

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 А.С. Павлов

Согласовано
 Директор
 ТОГБОУ
 Н.И. Шабано

(подпись)
 М.П.

(подпис
 М.П.

Примерное 21-ти дневное меню для организации пятиразового питания детей 12 лет и старше " обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2

День 1									
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
210	Омлет натуральный	200	19,61	27,6	3,9	343	0,01	0,35	424,7
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
9491	Фрукт свежий(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
	Итого за завтрак	595	23,88	38,35	58,23	673,05	0,12	1,85	464,7
Второй завтрак									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	60	2,9	15,8	23,9	247,5			
	Итого за полдник	260	3,5	15,8	55,3	371,5			
Обед									
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4
96	Рассольник "Ленинградский с курицей"	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	
246	Гуляш из отварного мяса	100	15,27	10,94	14,9	219	0,04	0,11	1,41
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	
376	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	885	28,54	26,55	146,97	941,13	0,321	14,48	8,61
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5
	Итого за ужин 2	250	8,3	7,65	31,4	237	0,11	1,84	53,5
Ужин									
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	100	15,3	10,45	14,21	212,09	0,075	0,2	20
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60		0,01	0,38
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	24,67	12,4	97,01	605,32	0,386	0,45	60,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	А
День 2									
Завтрак									
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
9491	Фрукты свежие(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
	Итого за завтрак	615	15,11	29,25	70,83	609,21	35,045	13,15	568,3
Второй завтрак									
376	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
30917	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,107	0,187	5,2
	Итого за полдник	300	13,86	6,16	54,68	329,7	0,117	0,207	7
Обед									
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66
342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	955	30,19	44,32	139,8	1087,36	0,527	10,57	174,06
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	
ПР	Кондитерское изделие (чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	
	Итого за ужин 2	260	10,08	13,8	47,4	352	0,23	0,45	
Ужин									
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,37	21	3,5	252,52	0,35	0,22	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08		
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	23,94	29,25	103,9	798,75	1,901	1,82	0,8

День 3			Энергетиче						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша манная молочная с цукатами	200/20	2,4	0,4	39,6	169,4	0,05	0,05	71,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15715	Фрукты свежие(яблоко)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,06	
	Итого за завтрак	615	8,87	12,25	41,63	318,75	0,135	0,23	40,68
Второй завтрак									
376	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
2023	Рогалик со сгущённым молоком	80	5,92	4,96	44,96	248	0,05	0,06	25,04
	Итого за полдник	300	6,08	5,12	68,84	345,6	0,06	0,08	26,84
Обед									
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4
101	Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей	250	6,1	7,2	14	146,1	0,045	0,045	129
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,27	10,94	14,87	219	0,1	0,34	5,84
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	925	31,38	24,99	121,72	835,26	1,766	5,395	184,44
Полдник									
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	5	8	132	0,04	0,26	66
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	60	2,9	15,8	23,9	247,5			
	Итого за ужин 2	260	8,5	20,8	31,9	379,5	0,04	0,26	66
Ужин									
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	250	9	15	25	270	0,3	0,15	
ПР	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0,009	0,09	48
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	555	15,52	21,95	86,42	584,23	0,4	4,24	48

День 4			Энергетиче						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ска я ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша вязкая овсянная с курагой	200/20	7,8	4,2	35,4	211,6	0,156	0,158	111,4
9491	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60	0,08	0,01	0,38
Итого за завтрак		580	11,57	12,35	82,33	489,65	0,316	0,198	151,78
Второй завтрак									
2677	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	
18849	Сосиска в тесте	100	12	17,9	21,8	285,8			
Итого за полдник		300	13	18,1	42	377,8	0,01	0,01	
Обед									
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287
33251	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за обед		865	34,16	62,43	128,67	1224,13	0,954	0,3525	56,217
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	9,2	6,6	12,8	142	0,08	0,4	
ПР	Кондитерское изделие (зефир)	60	0,48	0,06	47,88	195,6		0,04	
Итого за ужин 2		260	9,68	6,66	60,68	337,6	0,08	0,44	
Ужин									
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,08	17,75
125	Картофель отварной	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	40	6
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за ужин		575	25,02	12,84	110,01	665,47	1,771	41,68	24,55

