весенний периол: 5 - 11 классы

	54-2гн	54-2м	54-6r	54-23	54-2c							54-3coyc		54-32x	54-14p	54-11r	54-8	54-13						54-3coy		54-4x	54-51	54-4	54-10	54-7					34-3C0y	54 700	54-19	O T 1	54-2	54-4 _M	54-1	54-12			рецептуры	Меню ве
хлеб пшеничный	н чай с сахаром	м гуляш из говядины	рис отварной	23 огурец в нарезке	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)			И		итого за приём пищи	хлеб ржаной		хлеб пшеничный	54-32хн компот из свезких яблок		г картофельное пюре	суп картофельный с горохом (на 54-8c бульоне)	54-133 салат из свеклы отварной			ТИ		итого за приём пищи	54-3соус соус красный основной	хлеб пшеничный	54-4хн компот из изюма	54-5м котлета из курицы	54-4г каша гречневая рассыпчатая	суп крестьянский с крупой (крупа 54-10с перловая) (на бульоне)	54-73 салат из белокочанной капусты			нт		24-300ус соус красный основной итого за приём пищи	S TRACTIC CHIEF THOSE (HOPETHAN)	54-193 масло спивочное (поршиями)	u Jan e cavabem	54-2ru uaŭ c caxanom	и котпета из говялины	г макароны отварные	54-12с суп с рыбными консервами (горбуша)			прием пищи, наименование блюда	Меню весенний период: 5 - 11 классы
70	200	100	200	100	250			итого в %	итого		40	100	70	200	100	200	250	100			итого в %	нтого		100	70	200	100	180	250	100			итого в %	нтого	100	100	10	70	200	100	180	250			порции	Macca
5,32	0,20	16,8	4,9	0,8	5,9			124	38,97	38,97	3,40	3,3	5,32	0,15	12,8	4,3	8,4	1,3			150	47,32	47,32	3,3	5,32	0,40	19,2	10,0	6,4	2,7					43,62	2 2	0.1	5 37	0.20	18,3	6.5	9,9			Б	пишен
0,63	0,00	16,3	6,4	0,2	6,2			80	25,89	25,89	1,32	2,4	0,63	0,14	4,0	6,9	5,8	4,7			103	33,13	33,13	2,4	0,63	0,10	4,3	7,6	7,8	10,3			119	38,43	38,43	٦ / د	7.2	0.63	0.00	17,5	5,9	4,8			Ж	пишевые вещества (г)
34,84	6,50	4,0	48,7	2,5	12,7			98	131,27	131,27	17,00	8,9	34,84	9,93	6,1	26,4	20,4	7,7			106	142,54	142,54	8,9	34,84	18,40	13,5	43,2	13,4	10,3			91	121,84	121,84	80	0,1	34 84	6.50	16,5	39,4	15,6			Y	тва (г)
158,2	26,8	232,0	271,3	14,2	138,0			96	914,60	914,60	103,6	70,8	158,2	41,5	112,2	185,9	166,4	76,0			110	1046,00	1046,00	70,8	158,2	75,8	168,5	280,4	149,3	143,0			105	997,70	997,70	70.8	66.1	158.2	26.8	295,0	236,2	144,6			ая ценность	энергетическ
0,09	0,00	0,03	0,04	0,03	0,04			145	0,71	0,71	0,17	0,02	0,09	0,01	0,08	0,16	0,18	0,00			88	0,43	0,43	0,02	0,09	0,02	0,00	0,25	0,05	0,00			53	0,26	0,26	000	0,00	0.09	0.00	0,00	0,07	0,08			B1	
0,05	0,01	0,12	0,04	0,03	0,05	обед	4 ДЕНЬ	96	0,54	0,54	0,13	0,00	0,05	0,01	0,13	0,15	0,07	0,00	обед	3 ДЕНЬ	45	0,25	0,25	0,00	0,05	0,01	0,00	0,14	0,05	0,00	обед	2 ДЕНЬ	68	0,38	0,38	000	0,01	0.05	0,01	0,17	0,04	0,10	обед	1 ДЕНЬ	В2	
0,00	0,30	255,00	24,53	10,00	168,25			184	578,43	578,43	0,00	128,00	0,00	1,20	295,00	31,73	121,50	1,00			157	494,84	494,84	128,00	0,00	0,72	6,33	23,04	133,08	203,67			138	435,80	435,80	128 00	45,00	0.00	0.30	22,17	22,08	218,25			A	D - мкг)
