

Анна
Викторовна
Данилова

Подписан: Анна Викторовна
Данилова
DN: OU=директор, O="МБОУ ""
Березницкая ОГ"", CN=Анна
Викторовна Данилова,
E=ber.schola@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2026-10-09 13:10:12
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

1-я неделя / 1. понедельник

№ рецепт ур	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	3	4	5	6	7	8
Завтрак						
I-365	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,205(200/5]	7,65	10,79	27,44	239
I -97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0	70
I-96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
I-1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
I-693	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
I-627	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итог по группе		0,575	21,67	31,4	75,15	676
Обед						
I-19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,86	3,6	83
I-124	Щи из св. кап со сметаной и птицей	0,250/7/25	7,64	7,64	7,77	139
I-499	Котлеты рубленые из цыплят	0,100	14,96	11,02	7,71	201
I -96.0	Масло сладко-сливочное,	0,005	0,02	4,12	0,04	37
I-516	Макаронные изделия отварные	0,180	6,38	6,7	34,45	235
I-1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
I-1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
I-707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итог по группе		0,915	36,64	37,38	109,03	938
Полдник						
I-472	Булочка молочная	0,060	5,43	2,00	34,0	183
III -505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
I-627	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итог по группе		0,36	6,23	2,20	65,0	316
Итоги по группам питающихся						
Группа		Вес (кг)	Белкм	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)
Завтрак		0,575	21,67	31,4	75,15	676
Обед		0,915	36,64	37,38	109,03	938
Полдник		0,360	6,23	2,20	65,0	316
Итог за день		1,85	58,81	58,39	237	1930



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

1-я неделя / 2. вторник

№ рецепт рур	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1 I - 366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,4	22,80	354
2 I - 618.	Соус клубничный	0,040	0,17	0,09	20,25	83
3 I - 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4 I - 1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5 I - 685	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6 I - 627	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
	Итог по группе	0,550	26,04	28,23	83,55	702
Обед						
1 I - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,87	3,06	5,10	70
2 I - 110	Борщ с мясом и сметаной	0,250/8/20	7,74	4,28	5,69	132,5
3 I - 278	Бефстроганов из говядины	0,1	15,51	12,43	3,29	187
3 I - 436	Рис отварной	0,18	16,01	12,96	23,42	305
4 I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5 I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6 I - 631	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	14,1	58
	Итог по группе	0,920	46,16	30,83	93,18	934
Полдник						
1 I - 733	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,060	4,65	3,13	29,81	180
2 I - 1025	Яблоко св	0,100	0,1	0	16,25	62
3 I - 697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
	Итог по группе	0,30	10,55	9,53	55,46	362
Итог по группам питающихся						
Группа		Вс	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)
Завтрак		0,550	26,04	28,23	83,55	702
Обед		0,920	46,15	30,83	93,18	934
Полдник		0,300	10,55	9,53	55,46	362
	Итог за день	1,77	82,74	68,59	232,19	1998



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

1-я неделя / 3. среда

	№ рецепту р	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
		Завтрак					
1	l-179	Каша манная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	7,35	9,8	29,36	237
2	I- 96	Масло сладко-сливочное,	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	l-025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
4	l-1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5	l- 686	Чай с лимоном	0,217(200/10/	0,16	0,03	10,21	42
6	I - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
		Итог по группе	0,592	12,16	19,78	91,33	596
		Обед					
1	I - 20.2	Винигрет овощной	0,100	1,36	8,50	8,43	116
2	l - 134.	Суп крестьянский с перловой,	0,250/25/6	8,20	8,78	15,71	171
3	I - 391	Шницель рыбный натуральный	0,100	15,29	4,20	9,65	136
4	l - 587	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	I - 520	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,80	0,40	24,60	117
7	l - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
8	I - 634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
		Итог по группе	0,970	36,35	33,16	112,03	891
		Полдник					
1	I - 747	Коржик молочный	0,100	6,60	10,00	57,16	346
2	I - 692	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,21	3,24	16,48	107
		Итог по группе	0,300	14,54	11,65	47,39	453

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,592	12,16	19,78	91,11	596
Обед	0,970	36,35	33,16	112,03	891
Полдник	0,300	14,54	11,65	47,39	453
Итог за день	1,862	63,05	64,59	250,53	1940



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.

МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

1-я неделя / 4. четверг

	№ рецепту р	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 160	Суп молочный (Вермишель в	0,200	6,61	7,38	28,07	207
2	I-337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	I-337	Масло сладко-сливочное,	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	I-1011	Батон Нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5	I - 693	Какао Витошка с витамин. и	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	I - 627	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
		Итог по группе	0,590	20,95	27,0	74,36	633
Обед							
1	I - 95	Рыба под маринадом	0,100	10,88	4,91	5,10	112
2	I - 139	Суп картофельный с горохом	0,250/25	12,29	4,23	22,52	166
3	I - 485	Гуляш из говядины	0,120	20,30	19,70	4,80	278
4	I - 508	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,75	8,71	30,43	226
5	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	I-1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,80	0,40	24,60	117
7	I - 699	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
		Итог по группе	0,950	57,46	38,57	120,41	1039
Полдник							
1	I - 766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,060	4,65	3,13	29,81	180
2	I - 698.	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
		Итог по группе	0,360	10,85	8,53	47,61	333
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,590	20,95	27,0	74,36	633
Обед			0,950	57,46	38,57	120,41	1039
Полдник			0,360	10,85	8,53	47,61	333
Итог за день			1,900	67,57	52,17	225,31	2005



Основное меню для организованного питания учащихся, 7-11 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