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260	0,068	0,018	0,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
54-21г-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15715	Фрукт свежий (груша)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,05	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
Итого за завтрак		745	8,87	12,25	41,63	318,75	0,135	0,22	40,68
Второй завтрак									
	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360			
Итого за полдник		300	7,5	9	89,6	471,2	1,4	1,6	0,8
Обед									
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04		
297	Фрикадельки из кур	100	12,47	18,5	7,36	247,25	0,108	3	72,5
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за обед		900	32,315	30,68	128,93	920,47	1,809	13,86	223,5
Полдник									
648	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	
2007	Кондитерское изделие (пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2	0,04	0,01	
Итого за ужин 2		260	10,56	6	52,98	299,2	0,12	0,35	
Ужин									
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,02		
Итого за ужин		575	27,28	38,32	110,82	875,96	0,37	4,174	36,66

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
15717	Фрукт свежий(банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30
	Итого за завтрак	615	14,87	27,75	68,33	586,75	35,075	13,17	516,68
Второй завтрак									
2668	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6
	Итого за полдник	260	10,3	14,32	47,5	370,2	0,12	0,33	50,6
Обед									
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4
96	Рассольник "Ленинградский с курицей"	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	
263	Рагу из свинины	250	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	835	24,65	47,96	107,9	918,25	0,601	20,15	5,4
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5
	Итого за ужин 2	250	8,3	7,65	31,4	237	0,11	1,84	53,5
Ужин									
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	21,66	13,32		206,67	0,04		20
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08		
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	33,43	21,57	87,8	699,7	0,191	0,01	20,3

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
	Завтрак								
ПР	Запеканка из творога	200	33,2	20,34	31,24	440,6	0,12	0,4	120
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,41	1	11,04	58,84	0,009	0,2	5
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60		0,01	0,38
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15715	Фрукты свежие(яблоко)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,05	
	Итого за завтрак	615	42,42	34,79	74,51	778,65	0,174	0,75	217,38
	Второй завтрак								
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360			
	Итого за полдник	300	7,5	9	89,6	471,2	1,4	1,6	0,8
	Обед								
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
ПР	Суп-лапша домашняя с курицей	250	7,6	5,7	20	161,1	0,25	2,5	62,5
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,32	1,53	27,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	955	36,31	44,28	149,74	1149,16	0,919	4,11	138,38
	Полдник								
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	8,36	3,2	44,86	290	0,06		39
ПР	Кондитерское изделие (пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2	0,04	0,01	
	Итого за ужин 2	260	11,72	6,2	90,64	507,2	0,1	0,01	39
	Ужин								
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	
312	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	21,15	36,32	111,46	835,63	0,145	4,054	

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260	0,068	0,018	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
9491	Фрукты свежие(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
	Итого за завтрак	605	10,17	11,55	94,2	524,33	0,178	1,518	0,4
Второй завтрак									
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
Фирменное блюдо	Пицца с колбасой	100	7,5	19,2	18,8	277,9			
	Итого за полдник	300	7,7	19,2	33,8	335,9		0,01	0,3
Обед									
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	
372	Курица запеченная	100	21,66	13,32		206,67	0,019		20
ПР	Картофель по-деревенски	200	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36
312	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	885	33,7	23,27	102,89	753,7	0,386	14,526	61,4
Полдник									
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	5	8	132	0,04	0,26	66
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6
	Итого за ужин 2	260	10,1	12,92	46,1	382,2	0,08	0,29	72,6
Ужин									
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,27	10,94	14,87	219	0,1	0,34	5,84
376	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78
ПР	Компот из свежих яблок	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	23,94	14,49	87,63	574,51	1,561	4,85	45,92

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша вязкая молочная овсянная с ягодами	200/20	6,8	8,8	33,6	204	0,02	0,156	19,2
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15715	Фрукты свежие(яблоко)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,05	
	Итого за завтрак	635	14,51	22,25	65,63	481,21	0,065	0,306	111,5
Второй завтрак									
2677	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3
	Итого за полдник	300	7,3	11,2	61,2	368	0,1	0,05	25,3
Обед									
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04		
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24		
389	Гуляш из куриного филе	100	15,1	5,9	2	121,9	0,049	0,056	179,2
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	900	41,925	20,1	140,07	889,64	0,469	9,916	286
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2	0,04	0,01	
	Итого за ужин 2	260	9,16	8	54,18	325,2	0,1	1,81	44
Ужин									
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	86,6		4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	555	29,33	53,53	103,32	1014,03	0,758	4,17	2,287