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00			18	0,63	0,63	0,00	0,04	0,00	0,00	0,47	0,12	0,00	0,00			4	0,15	0,15	0,04	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00			139	4,85	4,85	0.04	0,13	0.00	0,00	0,17	0,11	4,40			D	
0,14	0,04	1,42	0,00	10,00	8,45			117	28,73	28,73	0,16	2,68	0,14	1,60	0,93	13,60	5,95	3,67			284	69,52	69,52	2,68	0,14	0,00	0,67	0,00	8,03	58,00			42	10,33	10,33	268	0,00	0.14	0,04	0,17	0,00	7,30			С	
331,10	0,70	121,67	204,00	8,00	133,75			324	1246,87	1246,87	241,07	12,00	331,10	7,95	189,00	216,00	119,75	130,00			264	1018,29	1018,29	12,00	331,10	17,80	211,67	178,80	120,25	146,67			286	1100,43	1100,43	12.00	1,50	331.10	0,70	248,33	178,80	328,00			Na	
98,70	20,80	155,00		140,00	330,75			537	2	2253,60	_	142,00	98,70	92,50	316,00	833,33	478,00	226,67			365	1532,66	_	142,00	98,70	138,00	228,33	262,80	249,50	413,33			-	_		142 00	3,00	98,70	20,80	295,00	64,56	471,50			K	минерал
87,50	4,50	14,50	9,20	23,00	42,00			84	بي	352,65		9,20	87,50	58,00	51,00	52,00	33,75	32,00			62	259,62		9,20	87,50	14,00	30,00	18,00	34,25	66,67			58		N	9 20	2,40	87.50	4,50	40,00	14,40	83,75			Ca	минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)
28,70	3,80	23,33	32,00	14,00	24,00			186	195,71	195,71	16,00	12,00	28,70	3,10	44,00	37,33	36,25	18,33			285	298,91	298,91	12,00	28,70	7,30	63,33	144,00	18,25	25,33			117	123,06	123,06	12.00	0,00	28,70	3,80	26,67	8,64	43,25			Mg	ства (Na,
90,30	7,20	166,67	97,33	43,33	53,25			144	6	_			90,30	3,80	189,00	112,00	100,50	36,67			146	612,33	612,33	24,00	90,30	22,00	143,33	217,20	65,50	50,00			117		493,28	24.00	3,00	90,30	7,20	183,33	49,20	136,25			P	Ca, K, Mg,
2,52		2,48	-	0,60	1,09			168	_	H	+-	0,52	2,52	0,79		-		1,33			182		\vdash	0,52	2,52	0,54	-			1,00			134			0.52	0,02	2,52	\dashv		0,88	1,12			Fe	P, Fe - B
0,00	0,00	16,67	28,00	0,30	21,25			577	2	-	+	1,80	0,00	0,80	122,00	37,33	19,95	20,00			235	╁	82,15	1,80	0,00	0,20	16,67	26,40	19,08	18,00			248	86,75	86,75	1.80	0,00	0,00	0,00	20,00	25,20	39,75			I	vır; I, Se, l
20,16	\vdash	-	\vdash	+				291		_	1	0,44	20,16	0,10			b)	0,67	1		269	4		+	20,16	0,11	+		_	0,33	1		227	39,77	39,77	0.44	0,10	20,16	0,00	4,00	0,07	15,00			Se	F - в мкг)
0,00	0,00	63,33	36,00	17,00	28,25			46	638,93	638,93	20,40	9,00	0,00	3,20	494,00	57,33	36,00	19,00			16	218,52	218,52	9,00	0,00	46,80	101,67	19,20	20,85	21,00			21	296,37	296,37	9,00	0,30	0,00	0,00	61,67	14,40	211,00			Ŧ	

																	54									T	T			54		ر. ن										
26 13							54-4xH	54-33M	27-40	50.73	54-93						-3coyc	54-13		54-1хн	54-7 _M	54-11	54-3c I							54-3coyc	>	54-21гн 1	54-3 _M J	54-21r	54-63	54-1c (
54 20 House of the second		CH.		итого за приём пищи	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	компот из изюма	жаркое по-домашнему из курицы	сметанов (на воде)	борщ с капустой и картофелем со	54-93 морковью и яблоками			HI.		итого за приём пищи	54-3соус соус красный основной	сыр твердых сортов в нарезке	хлеб пшеничный	54-1хн компот из смеси сухофруктов	54-7м шницель из говядины	54-1г макароны отварные	54-3с рассольник ленинградский (на воде)			итого в среднем с 1 по 5 день %	нт	птого за присм пищи	инип мёмпп се олоты	соус красный основной	хлеб пшеничный	какао с молоком	ленивые голубцы	горошница	салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов	щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)			нт	***************************************	итого за приём пиши	хлеб ржаной