1-я неделя / 5. пятница

№ рецептуры	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
2	3	4	5	6	7	8
Завтрак						
1 I - 311.	Каша пшениная (жидкая) с маслом	0.205(200/5)	6,31	8,31	29,09	218
2 I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0	70
3 I - 96.0	Масло сладко-сливочное,	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4 I-1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,2	20,4	104
5 I-685.	Чай витаминизированный	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6 I - 627	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
	Итог по группе	0,585	15,52	23,31	66,79	544
Обед						
1 I - 16.1	Салат из белокочанной капусты с	0,100	2,70	10,20	10,30	143
2 I - 127	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,57	94
3 I - 451	Котлета мясная	0,100	16,81	10,37	15,41	220,0
4 I - 96,0	Масло сладко-сливочное,	0,005	0,02	4,12	0,04	37,0
5 I - 488.	Макароны отварные	0,180	6,38	6,7	34,45	235
6 I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7 I-1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8 III - 505	Кисель "Витошка "с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
	Итог по группе	0,915	34,13	35,08	130,53	981
Полдник						
1 I - 358.	Ватрушка с творогом	0,100	16,60	20,80	30,00	371,4
2 I - 705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
	Итог по группе	0,300	17,28	21,08	49,64	463
Итоги по группам питающихся						
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ	
Завтрак	0,585	15,52	23,31	66,79	544	
Обед	0,915	34,13	35,08	130,53	981	
Полдник	0,300	17,28	21,08	49,64	463	
Итог за день	1,800	52,58	56,23	201,23	1988	



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

2-я неделя / 1. понедельник

	№ рецепту ры	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	I - 311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0	70
4	I - 1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5	I - 693	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	I - 627	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого по группе	0,575	19,64	26,24	77,87	633
Обед							
1	I - 19.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,5	86,0
2	I - 135	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/20	6,8	6,63	12,25	134
3	I - 437	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,9	243
4	I - 516	Макаронные изделия отварные	0,180	6,38	6,7	34,45	235
5	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	I - 631	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	14,1	58
		Итого по группе	0,930	35,39	37,88	109,5	913
Полдник							
1	I - 672	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,06	4,65	3,13	29,8	180
2	I - 698	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	I - 627	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого по группе	0,360	11,35	8,33	45,9	329
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,575	19,64	26,24	77,87	633
Обед			0,930	35,39	37,88	109,5	913
Полдник			0,36	11,35	8,33	45,9	329
Итого за день			1,865	66,38	72,45	233,26	1875



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия".

2-я неделя / 2. вторник

	№ рецепту ры	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 311	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	I -1025	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	I - 96	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	I -1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5	I - 685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,10	0,03	10,00	40
6	I - 627	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
		Итог по группе	0,605	13,67	22,01	72,10	543
Обед							
1	I -78.0	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,39	71
2	I - 132	Рассольник со сметаной	0,250/20/6	6,97	6,76	19,9	163
3	I - 520	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	I - 249	Рыба в омлете	0,120	19,06	7,29	3,51	155
5	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,80	0,40	24,60	117
7	I - 545	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,20	0,10	10,20	43
		Итог по группе	0,950	38,17	29,03	103,06	819
Полдник							
1	I - 5414	Сочень с творогом	0,100	12,00	13,00	40,40	324
3	I - 697	Кофейный напиток	0,200	3,21	3,24	16,48	107
		Итог по группе	0,300	15,21	16,2	56,88	431
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,61	13,67	22,01	72,10	543
Обед			0,95	38,17	29,03	103,06	819
Полдник			0,30	15,21	16,2	56,88	431
Итог за день			1,855	67,05	67,2	232,04	1793



Основное меню для организованного питания учащихся, 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"

2-я неделя / 3. среда

	№ рецеп- туры	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 237	Запеканка из творога	0,15	22,32	18,36	22,08	354
2	V-1025	Молоко сгущенное	0,040	2,88	3,4	22,20	132
3	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	I-1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5	I - 685	Чай с сахаром	0,210(200/10	0,1	0,02	10	40
6	I - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
		Итог по группе	0,535	29,85	31,73	95,76	801
Обед							
1	I - 78.0	Салат из св огурцов и помидор с р/м	0,100	0,87	2,50	2,00	34
2	I - 132.	Суп с макаронами, картофелем и	0,250/20	7,52	6,01	20,25	162
3	II - 249	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,75	8,71	30,43	226
4	I - 499	Котлета рубленая из цыплят	0,100	14,96	11,02	7,71	201
5	I - 520	Соус сметанный с томатом	0,050	0,85	1,62	4,82	31
6	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	I - 631	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
		Итог по группе	0,960	36,5	30,70	119,87	889
Полдник							
	I - 627	Апельсин св	0,100	0,9	0,2	8,1	43
1	I - 726	Булочка молочная	0,06	5,47	1,58	31,10	175
2	I - 692	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,21	3,24	16,48	307
		Итог по группе	0,360	10,02	12,13	46,99	357
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
Завтрак			0,540	29,85	31,73	95,76	801
Обед			0,96	36,5	30,70	119,87	889
Полдник			0,36	10,02	12,13	46,99	357
Итог за день			1,860	76,37	74,56	262,62	2047



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"

2-я неделя / 4. четверг

	№ рецепту ры	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I -333	Макароны с тертым сыром Российским	0,200	12,37	17,44	33,32	352
2	I - 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	I - 1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
4	I - 685	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,62	12,35	70
5	I - 627	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
		Итог по группе	0,560	17,87	28,71	74,25	644
Обед							
1	I - 19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,86	3,6	83
2	I - 137	Суп картофельный с рыбными	0,250/25	6,29	3,13	15,01	128
3	I - 451	Котлеты мясные	0,100	16,81	10,37	15,41	220
4	I - 96.0	Масло сладко-сливочное,	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	I - 541	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	2,69	9,61	15,85	161
6	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,80	0,40	24,60	117
8	III - 505	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
		Итог по группе	0,935	33,97	35,09	113,41	907
Полдник							
1	III - 537	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,060	4,65	3,13	29,81	180
2	I - 698	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108
3	I - 627	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
		Итог по группе	0,360	10,85	8,53	48,01	335
Итоги по группам питающихся							
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)	
Завтрак		0,560	17,87	28,71	74,25	644	
Обед		0,935	33,97	35,09	113,41	907	
полдник		0,360	10,85	8,53	48,01	335	
Итог за день		1,855	62,69	72,33	235,67	1886	



Основное меню для организованного питания учащихся, от 12 лет.
МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"