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	9,2	48,1	300,6	0,08	0,24	104,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
9491	Фрукты свежие(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
Итого за завтрак		595	14,87	21,75	92,33	625,85	0,2	0,44	145,08
Второй завтрак									
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360			
Итого за полдник		300	7,5	9	89,6	471,2	1,4	1,6	0,8
Обед									
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	
376	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78
297	Фрикадельки из кур	100	12,47	18,5	7,36	247,25	0,108	3	72,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за обед		885	24,4	33,09	101,025	801,64	1,682	26,05	161,13
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	8,36	3,2	44,86	290	0,06		39
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6
Итого за ужин 2		260	12,86	11,12	82,96	540,2	0,1	0,03	45,6
Ужин									
34573	Жаркое	280	29,68	58,52	1,96	652,68	0,84	0,28	1120
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60		0,01	0,38
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за ужин		555	34,75	59,27	51,96	878,51	0,911	0,29	1120,38

День 11						Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				В1	В2	А
			Б	Ж	У				
Завтрак						(ккал)			
210	Омлет натуральный	200	19,61	27,6	3,9	343	0,01	0,35	424,7
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
9491	Фрукт свежий(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
Итого за завтрак		595	23,88	38,35	58,23	673,05	0,12	1,85	464,7
Второй завтрак									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	60	2,9	15,8	23,9	247,5			
Итого за полдник		260	3,5	15,8	55,3	371,5			
Обед									
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4
96	Рассольник "Ленинградский с курицей"	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	
246	Гуляш из отварного мяса	100	15,27	10,94	14,9	219	0,04	0,11	1,41
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	
376	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за обед		885	28,54	26,55	146,97	941,13	0,321	14,48	8,61
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5
Итого за ужин 2		250	8,3	7,65	31,4	237	0,11	1,84	53,5
Ужин									
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09	0,075	0,2	20
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60		0,01	0,38
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за ужин		575	24,67	12,4	97,01	605,32	0,386	0,45	60,38

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ская	В1	В2	А
						ценность			
	Завтрак					(ккал)			
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
9491	Фрукты свежие(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
	Итого за завтрак	615	15,11	29,25	70,83	609,21	35,045	13,15	568,3
	Второй завтрак								
376	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
30917	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,107	0,187	5,2
	Итого за полдник	300	13,86	6,16	54,68	329,7	0,117	0,207	7
	Обед								
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66
342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	955	30,19	44,32	139,8	1087,36	0,527	10,57	174,06
	Полдник								
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	
ПР	Кондитерское изделие (чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	
	Итого за ужин 2	260	10,08	13,8	47,4	352	0,23	0,45	
	Ужин								
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,37	21	3,5	252,52	0,35	0,22	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08		
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	23,94	29,25	103,9	798,75	1,901	1,82	0,8

День 13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ская	В1	В2	А
						ценность			
	Завтрак					(ккал)			
Фирменное блюдо	Каша манная молочная с цукатами	200/20	2,4	0,4	39,6	169,4	0,05	0,05	71,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15715	Фрукты свежие(яблоко)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,06	
	Итого за завтрак	615	8,87	12,25	41,63	318,75	0,135	0,23	40,68
	Второй завтрак								
376	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
2023	Рогалик со сгущённым молоком	80	5,92	4,96	44,96	248	0,05	0,06	25,04
	Итого за полдник	300	6,08	5,12	68,84	345,6	0,06	0,08	26,84
	Обед								
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4
101	Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей	250	6,1	7,2	14	146,1	0,045	0,045	129
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,27	10,94	14,87	219	0,1	0,34	5,84
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	925	31,38	24,99	121,72	835,26	1,766	5,395	184,44
	Полдник								
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	5	8	132	0,04	0,26	66
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	60	2,9	15,8	23,9	247,5			
	Итого за ужин 2	260	8,5	20,8	31,9	379,5	0,04	0,26	66
	Ужин								
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	250	9	15	25	270	0,3	0,15	
ПР	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0,009	0,09	48
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	555	15,52	21,95	86,42	584,23	0,4	4,24	48

День 14

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша вязкая овсянная с курагой	200/20	7,8	4,2	35,4	211,6	0,156	0,158	111,4
9491	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60	0,08	0,01	0,38
Итого за завтрак		580	11,57	12,35	82,33	489,65	0,316	0,198	151,78
Второй завтрак									
2677	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	
18849	Сосиска в тесте	100	12	17,9	21,8	285,8			
Итого за полдник		300	13	18,1	42	377,8	0,01	0,01	
Обед									
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287
33251	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за обед		865	34,16	62,43	128,67	1224,13	0,954	0,3525	56,217
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	9,2	6,6	12,8	142	0,08	0,4	
ПР	Кондитерское изделие (зефир)	60	0,48	0,06	47,88	195,6		0,04	
Итого за ужин 2		260	9,68	6,66	60,68	337,6	0,08	0,44	
Ужин									
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,08	17,75
125	Картофель отварной	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	40	6
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за ужин		575	25,02	12,84	110,01	665,47	1,771	41,68	24,55