100		итого в %	итого		40	/0	200	300	200	250	100			итого в %	нтого		100	20	50	200	100	180	250			день %	итого в %	нтого		100	70	200	100	200	100	250			итого в %	итого		40
13			49,82	49,82	3,40	5,32	0,40	3/,3	1,1)	1,3			126		39,60	د,د	4,8	3,80	0,50	18,3	6,5	2,4			137	155	48.92	48 97	ນຸນ	5,32	4,60	8,3	19,3	2,3	5,8			118	37,32	37,32	3,40
0.7		83	26,65	26,65	1,32	0,63	0,10	9,3	0,0	بر کر	10,0			120	38,54	38,54	2,4	5,87	0,47	0,00	17,5	5,9	6,4			101	106	34.03	34 03	2,4	0,63	3,60	7,7	1,7	11,0	7,0			96	31,05	31,05	1,32
3 8		86	114,84	114,84	00,71	34,84	18,40	20,3	7.4	12.1	6,0			94	125,97	125,97	0,7	0,00	24,87	19,80	16,5	39,4	16,5			96	89	118.64	118 64	8,9	34,84	12,60	6,3	45,1	3,7	7,2			94	126,24	126,24	17,00
213		96	915,00	915,00	103,6	158,2	1502	330,3	220 5	118.2	120,7			105	1001,00	1001,00	10,0	7,17	113,0	81,0	295,0	236,2	133,3			102	102	968,40	968 40	70,8	158,2	100,4	128,3	273,1	122,3	115,3			99	944,10	944,10	103,6
0.07		106	0,52	0,52	0,17	0,09	20,0	2,0	0,0.	0.04	0,00			59	0,29	0,29	0,02	0,05	0,07	0,00	0,00	0,07	0,08			107	169	0.83	0.83	0,02	0,09	0,04	0,03	0,59	0,03	0,03			82	0,40	0,40	0,17
обед	8 ДЕНЬ	79	0,44	0,44	0,13	0,00	10,01	00,2	0,00	0.05	0,00	обед	7 ДЕНЬ	64	0,36	0,36	0,00	0,05	0,03	0,00	0,17	0,04	0,07	обед	6 ДЕНЬ	76	93	0.52	0.52	0,00	0,05	0,17	0,07	0,12	0,07	0,04	обед	5 ДЕНЬ	77	0,43	0,43	0,13
133 00		197	621,30	621,30	0,00	0,00	0,72	0,77	400	168.25	403,33			117	369,25	369,25	120,00	128 00	0,00	15,00	22,17	22,08	130,00			146	107	337,92	337.92	128,00	0,00	17,30	9,17	1,20	51,00	131,25			145	458,08	458,08	0,00
0.00		3	0,10	0,10	0,00	+	+	0,00	+	0.00	0,00			15	0	0,51		0,19	+	0,00	0,17	0,11	0,00			34	+	\dashv	0.24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00					0,12	
25 00		217	53,15	53,15	0,10	0,14	0,00	0.00	15.4	8,45	29,00			41	10,03	10,03	2,00	2 68	0,10	0,02	0,17	0,00	6,93			152	232	56,81	56,81	2,68	0,14	0,68	11,03	0,00	28,83	13,45			82	20,21	20,21	0,16
3.00		338	1300,39	1300,39	241,07	201,10	221 10	17 80	430.0	133,75	146,67			282	1084,35	1084,35	12,00	12.00	236,50	0,05	248,33	178,80	246,00			281	260	999,35	999,35	12,00	331,10	50,00	115,00	221,33	146,67	123,25			270	1040,29	1040,29	241,07
290.00		497	2088,02	2088,02	00,40	+	+	138.00	+	330,75	266,67			240	=	1	1-12-00	142 00	+		295,00	64,56	418,75			366		_	1929,70	142,00	+		271,67	-	243,33	230,00			_		873,78	_
14.00		59	2 246,87	2 246,87	29,20	+	+	t	\dagger	42,00	36,67			90	ب			9.20	62,50	50,00	40,00	14,40	26,25			72		一	458,49	9,20			31,67		36,37	46,75			50		209,90	_