2-я неделя / 5. пятница

	№ рецепт уры	Наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 340	Омлет натуральный с маслом	0,150	13,42	19,21	3,57	241
2	I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0	70
3	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,30	52
4	I-1011	Батон нарезной порция	0,040	3,00	1,2	20,4	104
5	I - 693	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	I - 627	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
		Итог по группе	0,550	29,42	40,04	64,08	730
Обед							
1	I - 110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	I - 443.	Плов из свинины	0,240	17,58	32,6	43,95	561
3	I - 576.	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,100	0,70	0,10	1,90	11
4	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	I-1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	I - 707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
		Итог по группе	0,870	27,88	37,55	108,32	900
Полдник							
1	I - 741	Ватрушка с творогом	0,100	12,53	7,2	44,33	292
2	I - 686	Чай с лимоном	0,217(200/1	0,16	0,03	10,21	42
		Итог по группе	0,317	12,69	7,23	54,54	334

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,550	29,42	40,04	64,08	730
Обед	0,870	27,88	37,55	108,32	900
Полдник	0,317	12,69	7,23	54,54	334
Итог за день	1,737	69,99	84,8	226,94	1964

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
Э	1U	11	12'	1 J	14	T5	46	1	3 Б	3 Ы
67,85	0,13	0,21	2,08	0,15	210,98	226,17	54,56	1,13	313,86	3,7
35,7	0	0,06	0,1	0	150	90	8,25	0,1	15	2,2
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3
304,8	0,57	0,59	35,73	2,1	570,46	508,16	113,72	4,84	931	9,2
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23
170,38	0,05	0,1	16,71	0,13	51,05	230,16	28,48	0,94	406,12	0,22
73,58	0,06	0,15	0,7	0,66	36,24	88,99	16,21	1,3	178,61	3,59
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
39,18	0,04	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36	0,6
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4
0	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0
393,43	0,33	0,35	34,46	1,8	143,26	489,85	101,36	8,56	1205,25	9,54
5,51	0,07	0,06	0,15	0,02	33,97	51,65	10,13	0,53	97,56	3,46
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0
145,51	0,43	0,46	58,25	1,89	68,97	68,65	21,13	0,63	252,56	3,46
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
304,8	0,57	0,9	35,73	2,1	570,46	508,16	113,72	4,84	931	9,2
393,43	0,33	0,36	34,46	1,8	143,26	489,85	101,36	8,56	1205,25	9,54
145,51	0,43	0,43	58,25	1,89	68,97	68,65	21,13	0,63	252,56	3,46
843,74	1,33	1,76	128,44	5,79	782,69	1066,66	236,21	14,03	2388,81	22,2

Разработано ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021г

1-я неделя / 2. вторник

I	F
z'U	z'l
95,8	43,25
0	0
0	0
15	0
13,5	39,55
2	8
126,4	90,8
9,16	11,6
19,25	60,39
23,47	91,85
0	0
21,5	11,66
25	17,5
1,28	5,8
4	16
103,66	214,8
26,17	4,96
0	0
0	0
26,17	4,96
I	F
126,4	90,8
103,66	214,8
26,17	4,96
256,23	310,56

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ga	Ph	Mg	Fe	K	Se
b	'jU	'i 'i	1z'	13	34	3	'i o	l /	'i o	ii
93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13
0,2	0	0,01	3,89	0,08	6,9	3,73	2,92	0,23	26,5	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1
220,73	0,25	0,28	19,22	1,72	240,95	297,36	49,6	4,16	434,51	35,23
1,68	0,02	0,01	1,96	1,76	10,26	17,03	7,88	0,29	109,78	0,17
154,84	0,05	0,1	8,84	0,01	44,83	143,61	27,72	1,39	404,83	0,37
449,8	0,36	0,66	10,31	0,07	31,22	262,81	59,9	5,31	1085,26	19,26
0,5	0,0E	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4
3,4	0,01	0,01	1,29	0,06	16,31	6	7,1	0,14	51,56	0
610,22	0,5?	0,58	22,4	2,34	128,12	534,45	131,7	9,52	1827,13	24,7
11,41	0,1	0,09	0,55	2,41	55,93	81,66	12,38	0,46	113,42	0
0	0	0	0,12	0	3,5	2,25	1,75	0,32	32,25	0
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4
55,41	0,18	0,48	3,27	2,51	299,43	263,91	42,13	0,98	437,67	4
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
220,73	0,25	0,52	19,22	1,72	240,95	297,36	49,6	4,16	434,51	35,23
610,22	0,57	0,83	22,4	2,34	128,12	534,45	131,7	9,52	1827,13	24,7
55,41	0,18	0,39	3,27	2,51	299,43	268,91	42,13	0,98	437,67	4
886,36	1	1,39	44,89	6,57	668,5	1095,72	223,43	14,66	2699,31	63,93

Р азработано ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021г

I-я неделя ТЗ. среда

I	F
zLi	Z ⁺
11,3	48
0	0
0	0
15	0
0	0
1	10
27,3	58
9,68	9,52
23,75	50,88
34,6	97,54
25	17,5
1,28	5,8
0	0
94,31	181,24
0	0
0	0
18	40
18	40
I	Г
27,3	58
94,31	181,24
18	40
139,61	279,24

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
70,05	0,07	0,21	2,21	0,15	210,73	173,27	28,06	0,46	277,43	3,4	
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	
10	0	0	0,48	0	2,96	2,4	0,8	0,12	30,6	0	
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	
0,14	0	0	2,85	0,05	14,3	5,66	4,98	0,48	24,11	0	
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	
165,49	0,14	0,19	15,54	0,35	242,89	230,73	79,78	2,04	708,94	4,4	
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	
160,58	0,07	0,09	8,18	1,63	42,93	254,38	27,48	0,9	349,51	0	
36,12	0,08	0,14	3,22	2,11	44,86	189,03	33,2	1,11	327,17	1,28	
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	
0,5	0,09	0,04	0	0	17,6	79	23,5	1,95	122,5	2,5	
3,74	0,01	0,01	17,6	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	
347,32	0,45	0,46	42,37	6,41	173,76	659,9	137,22	6,23	1741,91	8,26	
15,34	0,08	0,09	0,06	0,3	24,8	89,76	17,8	1,02	936,24	4,08	
22	0,04	0,15	1,3	0,17	131,85	98,71	23,93	0,36	234,74	2	
37,34	0,12	0,27	1,36	0,47	156,65	188,47	41,73	1,38	1170,98	6,08	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	
165,49	0,14	0,28	15,54	0,35	242,89	230,73	79,78	2,04	708,94	4,4	
347,32	0,45	0,42	42,37	6,41	173,76	659,9	137,22	6,23	1741,91	8,26	
37,34	0,12	0,24	1,36	0,47	156,65	188,47	41,73	1,38	1170,98	6,08	
550,15	0,71	0,95	59,27	7,23	573,3	579,1	258,73	9,65	3621,83	18,74	