День 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260	0,068	0,018	0,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15715	Фрукт свежий (груша)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,05	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
Итого за завтрак		745	8,87	12,25	41,63	318,75	0,135	0,22	40,68
Второй завтрак									
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360			
Итого за полдник		300	7,5	9	89,6	471,2	1,4	1,6	0,8
Обед									
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04		
297	Фрикадельки из кур	100	12,47	18,5	7,36	247,25	0,108	3	72,5
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
Итого за обед		900	32,315	30,68	128,93	920,47	1,809	13,86	223,5
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	
ПР	Кондитерское изделие (пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2	0,04	0,01	
Итого за ужин 2		260	10,56	6	52,98	299,2	0,12	0,35	
Ужин									
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,02		
Итого за ужин		575	27,28	38,32	110,82	875,96	0,37	4,174	36,66

День 16

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
15717	Фрукт свежий(банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30
	Итого за завтрак	615	14,87	27,75	68,33	586,75	35,075	13,17	516,68
Второй завтрак									
2668	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6
	Итого за полдник	260	10,3	14,32	47,5	370,2	0,12	0,33	50,6
Обед									
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4
96	Рассольник "Ленинградский с курицей"	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	
263	Рагу из свинины	250	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	835	24,65	47,96	107,9	918,25	0,601	20,15	5,4
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5
	Итого за ужин 2	250	8,3	7,65	31,4	237	0,11	1,84	53,5
Ужин									
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	21,66	13,32		206,67	0,04		20
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08		
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	33,43	21,57	87,8	699,7	0,191	0,01	20,3

День 17

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
ПР	Запеканка из творога	200	33,2	20,34	31,24	440,6	0,12	0,4	120
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,41	1	11,04	58,84	0,009	0,2	5
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60		0,01	0,38
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15715	Фрукты свежие(яблоко)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,05	
	Итого за завтрак	615	42,42	34,79	74,51	778,65	0,174	0,75	217,38
Второй завтрак									
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360			
	Итого за полдник	300	7,5	9	89,6	471,2	1,4	1,6	0,8
Обед									
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
ПР	Суп-лапша домашняя с курицей	250	7,6	5,7	20	161,1	0,25	2,5	62,5
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,32	1,53	27,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	955	36,31	44,28	149,74	1149,16	0,919	4,11	138,38
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	8,36	3,2	44,86	290	0,06		39
ПР	Кондитерское изделие (пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2	0,04	0,01	
	Итого за ужин 2	260	11,72	6,2	90,64	507,2	0,1	0,01	39
Ужин									
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	
312	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	21,15	36,32	111,46	835,63	0,145	4,054	

День 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260	0,068	0,018	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
9491	Фрукты свежие(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
	Итого за завтрак	605	10,17	11,55	94,2	524,33	0,178	1,518	0,4
Второй завтрак									
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
Фирменное блюдо	Пицца с колбасой	100	7,5	19,2	18,8	277,9			
	Итого за полдник	300	7,7	19,2	33,8	335,9		0,01	0,3
Обед									
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	
372	Курица запеченная	100	21,66	13,32		206,67	0,019		20
ПР	Картофель по-деревенски	200	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36
312	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	885	33,7	23,27	102,89	753,7	0,386	14,526	61,4
Полдник									
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	5	8	132	0,04	0,26	66
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6
	Итого за ужин 2	260	10,1	12,92	46,1	382,2	0,08	0,29	72,6
Ужин									
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,27	10,94	14,87	219	0,1	0,34	5,84
376	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78
ПР	Компот из свежих яблок	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	23,94	14,49	87,63	574,51	1,561	4,85	45,92

День 19

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша вязкая молочная овсянная с ягодами	200/20	6,8	8,8	33,6	204	0,02	0,156	19,2
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,01	0,3
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15715	Фрукты свежие(яблоко)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,05	
	Итого за завтрак	635	14,51	22,25	65,63	481,21	0,065	0,306	111,5
Второй завтрак									
2677	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3
	Итого за полдник	300	7,3	11,2	61,2	368	0,1	0,05	25,3
Обед									
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04		
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24		
389	Гуляш из куриного филе	100	15,1	5,9	2	121,9	0,049	0,056	179,2
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	900	41,925	20,1	140,07	889,64	0,469	9,916	286
Полдник									
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2	0,04	0,01	
	Итого за ужин 2	260	9,16	8	54,18	325,2	0,1	1,81	44
Ужин									
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	86,6		4	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	555	29,33	53,53	103,32	1014,03	0,758	4,17	2,287