20,00		233	7 244,67	7 244,67	10,00	-		+	4	24,00	1 18,67			9/	+	\vdash	+	12 00	+	+	26,67		24,75			186			9 218,53	12,00	-	-	-	-	15,67	16,50			135		141,83	-
0 26,00		3 136	67 569,38	67 569,38	00,00	+	+	+		0 53,25	7 31,33			111/	4		+	0 24 00	+	+	7 183,33		5 64,25			139			704,72	0 24,00	+	+	-	_	7 43,33	0 38,75			121		3 508,08	
0,90		6 154	38 9,68	38 9,68	1,13	+	+	+	+	25 1,09	33 1,00			/ 1112	1	Н	_	0,21	+		+	\vdash	0,89			9 167	H	-	72 12,81	0,52	+	+	H			75 0,60			146	08 9,20	08 9,20	_
90 2,00		34 295		58 103,28	0,00	+	+	+	+)9 21,25	16,33			2 194	+		+	1 80	+	-	╄	8 25,20	_			7 297	Н	\dashv	81 82,13	2 1,80	H		╁	\vdash	1-	0 19,00			6 189		0 66,22	+
0,40		5 368	103,28 64,46	,28 64,46	+	+	+	+	+	25 0,50	33 0,33			130		+	-	30 0 44	+	-						7 251	\vdash	-	13 38,50	0,44	+	-	\vdash	\vdash		00 0,43			9 247	22 43,29	22 43,29	+
40 20,00		68 26	46 363,78	\vdash	+	+	+	+	+	50 28,25	33 18,33			9	12	-		14 9.00	+	+	+	-	35,25			1 21	\vdash		50 147,79	4 9,00	+	+	┢	+	+	18,45			7 12	29 164,98	-	+

													54-3coyc		54-1хн	54-5м	54-5r	54.	54-4c					54-3co		54-32	54-6м	54-9r	54-3	54-1						54-3coyc		54-3гн	54-	54-6r	54-
В	В	В	В	В	В	В	В	В	нтого в среднем с 6 по 10 день %	H1		итого за приём пищи	ус соус красный основной	хлеб пшеничный	хн компот из смеси сухофруктов	5м котлета из курицы	-5г каша перловая рассыпчатая	салат из белокочанной капусты 54-63 помидоров и огурцов	4с рассольник домашний (на воде)				итого за приём пищи	54-3соус соус красный основной	хлеб пшеничный	54-32хн компот из свежих яблок	5м биточки из говядины	9г рагу из овощей	салат картофельный с морковью и 54-343 зеленым горошком	суп крестьянский с крупой (крупа 54-11с рисовая) (на воде)			ТВ	итого за присм пищи	хлеб ржаной	ус соус красный основной	хлеб пшеничный	гн чай с лимоном и сахаром	54-7р рыба, припущенная в молоке (минтай)	бг рис отварной	щи из свежей капусты со сметаной (на 54-1c воде)
в % 9 день	в % 8 день	в % 7 день	в % 6 день	в % 5 день	в % 4 день	в % 3 день	в % 2 день	в % 1 день	день %	итого в %	нтого		100	70	200	100	180	100	250			HTOFO B %	итого	40	70	200	100	180	100	250			итого в %	нтого	40	100	70	200	100	200	250
106	107	158	126	155	118	124	150	138	125	127	40,12	40,12	2,2	5,32	0,50	19,2	7,1	2,3	2,4			106	33,39 33,39	1,32	5,32	0,15	18,3	3,4	2,7	2,2			107	33,62	33,40	٥٫٥	5,32	0,30	13,2	4,9	2,0
130	77	83	120	106	96	80	103	119	102	103	33,13	33,13	2,4	0,63	0,00	4,3	8,4	11,0	6,4			130	41,73 41.73	0,96	0,63	0,14	17,5	8,9	7,3	6,3			77	24,65	74 65	2,4	0,63	0,00	7,5	6,4	6,2
78	96	86	94	89	94	98	106	91	92	107	143,44	143,44	0,7	34,84	19,80	13,5	48,7	3,7	14,0			78	104,93	3,56	34,84	9,93	16,5	16,3	10,3	13,5			96	129,34	179 34	0,9	34,84	6,70	2,8	48,7	6,6
97	92	96	105	102	99	96	110	105	99	107	1023,30	1023,30	70,0	158,2	81,0	168,5	299,4	122,3	123,1			97	919,80	28,3	158,2	41,5	295,0	160,1	117,3	119,4			92	874,90	874 90	10,0	158,2	27,9	131,7	271,3	90,1
49	102	106	59	169	82	145	88	53	75	59	0,29	0,29	0,02	0,09	0,00	0,00	0,07	0,03	0,08			49	0,24	0,01	0,09	0,01	0,00	0,08	0,00	0,05			102	0,50	0,17	20,02	0,09	0,00	0,08	0,04	0,03