Р азработано ООО "Технологии питания"

I	I=
	Z1
15,3	65,2
0	0
0,14	1,2
15	0
0	0,7
0	2,2
30,44	69,3
9,46	10,44
0	0
1,91	9
5,55	1,18
32,39	42,75
1,28	5,8
25	17,5
0,22	3,74
75,81	90,41
48,19	28,06
9	20
57,19	48,06
I	F
30,44	69,3
75,81	90,41
57,19	48,06
163,44	207,77

Архангельск 2021г

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
47,27	0,09	0,17	0,78	0,12	151,04	134,78	21,69	0,51	212,37	2,8
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0
355,52	0,57	0,6	84,33	2,95	400,52	415,57	81,4	3,22	789,51	18,48
217,65	0,04	0,04	2,44	0	17,12	95,35	20,41	0,51	215,22	0,05
145,41	0,19	0,11	5,02	0	34,52	163,2	35,16	2,08	482,64	0,13
22,88	0,03	0,07	11,27	0,1	32,21	87,23	20,66	0,82	1216,89	2,01
19,46	0,01	0,01	0,42	0,01	11,33	10,92	3,39	0,14	36,87	0,23
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,96	134,29	89,93	3,01	169,28	4,45
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	55,2	2,4
0,32	0,01	0	2,56	0,03	16,21	3,52	4,02	0,14	26,44	0
452,83	0,54	0,54	21,71	0,68	155,85	599,51	202,67	9,09	2323,04	11,77
22,26	0,06	0,03	0	0,09	10,94	35,15	7,04	0,51	60,98	3,49
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3
71,26	0,17	0,19	11,4	0,09	266,94	226,15	44,04	2,91	630,98	61,79
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	I=e	K	Se
355,52	0,57	0,99	84,33	2,95	400,52	415,57	81,4	3,22	789,51	18,48
452,83	0,54	0,36	21,71	0,68	155,85	599,51	202,67	9,09	2323,04	11,77
71,26	0,17	0,39	11,4	0,09	266,94	226,15	44,04	2,91	630,98	61,79
879,61	1,28	1,67	117,44	3,72	823,31	1241,23	328,11	15,22	3743,53	92,04

Р а з р а б о т а н о О О О "Т е х н о л о г и и п и т а н к і я"

Архангельск 2021г

I	F
z'U	21
23,25	30,9
8	22
0	0
15	0
13,5	39,55
2	17
61,75	109,45
51,42	268,5
20,98	47,97
4,93	32,87
6,55	1,4
53,5	10,4
25	17,5
1,28	5,8
0	1,6
163,66	386,04
27,83	0,88
18	40
2	8
47,83	48,88
I	F
61,75	109,45
163,66	386,04
47,83	48,88
273,24	544,37

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I
u	1u	11	1z	1 J	1s	1s	16	1	1ь	'э	zu
55,55	0,13	0,13	1,3	0,12	131,32	159,46	39,19	0,93	207,98	2,5	22,31
35,7	0	0,06	0,1	0	150	90	8,25	0,1	15	2,2	
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0	
193,9	0,37	0,4	49,45	1,27	333,23	291,03	66,37	1,91	426,18	4,7	37,1
1,68	0,02	0,01	1,96	1,76	10,26	17,03	7,88	0,29	109,78	0,17	9,6
109,37	0,05	0,05	2,72	0	17,2	226,84	21,01	0,4	237,65	1,53	14,1
705,14	0,19	0,21	27,56	0,42	46,05	231,99	51,7	2,62	828,06	0,47	44,1
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,2
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	0	0	
946,69	0,69	1,03	32,34	4,29	99,01	580,86	109,69	5,7	1351,19	7,07	94,1
41,86	0,04	0,19	0,19	0,33	132,05	170,05	17,17	0,52	135,0/	24,43	8,3
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	
214,66	0,06	0,12	100,39	0,34	214,75	217,25	29,37	1,09	214,66	25,03	9,7
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	i
193,9	0,37	0,4	49,45	1,27	333,23	291,03	66,37	1,91	426,18	4,7	37,1
946,69	0,69	0,66	52,34	4,29	99,01	580,86	109,69	5,7	1351,19	7,07	94,1
214,66	0,06	0,33	100,39	0,34	214,75	217,25	29,37	1,09	214,66	25,03	9,7
1355,25	1,12	1,45	202,18	5,9	646,99	1089,14	205,43	8,7	1992,03	36,8	141,1

Разработан ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021г

	F
	Z1
5	28,4
0	0
0	0
15	0
0	0
0	0
35	28,4
8	9,52
05	26,43
32	154,97
25	17,5
8	5,8
0	0
33	214,22
5	25,76
,4	7
0	0
5	32,76
	F
35	28,4
33	214,22
75	32,76
43	275,38

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Ng	Fe	K	Se
ч	IU	11	12	Jd	19	Із	16	1 /	Ib	7Я
36,95	0,08	0,14	1,3	0,08	127,46	146,61	34,13	0,66	191,17	4,46
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
35,7	0	0,06	0,1	0	150	90	8,25	0,1	15	2,2
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3
273,9	0,52	0,54	34,95	2,03	486,94	428,6	93,29	4,37	808,31	9,98
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23
150,63	0,07	0,09	8,61	0,1	34,11	217,93	26,37	0,86	400,38	0,31
227,17	0,06	0,11	3,82	0,35	20,93	122,29	17,79	1,36	190,03	0,21
39,18	0,04	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36	0,6
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4
3,4	0,01	0,01	1,29	0,06	16,31	6	7,1	0,14	51,56	0
498,02	0,34	0,35	26,77	1,45	112,72	501,97	99,91	5,87	1021,89	6,25
19,88	0,05	0,11	0,29	0,14	69,65	77,18	12,32	0,62	113,96	2,19
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0
71,88	0,17	0,2	61,69	0,14	343,65	280,18	53,32	1,12	602,96	60,19
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
273,9	0,52	0,83	34,95	2,03	486,94	428,6	93,29	4,37	808,31	9,98
498,02	0,34	0,3	26,77	1,45	112,72	501,97	99,91	5,87	1021,89	6,25
71,88	0,17	0,48	61,69	0,14	343,65	280,18	53,32	1,12	602,96	60,19
843,8	1,03	1,51	123,41	3,62	943,31	1210,75	246,52	11,36	2433,16	76,42