День 20

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
Завтрак									
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	9,2	48,1	300,6	0,08	0,24	104,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
9491	Фрукты свежие(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
	Итого за завтрак	595	14,87	21,75	92,33	625,85	0,2	0,44	145,08
	Второй завтрак								
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360			
	Итого за полдник	300	7,5	9	89,6	471,2	1,4	1,6	0,8
	Обед								
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	
376	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78
297	Фрикадельки из кур	100	12,47	18,5	7,36	247,25	0,108	3	72,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	885	24,4	33,09	101,025	801,64	1,682	26,05	161,13
	Полдник								
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	8,36	3,2	44,86	290	0,06		39
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6
	Итого за ужин 2	260	12,86	11,12	82,96	540,2	0,1	0,03	45,6
	Ужин								
34573	Жаркое	280	29,68	58,52	1,96	652,68	0,84	0,28	1120
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60		0,01	0,38
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	555	34,75	59,27	51,96	878,51	0,911	0,29	1120,38

День 21

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	А
	Завтрак								
Фирменное блюдо	Каша вязкая овсянная с курагой	200/20	7,8	4,2	35,4	211,6	0,156	0,158	111,4
9491	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15,2	60	0,08	0,01	0,38
	Итого за завтрак	580	11,57	12,35	82,33	489,65	0,316	0,198	151,78
	Полдник								
2677	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	
18849	Сосиска в тесте	100	12	17,9	21,8	285,8			
	Итого за полдник	300	13	18,1	42	377,8	0,01	0,01	
	Обед								
47	Капуста квашенная	60	1,5	5,9	3,9	74,8	0,028	0,06	47,05
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287
33251	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за обед	865	34,16	62,43	128,67	1224,13	0,954	0,3525	56,217
	Полдник								
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	9,2	6,6	12,8	142	0,08	0,4	
ПР	Кондитерское изделие (зефир)	60	0,48	0,06	47,88	195,6		0,04	
	Итого за ужин 2	260	9,68	6,66	60,68	337,6	0,08	0,44	
	Ужин								
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,08	17,75
125	Картофель отварной	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	40	6
648	Кисель плодово-ягодный	200			27,6	111,2	1,4	1,6	0,8
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036		
	Итого за ужин	575	25,02	12,84	110,01	665,47	1,771	41,68	24,55

ва

б)

Инжавинская школа-интернат для
2025 год

Минеральные в-ва (мг)				
D	C	Na	K	Ca
0,93	150,5	332	25	3,65
0,1	2,4	3		
	15	39	417	24
	158,67	132	29,33	2,4
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
1,485	334,62	536,45	482,88	30,435
15	0,05	24	4	16
15	0,05	24	4	16
	9,61	4,52	122,7	26,59
2,43	16,55	34,95	28	1,03
32	6,22	13,75	166	23,75
35,46	1,92	8	96	32
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
70,945	49,55	98,07	436,65	89,005
	242	188	30	0,2
		134	57	15,5
	242	322	87	15,7
0,375	44	96	26	2,2
6	3,6	20	116	46
	1,16	1,3	30	4,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
6,83	64,01	147,75	191,55	54,835

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
0,1	176	100	7	0,2
0,1	2,4	3		
	0,04	0,7	21	4,5
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	15	39	417	24
1,155	186,52	134,18	39,57	23,185
0,6		6,4	4,4	3,6
0,1		0,03	2,1	0,1
0,7		6,43	6,5	3,7
	10,86	6,6	148,8	27
2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
389,1	1,58	117	77,3	1,875
		198,66	292	18,66
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
392,555	62,14	412,14	568,25	54,35
0,024	1,4	100	292	240
		250	80,4	
0,024	1,4	350	372,4	240
0,59	23,85	158,45	28,25	1,86
2,6	16	46	10	1
5	60			
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
8,645	115,1	234,9	57,8	4,895

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
	1,66	20,74	466,6	53,62
0,1	2,4	3		
17,25	1,1	143	98,5	228
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	22,82	16,4	10,26	0,732
17,805	34,37	192,85	120,31	229,117
0,6		6,4	4,4	3,6
0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
0,8	0,06	24,28	75	26,2
	9,61	4,52	122,7	26,59
	32	120,7	244,2	32
1,16	43,16	175	33,34	2,34
0,2	51	102,6	32,04	1,14
15	0,05	24	4	16
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
16,815	151,07	457,27	455,83	80,105
	0,6	100	292	248
	0,6	100	292	248
0,25	3,83	72,43	200	40,75
0,12	25,8	18	2,4	0,06
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
0,825	58,88	134,88	229,95	45,645