68	75	79	64	93	77	96	45	68	66	43	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	0,07	обед	10 ДЕНЬ	68	0,58	0,00	0,05	0,01	0,17	0,10	0,00	0,05	дэдо	9 ДЕНЬ	75	0,42	0,13	0,00	0,05	0,01	0,12	0,04	0,04
333	135	197	117	107	145	184	157	138	184	115	362,98	362,98	120,00	178 00	15,00	6,33	32,40	51,00	130,25			353	1111,04	51,20	0,00	1,20	22,17	370,80	536,67	129,00			135	426,18	426 18	00,00	0,00	0,38	9,02	24,53	131,25
5	9	o w	15	7	(J)	18	4	139	11	11	0,40	0,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,16	0,20	0,00			\neg	0,53		0,00	0,00	0,17	0,01	0,33	0,00			9	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,12	0,00
154	17.8	217	41	232	82	117	284	42	163	226	55,37	55,37	1,00	268	0,02	0,67	0,00	28,83	23,03			154	37,65	1,07	0,14	1,60	0,17	14,64	12,00	8,03			178	43,72	43 72	0.17	0,14	1,16	1,13	0,00	13,45
789	767	338	282	260	270	324	264	286	294	294	1132,59	1132,59	14,00	12 00	0,05	211,67	183,60	146,67	247,50			289	1112,40	4,80	331,10	7,95	248,33	202,80	196,67	120,75			267	1026,89	1026.89	241 07	12 00	1,30	111,17	204,00	123,25
166	301	497	240	459	208	537	365	261	348	308	1293,90	1293,90		142 00	0,17	228,33	117,12	243,33	464,25			\rightarrow	1642,05	_	98,70	92,50	295,00	514,80	340,00	244,25			301		1266.10	66.40	142 00	30,20	346,67	62,13	230,00
14	2 00	59	90	109	50	84	62	58	71	66	278,77	278,77	+	970	27 50	T			34,50	1			308,71		87,50	58,00			20,33	32,00			65				970	0,90	68,33	9,20	46,75
LOC	125	233	97	208	135	186	285	117	160	166	-	1 174,65	j	+	01.7	+	+	-	25,25	4 1		-	141,99	+		-	-	34,80	24,67	19,25			166		_	16.00	12 00	4,00	45,00	32,00	16,50
011	116	136	117	168	121	144	146	117	128	142	Ŋ.	5 596,26	+	+	00,70	†			63,00	1			488,20	_	1	+	_			50,50			128			t	24.00	+	1.	+	1
Į.	1/13	113	112	203	146	168	182	134	128	119	١,	5 7,49		+	2 52	+	+		0,95			143	9,03	+	+	+	+	-		0,62			113		1	+	0.52	+	-	+	+-
2.30	258	145	194	235	189	577	235	248	225	232	81,05	81,05	1	+	0,00	+	24,00	17,33	21,25			258	90,17	00,72	0,00	0,80	20,00	32,40	17,00	19,25			145	50,80	50,80	000	1.80	0,00	0,00	28,00	19,00
1/0	170	308	130	220	247	291	269	227	262	392	_	68,67		+	20.16	+	+	+	0,33	- 1			-	0,18	-	+	+	1		1,57			248		+	12 36	0.44	20.16	0,00	+	+
5 0		7	2 9	=	12	46	16	21	13	12	=	-		+	0.00	+	+		34,/3				175,42	175 4	0,00	3,20	61,67	49,20	32,00	25,75			7	104,55	104,55	20 40	9,00	0,70	0,70	36,00	18,45

	НОРМА за день обед 35% 31,50 32,20 134,05	в % за 10 дней 131	в % 6 - 10 дни 125	в % 1 - 5 дни 137
90,00	31,50	131	125	137
90,00 92,00 383,00	32,20	102	102	101
	134,05	94	92	96
2720,00	952,00	101	99	102
1,40	0,49	91	75	107
1,40 1,60 900,00	0,56	71	66	76
900,00	0,56 315,00	165	184	. 146
10,00	3,50	22	11	34
70,00	24,50	157	163	152
	385,00	287	294	281
1100,00 1200,00	420,00	357	348	366
1200,00	420,00	72	71	72
300,00 1200,00	105,00	173	160	186
1200,00	420,00	133	128	139
18,00	6,30	147	128	167
100,00	35,00	261	225	297
50,00 4000,00	17,50	256	262	251
4000,00	1400,00	17	13	21