Разработан о ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021

I	F
ZU	Z1
21,88	31,7
0	0
0	0
15	0
13,5	39,55
2	8
52,38	79,25
9,16	11,6
18,8	54,14
31,71	100,9
21,5	11,66
25	17,5
1,28	5,8
0	0
107,45	201,6
22,84	9,65
18	40
2	17
42,84	66,65
I	F
52,38	79,25
107,45	201,6
42,84	66,65
202,67	347,5

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	I=e	K	Se	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
62,79	0,06	0,31	0,28	0,49	198,07	255,05	25,75	0,77	202,6	36,64	
0	0	0,01	0,15	0	4,2	2,7	2,1	0,39	38,7	0	
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	
190,09	0,26	0,29	15,48	1,52	238,78	299,27	47,8	4,25	445,1	36,74	
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	
151,36	0,08	0,08	4,68	0,1	23,54	233,29	24,42	0,83	360,29	0,13	
5,39	0,44	0,63	20,67	0,18	31,11	252,17	55,73	5,2	1217,36	16,23	
19,46	0,01	0,01	0,42	0,01	11,33	10,92	3,39	0,14	36,87	0,23	
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	
1,02	0	0	3,03	0,05	12,37	3,45	4,16	0,38	45,59	0,03	
211,94	0,68	0,68	36,44	2,71	113,53	621,16	126,32	9,33	1971,05	21,72	
25,02	0,09	0,03	0,28	0,13	36,6	80,72	25,58	0,83	88,81	0,75	
6,51	0,01	0,06	0,14	0,02	46,33	49,54	17,48	0,71	95,27	0,41	
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	
75,53	0,18	0,48	3,02	0,25	322,93	310,26	71,06	1,74	476,08	5,16	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	
190,09	0,26	0,54	15,48	1,52	238,78	299,27	47,8	4,25	445,1	36,74	
211,94	0,68	0,79	36,44	2,71	113,53	621,16	126,32	9,33	1971,05	21,72	
75,53	0,1	0,39	3,02	0,25	322,93	310,26	71,06	1,74	476,08	5,16	
477,56	1,12	1,51	54,94	4,48	675,24	1230,69	245,18	15,32	2892,23	63,62	

Р азработано ООО "Технологии питания"

I	F
	f f
12,72	38,62
0	0
0	0
15	0
0	0
1	10
28,72	48,62
9,46	10,44
18,35	54,84
46,74	94,65
6,55	1,4
25	17,5
1,28	5,8
0,21	0,84
107,59	185,47
13,45	11,29
0,96	12,13
18	40
32,41	63,42
I	Г
28,72	48,62
107,59	185,47
32,41	63,42
168,72	297,51

Архангельск2020

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
Ч	10	11	12	1 J	т 4	і 6	1 b	1 /	3b	3bl
54,1	0,06	0,16	1,3	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
0	0	0	0,05	0,04	11,5	4,12	4,14	0,44	12,7	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1
210,75	0,16	0,21	11,35	1,11	174,24	265,66	84,91	2,85	622,65	20,86
18,9	0,01	0,02	8,85	0	12,81	14,6	8,38	0,36	151,05	0,03
80,52	0,08	0,08	6,21	0,14	30,35	234,2	28,83	1,01	475,44	0,19
90,05	0,09	0,15	0,63	0,61	47,87	230,2	28,16	1,02	302,09	8,71
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0
364,82	0,75	1,09	40,85	2,99	163,87	665,66	124,16	5,78	1763,78	15,41
49,15	0,12	0,14	0,97	0,11	92,62	117,5	17,53	0,55	166,67	4,85
22	0,04	0,15	1,3	0,17	131,85	98,71	23,93	0,36	234,74	2
71,15	0,16	0,31	2,27	0,28	224,47	216,21	41,46	0,91	401,41	6,85
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
210,75	0,16	0,4	11,35	1,11	174,24	265,66	84,91	2,85	622,65	20,86
364,82	0,75	0,75	40,85	2,99	165,87	665,66	124,16	5,78	1763,78	15,41
71,15	0,16	0,29	2,27	0,28	224,47	216,21	41,46	0,91	401,41	6,85
646,72	1,07	1,36	54,47	4,38	562,58	1147,53	250,53	9,54	2787,84	43,12

Р азработано ООО "Технологии питания"

Архангель ск 2021г

I	F
z'0	z'1
21,43	35,5
8	22
0	0
15	0
0	0
0	2,2
44,43	59,7
9,55	2,23
19,08	58,45
147,02	602
32,39	42,75
25	17,5
1,28	5,8
0	0
234,12	728,73
42,34	15
9	20
51,34	35
I	F
44,43	59,7
234,12	728,73
51,34	35
329,89	823,43

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Be	K	Se
г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
109,84	0,05	0,08	0,14	0,31	182,42	131,29	13,88	0,72	49,18	3,74
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
11	0,02	0,07	0,7	0,06	71,95	49,12	11,24	0,49	85,7	1
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0
194,14	0,14	0,17	60,84	0,52	295,27	224,81	42,06	1,89	360,68	4,74
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23
171,54	0,12	0,09	8,98	0,21	28,64	160,42	36	1,08	644,69	3,96
2,63	0,08	0,14	1,06	0,4	28,95	144,45	26,08	1,35	1828,49	1,22
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
384,24	0,06	0,05	10,18	0,04	32,19	55,16	26,24	0,89	440,9	0,69
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0
788,7	0,72	1,06	53,27	3,91	183,74	481,29	131,08	6,25	3258,6	11
77,45	0,06	0,12	1,17	0,24	116,65	115,91	17,81	0,9	145,91	5,42
44	0,04	0,26	0,6	0	248	184	28	0,2	292	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3
126,45	0,13	0,15	11,77	0,24	380,6*	310,91	54,81	3,3	715,91	5,72
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
194,14	0,14	0,2	60,84	0,52	295,27	224,81	42,06	1,89	360,68	4,74
788,7	0,72	0,69	53,27	3,91	183,74	481,29	131,08	6,25	3258,6	11
126,45	0,13	0,4	11,77	0,24	380,65	310,91	54,81	3,3	715,91	5,72
1109,29	0,99	1,39	125,88	4,67	859,66	1017,01	227,95	11,44	4335,19	21,46