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
	0,64	49,06	554,1	135,4
	15	39	417	24
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,1	2,4	3	8	2,8
	1,16	1,3	30	4,6
0,555	27,25	122,81	1020,65	167,185
	2	6	120	7
	2	6	120	7
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
12,2	1,793	17,25	68,25	26
560	1,07	22,22	312,87	70,97
	22,82	16,4	10,26	0,732
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
572,658	41,673	130,08	440,63	114,557
0,1	1,2	104	294	244
		16,2	27,6	15
0,1	1,2	120,2	321,6	259
0,325	0,175	55,01	229,34	39,11
0,2	20	116	116	1,8
5	60			
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
5,98	95,425	201,46	364,89	42,945

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
		8,02	85,8	11,82
0,1	2,4	3		
17,25	1,1	143	98,5	228
0,3	90	20	29,6	51
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
18,105	101,55	196,45	139,65	279,385
5	60			
5	60			
	10,86	6,6	148,8	27
1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
0,26		11,98	2,61	0,21
0,88	44,01	97,36	13,11	1,04
0,2	51	102,6	32,04	1,14
15	0,05	24	4	16
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
18,045	163,85	290,61	255,68	49,475
0,024	1,4	100	292	240
		1,2	42,6	6,6
0,024	1,4	101,2	334,6	246,6
	6,6	12	160	20
		198,66	292	18,66
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
0,455	35,85	255,11	479,55	43,495

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
17,25	1,1	143	98,5	228
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,1	2,4	3	8	0,04
0,01	15	46,5	522	12
18,305	11,58	176,48	118,07	246,525
0,1	2,6	100	292	240
		198	66	17,4
0,1	2,6	298	358	257,4
	9,61	4,52	122,7	26,59
2,43	16,55	34,95	28	1,03
0,95	28,24	228,84	57,61	2,84
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
3,835	83,65	312,76	235,86	35,295
	242	188	30	0,2
		134	57	15,5
	242	322	87	15,7
0,17	40	143,32	20	2
2,6	16	46	10	1
	0,04	0,7	21	4,5
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
3,225	71,29	220,47	70,55	9,535

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
1,6	260	376	44	1,8
0,02	63,4		6,8	0,04
0,1	176	100	7	0,2
0,1	2,4	3		
	1,16	1,3	30	4,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,3	90	20	29,6	51
2,275	511,01	510,75	99,35	7,025
5	60			
5	60			
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
	142,7	192,5	748,8	46,6
0,5	36,03	142,52	28,87	1,47
	17,52	252	168	6,01
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
1,558	212,24	667,63	999,32	74,535
0,78	24,6	0,02	0,2	
		1,2	42,6	6,6
0,78	24,6	1,22	42,8	6,6
	6,6	12	160	20
35,46	1,92	8	96	32
	14	14	104,4	41,4
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
35,915	37,77	64,45	379,95	95,435

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
		8,02	85,8	11,82
	158,67	132	29,33	2,4
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	15	39	417	24
0,1	2,4	3		
0,455	181,72	209,47	543,68	38,605
	0,04	0,7	21	4,5
	0,04	0,7	21	4,5
	9,61	4,52	122,7	26,59
2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
0,17	40	143,32	2,61	0,21
5,4	3,24	18	20	2
	14	14	104,4	41,4
0,455	8,05	30,45	8	2,8
	7,2		11,55	0,385
8,425	116,55	263,32	295,46	74,565
	0,6	100	292	248
		198	66	17,4
	0,6	298	358	265,4
1,16	43,16	175	66	17,4
0,18	45,9	92,34	33,34	2,34
	0,04	0,7	32,04	0,64
0,455	8,05	30,45		
	7,2		21	4,5
1,795	104,35	298,49	152,38	24,88

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,06	0,72	64,8	175,2	148,8
0,1	176	100	7	0,2
0,1	2,4	3		
	0,04	0,7	21	4,5
0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
0,3	90	20	29,6	51
0,715	187,21	198,95	216,7	156,8
	2	6	120	7
0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
0,06	2,06	89,31	217,53	32,15
	10,86	6,6	148,8	27
1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
0,26		11,98	2,61	0,21
	17,52	252	168	6,01
	3,05	134,3	267,1	11,72
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
1,965	103,36	466,95	649,63	51,825
	242	188	30	0,2
		1,2	42,6	6,6
	242	189,2	72,6	6,8
560	1,07	22,22	312,87	70,97
0,2	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
560,655	30,32	66,67	340,42	75,805

