		30	1,61	0,98	1,42	0,45	12,62	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,4	6,51	0,04	0,01	0,05				
Хлеб витаминный ржанопшеничный																					
		15	0,99	0	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0				
Итого за прием																					
			34,87	33,13	27,96	0,91	90,73	704,32	314	79	471	5	98	233,88	1,45	0,35	17,01				
Итого за день																					
			34,87	33,13	27,96	0,91	90,73	704,32	314	79	471	5	98	233,88	1,45	0,35	17,01				

Шестой день (18)

№ ТЛК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)							Витамины						
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
Завтрак																						
75	Икра морковная	100	1,65	0,00	6,69	7,60	9,03	107,24	24,65	31,84	51,54	0,8	0	150,6	3,75	0,05	4,19					
110	Или нарезка из свежих овощей (редис и огурцы) с маслом растительным, зеленью	100	0,87	0,00	5,54	6,29	2,30	63,55	25,19	11,96	30,94	0,62	0	11,88	2,87	0,01	6,53					
111	Или нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	100	0,81	0,00	8,91	10,09	2,82	96,80	16,88	13,24	25,36	0,58	0	54,4	4,74	0,03	5,52					
401	Гуляш из говядины	100	14,55	13,96	16,81	4,80	3,50	224,54	210,8	19,82	151,2	2,21	0	9,6	2,61	0,04	0,73					
401	Или гуляш из свинины	100	8,74	8,15	23,78	4,80	3,50	264,07	208,1	16,99	103,6	1,15	0	9,6	2,54	0,23	0,73					
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37	52,01	0,22	0,5	19,14					
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,1	0	3,3	0,29	11,16					
214	Или напиток яблочно-ягодный "Я-Я"	200	0,12	0,13	0,00	0,00	15,56	59,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	7,49					
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0					
	Итого за прием		24,65	14,93	29,93	13,65	88,41	700,21	301	77	457	5	37	212	7	1	18					
	Итого за день		24,65	14,93	29,93	13,65	88,41	700,21	301	77	457	5	37	212	7	1	18					

Четвертая неделя

Первый день (19)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рg, мг	Тg, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
Бутерброд горячий с колбасой																				
11/С	варёной и сыром	50	5,84	4,24	5,75	0,25	11,19	123,10	86,33	13,09	85,65	0,74	17	30,3	0,42	0,06	0,03			
Каша молочная (ячневая,																				
255/.	пшениная, пшеничная, рисовая или гречневая) жидкая с маслом	200/5	5,96	2,85	9,98	0,30	31,10	240,19	121,9	18,37	108,4	0,43	55	86,97	0,56	0,07	0,51			
959	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,32	5,22	5,78	0,27	21,49	156,91	192,5	28,58	151,2	0,54	32	59,45	0,19	0,05	0,94			
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																				
		35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0			
Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)																				
		200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28			
Итого за прием																				
			20,65	12,31	22,46	1,84	91,76	673,22	310	77	427	5	104	190	2	0	18			
Итого за день																				
			20,65	12,31	22,46	1,84	91,76	673,22	310	77	427	5	104	190	2	0	18			

№ ТПК		Второй день (20)																			
		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦл, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
Всего	В т.ч. жив.			Всего	В т.ч. раст.	Ды, г	Са			Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Гэ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
842 Икра овощная		100	1,82	0,00	0,10	0,11	10,50	53,95	31,82	21,71	44,33	1,28	0	35,13	0,22	0,03	5,8				
Или нарезка из свежих огурцов																					
559 с маслом растительным, зеленью		100	0,66	0,00	5,50	6,25	1,71	58,68	16,72	12,34	25,61	0,43	0	11,88	2,87	0,02	3,38				
Рыба "Нежная", запеченая с 2002 сыром и сметаной, с маслом сливочным		100/5	20,34	19,86	16,58	3,65	3,76	246,85	64,1	23,12	147,9	0,66	72	108,11	3,41	0,15	0,14				
Или рыба, запеченая с сыром, маслом сливочным		100/5	19,21	18,61	13,55	5,69	4,34	217,72	109,6	46,73	202,3	0,83	50	79,81	3,29	0,1	0,1				
344 Картофель отварной		180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	17,56	37,26	95,66	1,47	25	33,75	0,24	0,15	7,2				
Кисель витаминизированный																					
32 "Валетек"		200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,1	0	0,22	8,04					
Или компот из фруктов и ягод		200	0,20	0,11	0,03	0,03	15,91	62,56	4,47	2,83	3,26	0,09	0	2,13	0,04	0	0,75				
Хлеб витаминный пшеничный		40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0				
Хлеб витаминный ржано-пшеничный		35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0				
Итого за прием			30,17	18,77	19,52	7,33	88,00	671,80	287	77	436	5	76	151	5	0	16				
Итого за день			30,17	18,77	19,52	7,33	88	671,8	287	77	436	5	76	151	5	0	16				