Р азработано ООО "Технологии питания"

I	F
10	2
18,66	10,12
0	0
15	0
4,5	10
2	17
40,16	37,12
9,16	11,6
45,76	164,27
25,46	56,17
0	0
28,52	29,64
25	17,5
1,28	5,8
0	0
135,18	284,98
17,92	25,47
0	40
2	8
19,92	73,47
I	F
40,16	37,12
135,18	284,98
19,92	73,47
195,26	395,57

Архангельск 2021г

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
xi	1 U	1	12	J	14	16	16	1	1b	U
325,49	0,08	0,52	0,39	2,28	128,16	240,59	20,08	2,5	223,2	32,59
35,7	0	0,06	0,1	0	150	90	8,25	0,1	15	2,2
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1
559,44	0,51	0,54	29,04	4,23	490,64	527,58	82,24	6,31	717,34	37,89
152,11	0,04	0,05	8,84	0	40,22	96,51	21,77	0,93	358,71	0,36
260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	106,79	156,35	2,11	343,29	7,75
1,8	0,02	0,01	2,1	0	10,2	18	8,4	0,3	117,6	0,18
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5
0	0,03	0,01	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	3	1,8
0	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0
414,41	0,64	0,66	16,3	0,33	106,27	333,8	222,22	8,42	1222	12,59
53,52	0,1	0,17	0,44	0,15	107,48	162,61	21,43	1,02	171,83	14,52
0,14	0	0	2,85	0,05	14,3	5,66	4,98	0,48	24,11	0
53,66	0,1	0,1	3,29	0,2	121,78	168,27	26,41	1,5	195,94	14,52
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se
559,44	0,51	1,22	29,04	4,23	490,64	527,58	82,24	6,31	717,34	37,89
414,41	0,64	0,17	16,3	0,33	106,27	333,8	222,22	8,42	1222	12,59
53,66	0,1	0,17	3,29	0,2	121,78	168,27	26,41	1,5	195,94	14,52
1027,51	1,25	1,42	48,63	4,76	718,69	1029,65	330,87	16,23	2135,28	65
8619,99	10,9	15,12	959,55	51,12	7254,27	11207,48	2552,96	126,15	29032291033	20334

Разработано ООО "Технологии питания"

I	F
z'U	z'F
48,6	64,8
0	0
0	0
15	0
13,5	39,55
1	30
78,1	114,35
21,23	30,3
31,58	85,29
1,8	10,2
25	17,5
0,96	4,35
4	16
84,57	163,64
2,68	15,6
0	0,7
2,68	16,3
I	I=
78,1	114,35
84,57	163,64
2,68	16,3
165,35	294,29
37362	

Архангельск 2021г

Распределение калорий

1-я неделя

завтрак	2780
обед	3704
полдник	1713
Итого:	8197

2-я неделя

завтрак	2792
обед	3781
полдник	1728
Итого:	8301

іності по приємам пици, 7-11 лет, летний период.

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	В2
Завтрак 1 день	0,555	19,57	25,6	30,01	594	304,8	0,57	0,9
Завтрак 2 день	0,5	20,78	24,24	68,81	585	220,73	0,25	0,52
Завтрак 3 день	0,582	11,41	19,48	86,23	570	165,49	0,14	0,28
Завтрак 4 день	0,575	20,17	22,6	69,22	569	355,52	0,57	0,99
Завтрак 5 день	0,565	13,42	17,55	61,65	462	193,9	0,37	0,4
Завтрак 6 день	0,555	17,54	20,48	72,73	551	273,9	0,52	0,83
Завтрак 7 день	0,5	21,22	23,03	72,56	586	190,09	0,26	0,54
Завтрак 8 деНь	0,59	13,99	17,77	77,66	528	210,75	0,16	0,4
Завтрак 9 день	0,5	14,08	24,03	61,11	531	194,14	0,14	0,2
Завтрак 10 день	0,5	25,34	33,92	46,64	596	559,44	0,51	1,22
Итого	5,422	177,52	228,7	686,62	5572	2668,76	3,49	9,77

C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	i	F
35,73	2,1	570,46	508,16	113,72	4,84	931	9,2	126,4	90,8
19,22	1,72	240,95	297,36	49,6	4,16	434,51	35,23	27,3	58
15,54	0,35	242,89	230,73	79,78	2,04	708,94	4,4	30,44	69,3
84,33	2,95	400,52	415,57	81,4	3,22	789,5	18,48	61,75	09,45
49,412	1,27	333,23	291,03	66,37	1,91	426,18	4,7	37,35	28,4
34,9b	2,03	486,94	428,6	93,29	4,37	808,31	9,98	52,38	79,25
15,48	1,52	238,78	299,27	47,8	4,2b	445,1	36,74	28,72	48,62
11,35	1,11	174,24	265,66	84,91	2,85	622,65	20,86	44,43	59,7
60,84	0,52	295,27	224,81	42,06	1,89	360,68	4,74	40,16	37,12
29,04	4,23	490,64	527,58	82,24	6,31	717,34	37,89	78,1	114,35
355,93	17,8	3473,92	3488,77	741,17	35,84	6244,22	182,22	527,03	694,99