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,22	2,26	81	260	185,6
0,1	2,4	3		
		26,67	129,78	3,56
17,25	1,1	143	98,5	228
0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
18,025	13,81	284,12	501,78	420,46
5	60			
5	60			
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
0,18	45,9	92,34	33,34	2,34
0,88	44,01	97,36	13,11	1,04
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
4,498	139,87	317,68	122,3	24,655
0,78	24,6	0,02	0,2	
		198	66	17,4
0,78	24,6	198,02	66,2	17,4
0,1	1,12	113,1	407,4	44,24
	1,16	1,3	30	4,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
0,555	17,53	144,85	456,95	50,875

Минеральные в-ва (мг)				
D	C	Na	K	Ca
0,93	150,5	332	25	3,65
0,1	2,4	3		
	15	39	417	24
	158,67	132	29,33	2,4
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
1,485	334,62	536,45	482,88	30,435
15	0,05	24	4	16
15	0,05	24	4	16
	9,61	4,52	122,7	26,59
2,43	16,55	34,95	28	1,03
32	6,22	13,75	166	23,75
35,46	1,92	8	96	32
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
70,945	49,55	98,07	436,65	89,005
	242	188	30	0,2
		134	57	15,5
	242	322	87	15,7
0,375	44	96	26	2,2
6	3,6	20	116	46
	1,16	1,3	30	4,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
6,83	64,01	147,75	191,55	54,835

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
0,1	176	100	7	0,2
0,1	2,4	3		
	0,04	0,7	21	4,5
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	15	39	417	24
1,155	186,52	134,18	39,57	23,185
0,6		6,4	4,4	3,6
0,1		0,03	2,1	0,1
0,7		6,43	6,5	3,7
	10,86	6,6	148,8	27
2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
389,1	1,58	117	77,3	1,875
		198,66	292	18,66
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
392,555	62,14	412,14	568,25	54,35
0,024	1,4	100	292	240
		250	80,4	
0,024	1,4	350	372,4	240
0,59	23,85	158,45	28,25	1,86
2,6	16	46	10	1
5	60			
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
8,645	115,1	234,9	57,8	4,895

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
	1,66	20,74	466,6	53,62
0,1	2,4	3		
17,25	1,1	143	98,5	228
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	22,82	16,4	10,26	0,732
17,805	34,37	192,85	120,31	229,117
0,6		6,4	4,4	3,6
0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
0,8	0,06	24,28	75	26,2
	9,61	4,52	122,7	26,59
	32	120,7	244,2	32
1,16	43,16	175	33,34	2,34
0,2	51	102,6	32,04	1,14
15	0,05	24	4	16
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
16,815	151,07	457,27	455,83	80,105
	0,6	100	292	248
	0,6	100	292	248
0,25	3,83	72,43	200	40,75
0,12	25,8	18	2,4	0,06
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
0,825	58,88	134,88	229,95	45,645

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
	0,64	49,06	554,1	135,4
	15	39	417	24
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,1	2,4	3	8	2,8
	1,16	1,3	30	4,6
0,555	27,25	122,81	1020,65	167,185
	2	6	120	7
	2	6	120	7
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
12,2	1,793	17,25	68,25	26
560	1,07	22,22	312,87	70,97
	22,82	16,4	10,26	0,732
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
572,658	41,673	130,08	440,63	114,557
0,1	1,2	104	294	244
		16,2	27,6	15
0,1	1,2	120,2	321,6	259
0,325	0,175	55,01	229,34	39,11
0,2	20	116	116	1,8
5	60			
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
5,98	95,425	201,46	364,89	42,945

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
		8,02	85,8	11,82
0,1	2,4	3		
17,25	1,1	143	98,5	228
0,3	90	20	29,6	51
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
18,105	101,55	196,45	139,65	279,385
5	60			
5	60			
	10,86	6,6	148,8	27
1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
0,26		11,98	2,61	0,21
0,88	44,01	97,36	13,11	1,04
0,2	51	102,6	32,04	1,14
15	0,05	24	4	16
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
18,045	163,85	290,61	255,68	49,475
0,024	1,4	100	292	240
		1,2	42,6	6,6
0,024	1,4	101,2	334,6	246,6
	6,6	12	160	20
		198,66	292	18,66
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
0,455	35,85	255,11	479,55	43,495