Третий день (21)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
Бутерброд с маслом																				
12	сливочным/шоколадным	25/10	1,84	0,06	7,65	0,23	10,40	120,30	5,95	6,7	19,59	0,43	41	76,18	0,42	0,03	0			
2023	"Зебра творожная" с молоком сгущенным	200/30	36,17	36,49	19,70	1,11	48,00	416,95	362,8	58,46	449,8	1,48	77	141,08	0,96	0,09	0,5			
Или запеканка из творога с																				
2030	вишней и штрейзелевой крошкой, молоком сгущенным	200/30	30,87	29,78	18,11	0,27	110,67	444,96	331	60,76	391,2	1,46	79	157,52	0,84	0,1	5,22			
Или запеканка из творога с																				
299	сухофруктами и овсяным штрейзелен, молоком сгущенным	200/30	27,71	24,65	27,77	1,86	71,52	450,68	279,7	67,19	383,2	1,99	139	309,39	1,94	0,15	0,5			
961	Кофейный напиток с молоком (2 200 Хлеб витаминный ржаном- пшеничный)	5,16	5,22	4,02	0,06	21,49	138,98	90,48	21,92	140,9	0,2	22	39,6	0	0,05	0,94				
	Итого за прием	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Итого за день	44,16	41,77	31,55	1,58	84,9	705,234	304	77	476	4	140	257,01	1,59	0,2	1,44				
	Итого за день	44,16	41,77	31,55	1,58	84,9	705,234	304	77	476	4	140	257,01	1,59	0,2	1,44				

Четвергый день (22)

№ г/г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
75	Икра кабачковая /промышленного производства/	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	3,84		
	Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным,																		
185	зеленью	100	0,97	0,00	4,49	5,05	3,16	58,24	13,16	9,87	20,92	0,45	0	136	2,62	0,04	42		
355	Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным	220/5	21,19	15,50	24,79	0,85	41,02	480,26	234,1	29,14	304,5	2,67	32	57,52	1,44	0,28	14,34		
	Или пельмени отварные из говядины с маслом сливочным	220/5	23,08	17,52	17,67	0,85	41,02	423,70	235	28,32	314,3	3,08	32	57,52	1,44	0,12	14,34		
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0,05	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0		
	Итого за прием		25,03	15,50	29,25	1,17	93,63	665,93	288	74	459	4	32	85,62	3,88	0,34	18,18		
	Итого за день		25,03	15,50	29,25	1,17	93,63	665,93	288	74	459	4	32	86	4	0	18		

Пятый день (23)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
558	Помидоры свежие (порционно)	100	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	10				
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2				
215	Тертые из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	100/50	13,71	11,48	20,44	10,18	15,87	264,81	27,59	24,81	147,1	2,19	14	133,43	6,47	0,08	0,95				
802	Кук-кус с овощами (лук, морковь)	180	5,90	0,06	9,01	0,08	34,02	204,79	23,38	27,19	26,85	0,76	42	510,36	0,26	0,07	1,58				
143	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,70	0,00	0,00	25,29	98,75	24,1	16,8	23,65	2,38	0	0	0	0,32	6				
	Хлеб витаминный пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
	Итого за прием		24,99	12,24	30,17	11,00	99,81	704,56	312	77	432	4	56	777	8	1	17				
	Итого за день		24,99	12,24	30,17	11,00	99,81	704,56	312	77	432	4	56	777	8	1	17				

Шестой день (24)

№ ттк	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
	Саглат из морской капусты с луком репчатым (в меню до 1 марта) или луком зеленым (в меню с 1 марта), маслом растительным	100	0,81	0,72	8,95	10,01	0,75	87,22	30,89	119,5	43,5	11,2	0,1	0	4,42	0,03	1,04			
72	Или винегрет с морской капустой (до 1 марта)	100	1,37	0,00	8,95	10,17	6,99	117,85	19,71	17,25	39,96	0,69	0	212,16	4,54	0,05	4,16			
	Дюли-кебаб из филе куриного с 2010 маслом сливочным	100/5	19,16	19,16	10,18	4,20	9,00	202,50	208,4	2,48	20,89	0,26	30	53,45	2,77	0,01	0			
539	Картофель запеченный (из отварного)	180	3,92	0,05	7,38	0,77	39,42	208,34	19,18	41,73	106,9	1,65	57	68,74	0,3	0,17	8,06			
	Кисломолочный напиток с вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	227,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28			
302	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за прием		32,61	19,93	31,87	15,69	97,55	706,15	505	218	470	4	124	165,34	8,36	0,37	17,87			
	Итого за день		32,61	19,93	31,87	15,69	97,55	706,15	505	218	470	4	124	165,34	8,36	0,37	17,87			
	Итого в среднем за 24 дни:		27,22	18,16	25,91	8,15	97,60	679,90	312	77	454	5	85	274,26	5,28	0,46	17,7			

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.4.1.5.2409-08)	Завтрак	
	ккал	%
ДНИ		25%
1	676	25
2	712	26
3	700	26
4	681	25
5	663	24
6	703	26
7	710	26
8	660	24
9	708	26
10	690	25
11	685	25
12	684	25
13	704	26
14	707	26
15	660	24
16	700	26
17	704	26
18	700	26
19	673	25
20	672	25
21	705	26
22	666	25
23	705	26
24	706	26
Итого	680	25

2713

678,25