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)	А	В1	В2
Обед ¹ день	0,795	32,97	31,01	104,89	845	393,43	0,33	0,36
Обед ² день	0,75	30,64	22,26	84,45	658	610,22	0,57	0,83
Обед ³ день	0,82	32,01	25,55	92,52	728	347,32	0,45	0,42
Обед ⁴ день	0,83	36,55	21,04	108,48	749	452,83	0,54	0,36
Обед ⁵ день	0,75	24,85	27,66	97,07	724	946,69	0,69	0,66
Обед ⁶ день	0,8	30,28	31,31	99,5	797	498,02	0,34	0,3
Обед ⁷ день	0,79	28,25	20,47	106,34	709	211,94	0,68	0,79
Обел ⁸ день	0,8	31,4	22,61	97,49	711	364,82	0,75	0,75
Обед ⁹ день	0,795	29,38	29,04	99,88	779	788,7	0,72	0,69
Обед ¹⁰ день	0,74	24,06	31,35	98,85	785	414,41	0,64	0,17
Итого	7,87	300,39	262,3	989,47	7485	5028,38	5,71	11,04

C	D	Ca	Ph	Mg	l=e	K	Se	I	F
34,46	1,8	143,26	489,85	101,36	8,56	1205,25	9,54	103,66	214,8
22,4	2,34	128,12	534,45	131,7	9,52	1827,13	24,7	94,31	181,24
42,37	6,41	173,76	659,9	137,22	6,23	1741,91	8,26	75,81	90,41
21,71	0,68	155,85	599,51	202,67	9,09	2323,04	11,77	163,66	386,04
52,34	4,29	99,01	580,86	109,69	5,7	1351,19	7,07	94,33	214,22
26,77	1,45	112,72	501,97	99,91	5,87	1021,89	6,25	107,45	201,6
36,44	2,71	113,53	621,16	126,32	9,33	1971,05	21,72	107,59	185,47
40,85	2,99	163,87	665,66	124,16	5,78	1763,78	15,41	234,12	728,73
53,27	3,91	183,74	481,29	131,08	6,25	3258,6	11	135,18	284,98
16,3	0,33	106,27	333,8	222,22	8,42	1222	12,59	84,57	163,64
346,91	26,91	1380,13	5468,45	1386,33	74,75	17685,84	128,31	1200,68	2651,13

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	В2
полдник 1 день	0,36	6,27	1,78	62,1	308	145,51	0,43	0,43
полдник 2 день	0,3	11,33	11,27	51,76	368	55,41	0,18	0,39
полдник 3 день	0,3	14,54	11,65	47,39	364	37,34	0,12	0,24
полдник 4 день	0,36	10,85	8,53	47,61	333	71,26	0,17	0,39
полдник 5 день	0,3	14,31	11,02	42,51	340	214,66	0,06	0,33
полдник 6 день	0,36	11,63	10,29	45,4	332	71,88	0,17	0,48
полдник 7 день	0,31	11,04	11,7	44,49	330	75,53	0,18	0,39
полдник 8 день	0,3	10,02	12,13	46,99	357	71,15	0,16	0,29
полдник 9 день	0,38	16,21	15,36	38,75	375	126,45	0,13	0,4
полдник 10 день	0,317	12,69	7,26	54,54	334	53,66	0,1	0,17
Итого	3,287	118,89	100,96	481,54	3441	922,85	0,7	5,21

C	D	Ca	Ph	Mg	I=e	K	Se	I	F
58,25	1,89	68,9/	68,65	21,13	0,63	252,56	3,46	26,17	4,96
3,27	2,51	299,43	263,91	42,13	0,98	437,67	4	18	40
1,36	0,47	156,6b	188,47	41,73	1,38	1170,98	6,08	57,19	48,06
11,4	0,09	266,94	226,15	44,04	2,91	630,98	61,79	47,83	48,88
100,39	0,34	214,75	217,25	29,37	1,09	214,66	25,03	9,75	32,76
61,69	0,14	343,65	280,18	53,32	1,12	602,96	60,19	42,84	66,65
3,02	0,25	322,93	310,26	71,06	1,74	476,08	5,16	32,41	63,42
2,27	0,28	224,47	216,21	41,46	0,91	401,41	6,85	51,34	35
11,77	0,24	380,6E	310,91	54,81	3,3	715,91	5,72	19,92	73,47
3,29	0,2	121,78	168,27	26,41	1,5	195,94	14,52	2,68	16,3
256,7J	6,41	2400,22	2250,26	425,46	15,56	5099,15	J92,8	308,13	429,5

завтра
T-11 лет, лет.

№	Наименование	.д.изо	рекомендуе УС+е		1 день	2 день	3 день
			брутто	нетто			
1	Хлеб пшеничный	г	150	150	30,00	30,00	30,00
2	Мука пшеничная	г	15	15	0,00	0,00	0,00
3	Крупы,бобовые	г	45	45	25,00	7,20	24,00
4	Макаронные изделия	г	15	15	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты(плоды) свежие		200	185	100,00	116,20	107,00
6	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	310,00	0,00	170,00
7	Творог (мдж не более 9%)	г	50	50	0,00	110,40	0,00
8	Сыр	г	10	9.8	15,00	0,00	0,00
9	Сметана	г	10	10	0,00	4,80	0,00
10	Масло сливочное	г	30	30	10,00	14,80	15,00
11	Яйцо диетическое	г	1	40	0,00	4,80	0,00
12	Сахар	г	30	30	15,00	23,60	15,00
13	Чай	г	1	1	0,00	1,00	1,00
14	Какао	г	1	1	4,00	0,00	0,00
15	Соль	г	3	3	2,00	0,25	0,90
16	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	10,00	0,00

КОВ

ниї період

4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВсЕго	Д ^{оп} С
30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	300,00	30,00
0,00	0,00	0,00	14,69	0,00	0,00	0,00	14,69	1,47
0,00	30,00	30,00	0,00	31,00	0,00	0,00	147,20	14,72
30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,75	0,00	73,75	7,37
100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1023,20	102,32
270,00	100,00	250,00	0,00	100,00	50,00	210,00	1460,00	146,00
0,00	0,00	0,00	112,94	0,00	0,00	0,00	22.3,34	22,33
0,00	15,00	15,00	0,00	0,00	20,00	15,00	80,00	8,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,48
9,00	10,00	7,22	14,51	10,00	18,00	14,60	123,13	12,31
40,00	0,00	0,00	4,51	40,00	0,00	96,00	185,31	18,53
12,00	5,00	15,00	7,06	14,00	10,00	10,00	126,66	12,67
0,00	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	0,00	6,00	0,60
4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	16,00	1,60
0,30	0,30	0,30	0,29	0,30	0,00	0,60	5,24	0,52
0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	30,00	3,00