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
17,25	1,1	143	98,5	228
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,1	2,4	3	8	0,04
0,01	15	46,5	522	12
18,305	11,58	176,48	118,07	246,525
0,1	2,6	100	292	240
		198	66	17,4
0,1	2,6	298	358	257,4
	9,61	4,52	122,7	26,59
2,43	16,55	34,95	28	1,03
0,95	28,24	228,84	57,61	2,84
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
3,835	83,65	312,76	235,86	35,295
	242	188	30	0,2
		134	57	15,5
	242	322	87	15,7
0,17	40	143,32	20	2
2,6	16	46	10	1
	0,04	0,7	21	4,5
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
3,225	71,29	220,47	70,55	9,535

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
1,6	260	376	44	1,8
0,02	63,4		6,8	0,04
0,1	176	100	7	0,2
0,1	2,4	3		
	1,16	1,3	30	4,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,3	90	20	29,6	51
2,275	511,01	510,75	99,35	7,025
5	60			
5	60			
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
	142,7	192,5	748,8	46,6
0,5	36,03	142,52	28,87	1,47
	17,52	252	168	6,01
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
1,558	212,24	667,63	999,32	74,535
0,78	24,6	0,02	0,2	
		1,2	42,6	6,6
0,78	24,6	1,22	42,8	6,6
	6,6	12	160	20
35,46	1,92	8	96	32
	14	14	104,4	41,4
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
35,915	37,77	64,45	379,95	95,435

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
		8,02	85,8	11,82
	158,67	132	29,33	2,4
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	15	39	417	24
0,1	2,4	3		
0,455	181,72	209,47	543,68	38,605
	0,04	0,7	21	4,5
	0,04	0,7	21	4,5
	9,61	4,52	122,7	26,59
2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
0,17	40	143,32	2,61	0,21
5,4	3,24	18	20	2
	14	14	104,4	41,4
0,455	8,05	30,45	8	2,8
	7,2		11,55	0,385
8,425	116,55	263,32	295,46	74,565
	0,6	100	292	248
		198	66	17,4
	0,6	298	358	265,4
1,16	43,16	175	66	17,4
0,18	45,9	92,34	33,34	2,34
	0,04	0,7	32,04	0,64
0,455	8,05	30,45		
	7,2		21	4,5
1,795	104,35	298,49	152,38	24,88

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,06	0,72	64,8	175,2	148,8
0,1	176	100	7	0,2
0,1	2,4	3		
	0,04	0,7	21	4,5
0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
0,3	90	20	29,6	51
0,715	187,21	198,95	216,7	156,8
	2	6	120	7
0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
0,06	2,06	89,31	217,53	32,15
	10,86	6,6	148,8	27
1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
0,26		11,98	2,61	0,21
	17,52	252	168	6,01
	3,05	134,3	267,1	11,72
	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
1,965	103,36	466,95	649,63	51,825
	242	188	30	0,2
		1,2	42,6	6,6
	242	189,2	72,6	6,8
560	1,07	22,22	312,87	70,97
0,2	14	14	8	2,8
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
560,655	30,32	66,67	340,42	75,805

D	Минеральные в-ва (мг)			
	C	Na	K	Ca
0,22	2,26	81	260	185,6
0,1	2,4	3		
		26,67	129,78	3,56

17,25	1,1	143	98,5	228
0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
18,025	13,81	284,12	501,78	420,46
5	60			
5	60			
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
0,18	45,9	92,34	33,34	2,34
0,88	44,01	97,36	13,11	1,04
0,6		6,4	4,4	3,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
4,498	139,87	317,68	122,3	24,655
0,78	24,6	0,02	0,2	
		198	66	17,4
0,78	24,6	198,02	66,2	17,4
0,1	1,12	113,1	407,4	44,24
	1,16	1,3	30	4,6
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
0,555	17,53	144,85	456,95	50,875

Минеральные в-ва (мг)				
D	C	Na	K	Ca
	0,64	49,06	554,1	135,4
	15	39	417	24
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
0,1	2,4	3	8	2,8
	1,16	1,3	30	4,6
0,555	27,25	122,81	1020,65	167,185
	2	6	120	7
	2	6	120	7
0,003	0,74	43,76	29,7	14,82
12,2	1,793	17,25	68,25	26
560	1,07	22,22	312,87	70,97
	22,82	16,4	10,26	0,732
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
572,658	41,673	130,08	440,63	114,557
0,1	1,2	104	294	244
		16,2	27,6	15
0,1	1,2	120,2	321,6	259
0,325	0,175	55,01	229,34	39,11
0,2	20	116	116	1,8
5	60			
0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	7,2		8	1,65
5,98	95,425	201,46	364,89	42,945