обед
7-11 лет, лет

№	Наименование	.д.из о	рекомендуе мое		1 день	2 день	3 день
			брутт	нетто			
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	50,00	50,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	150	150	54,40	40,00	40,00
3	Мука пшеничная	г	15	15	0,00	0,00	1,35
4	Крупы,бобовые	г	45	45	0,00	0,00	8,00
5	Махаронные изделия	г	15	15	50,40	0,00	0,00
6	Картофель	г	250	187	24,00	150,00	147,50
7	Овощи свежие, зелень	г	350	280	116,40	165,80	125,80
8	Фрукты(плоды) свежие		200	185	0,00	20,00	22,00
9	Соки плодовоовощные, напитки инстатные	г	200	200	200,00	0,00	0,00
10	Мясо 1 категории	г	77	70	0,00	32,00	0,00
11	Субпродукты	г	30	30	0,00	84,00	0,00
12	Цыплята 1 кат. потрошённые	г	40	35	88,60	0,00	25,60
13	Рыба-филе	г	60	58	0,00	0,00	77,40
14	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	21,60	0,00	29,70
15	Сметана	г	10	10	6,00	8,00	5,00
16	Масло сливочное	г	30	30	13,57	5,00	9,60
17	Масло растительное	г	15	15	6,00	12,00	11,00
18	Яйцо диетическое	г	1	40	6,43	0,00	3,60
19	Сэхэр	г	30	30	0,00	12,00	10,30
20	Соль	г	3	3	0,90	1,00	0,93
21	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	0,00	0,00

ов
ний период

4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	бред. с\гТ
50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	56,20	30,00	420,60	42,06
2,90	1,50	3,00	2,99	3,7d	2,02	0,00	17,60	1,76
88,57	9,60	0,00	0,00	4,00	0,00	51,00	161,17	16,12
0,00	0,00	50,40	10,40	0,00	0,00	0,00	111,20	11,12
40,00	120,40	40,00	225,45	187,50	128,00	16,00	1078,85	107,88
112,39	139,80	120,40	92,00	105,80	168,00	157,80	1304,19	130,42
16,00	0,00	20,00	20,50	0,00	0,00	0,00	98,50	9,85
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	400,00	40,00
65,75	0,00	0,00	0,00	0,00	77,00	80,00	254,75	25,47
0,00	0,00	0,00	68,75	0,00	0,00	0,00	152,75	15,27
0,00	76,40	90,20	19,20	19,20	0,00	0,00	319,20	31,92
37,20	0,00	0,00	0,00	83,75	18,8C	0,00	217,15	21,71
0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	12,6C	0,00	96,40	9,64
10,00	0,00	5,00	10,00	5,00	0,00	5,00	54,00	5,40
9,25	1,50	6,00	6,82	11,25	8,1*	0,00	71,14	7,11
5,00	11,50	9,00	7,64	5,00	14,60	4,00	85,74	8,57
2,99	0,00	0,00	0,00	25,00	1,00	0,00	39,02	3,90
13,05	0,00	12,00	10,00	0,00	0,45	0,00	57,80	5,78
0,30	1,24	1,16	1,30	1,82	1,45	0,90	11,00	1,10
0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	20,00	2,00

№	Наименование	.изо	рекомендуе мое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
			брутто	нетто					
1	Хлебпшеничный	г	150	150	0,00	0,00	9,23	0,00	0,00
2	Мукапшеничная	г	15	15	48,00	42,33	24,07	44,45	9,79
3	Крупы,бобовые	г	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Овощи свежие, зелень	г	350	280	0,00	0,00	15,95	0,00	0,00
5	Фрукты(плоды) свежие		200	185	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00
6	Фрукты,(плоды)сухие	г	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
7	Мясо I категории	г	77	30	0,00	0,00	37,95	0,00	0,00
8	Цыплята I кат. потрошённые	г	40	35	0,00	0,00	12,76	0,00	0,00
9	Молоко(м.ж 2,5% - 3,2%)	г	300	300	2400	24233	10 923	0	0
10	Кисломолочные продукты	г	150	150	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00
11	Творог(м.ж не более 9%)	г	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00	75,30
12	Сыр	г	10	9,8	0,00	0,00	8,64	0,00	0,00
13	Масло сливочное	г	30	30	0,00	0,00	2,32	3,11	3,01
14	Масло растительное	г	15	15	0,30	4,00	4,37	0,00	0,00
15	Яйца диетическое	г	1	40	0,30	2,02	6,42	1,60	3,01
16	Сахар	г	30	30	2,40	1,50	11,51	4,44	14,70
17	Чай	г	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Какао	г	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Кофейный напиток	г	2	2	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00
20	Дрожжи хлебопекарные	г	0,2	0,2	0,58	1,23	0,81	0,67	0,00
21	Соль	г	3	3	0,58	0,79	0,79	0,67	0,19

пользуемых для
 ников
 ииод

бдень	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сре>'
40,0С	0,00	0,00	0,00	0,00	49,23	4,92
0,00	0,0С	47,50	30,80	54,08	301,02	30,10
0,00	25,06	0,00	0,00	0,00	25,06	2,51
0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	37,95	3,79
100,00	0,00	0,00	100,00	7,00	407,00	40,70
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	2,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,95	3,79
0,00	0,00	0,00	17,60	0,00	30,36	3,04
Л 00	22J 34	17500	000	000	78 290	7 829
200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	600,00	60,00
0,00	0,00	0,00	0,00	39,86	115,16	11,52
0,00	0,00	0,00	11,92	0,00	20,56	2,06
2,50	3,20	5,00	3,20	2,26	24,60	2,46
0,00	0,00	3,75	0,40	0,32	13,14	1,31
4,00	0,00	0,00	4,72	3,76	25,83	2,58
0,00	9,20	11,87	2,08	14,8d	72,55	7,25
0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,10
0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,30
0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	8,80	0,88
0,00	0,00	1,87	1,12	1,48	7,76	0,78
0,00	0,26	0,87	0,38	0,78	5,31	0,53