Меню разработано: Директор ООО "Адель"

О.М. Опекина

марта

.s1202

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 7 до 11 лет для учащихся МБОУ "Гимназии №164"

на 2021 год

Согласовано:

Директор МБОУ

"Гимназия N9164"

Н.Н.Губанова

Соаласовано:

Директор ООО "Адель

О.М. Опекина

Меню разработанно в соответствии с СанПиН 2 3/2.4 3590-20, использовался СБОРНИК рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильной М П и Тутельян В.А. 2015 года

Для детей 7-11 лет

			_				- I		_						
Прием плици	Наименование блюба	на/шивнас ау	мессе лории	Балица	Waper, a	Yannadar, a	Swepsumureck as as as as as as as as as as	Катырый, мэ	Масниб, ига	Железо,ма	Фосформя	AM	B7,M8	E,448	See C
					Пер	вый ден	ь.								
	Каша визкая на мололе из овсяных хлольев с	173	150/10	6,33	10,00	28,67	230,86	114,00	53,96	1,32	179,03	41,75	0,14	0,47	0,73
*	Savan	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,04	0,40	10,00
моди	Сыр порциями	15	10	23,20	2,95	0.00	35,83	88,00	3,50	0,10	50,00	26,00	0,005	0,05	0,07
38877	Малимок кофейный на молоке	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	2,40	132,00	0,00	0,030	0,00	1,47
m.	Хлеб ржено-поченочный	I IIP	15	0.84	0,16	7,41	34,48	3,45	3,75	0,46	15,90	0,00	0,02	0,13	0,00
	Хлеб пшенгений	ΠP	15	1,18	0,15	7,24	35,07	3,45	4,95	0,16	13,05	0,00	0,02	0,19	0,00
	Итого за завтрек:	_		36,65	16,43	93,52	587,44	375,57	137,49	5,04	417,98	67,75	0,25	1,24	12,2
							25,00%								
	Соленый огурец	70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	14,40	0,00	0,012	0,06	2,10
	Сун лапша домашияя	113	250	2,57	5,54	11,62	115,75	115,45	111,73	6,65	393,50	156,25	0,57	4,58	0,00
	Рагу из курицы	289	90/150	17,22	16,07	20,84	297,60	50,46	53,07	2,63	148,38	20,02	0,10	2,68	15,5
0	Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	0,28	6,42	0,00	0,00	0,18	80,0
0000	Хлеб пшеничный	ITP	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,00	0,04	0,52	0,00
(10)	Хлеб ржано-пшеничный	TIP	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
	Итого за обед:			25,91	22,63	108,32	749,91	206,31	197,36	11,60	639,90	176,27	0,76	8,38	97,6
Sec Stell	STATE OF STA		I ami	The same of the			31,91%								
3	Вареники со сеем капустой и луком	394	150	6,37	5,71	31,78	204,32	32,89	27,13	1,00	65,21	24,16	0,12	3,13	4,96
Полом	Компот из изюмя	348	200	0,34	0,07	29,85	122,20	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,02	0,07	0,00
E	Итого за полдник:			6,71	5,78	61,63	326,52	53,21	35,25	1,45	84,57	24,16	0,14	3,20	4,96
							13,89%							-	-
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,27	44,84	263,47	1663,87	635,09	370,10	18,09	1142,45	268,18	1,15	12,82	114,8
	Н.Н.Губанова										O.M.C	Эпекина_	1	1-100 BC	9,

Company Compan	рец севмий п из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питок из плодов шитовника об ржано-пшеничный Итого за обей: Итого за полдник: ИТОГО ЗА ДЕНЬ: Н.Н.Губанова	71 99 229 304 388 IIP IIP 409 389	50/50 50/50 200 200 40 40 40 2/75 2/75	0,42 1,60 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24 22,66 1,00 11,86	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44 18,25 7,58 0,00 7,58	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 19,76 124,41 64,78 20,20 84,58	108,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,96 759,13 32,30% 370,60 84,80 454,80 19,35% 1794,39	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20 108,16 32,40 14,00 46,40	38,00 48,53 25,25 2,67 13,20 10,00 144,15 58,00 46,00	2,02 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24 6,10 1,86 2,80 4,66	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40 428,50 114,00 128,00	8,00 5,82 36,00 0,00 0,00 0,00 41,82 60,00 0,00 60,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04 0,40 0,18 0,020 0,18	2,43 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36 7,22 2,26 0,20 2,46	5,83 3,73 0,00 100,0 0,00 0,00 112,5 0,08 4,00 4,08
Con	из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питом из плодов шитовника об ржано-пшеничный Итраз за обей: рожии печеные с риссм яйцом к яблочный Итого за полдник:	99 229 304 388 IIP IIP	259 50/50 200 200 40 40 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24 22,66 10,86 1,00 11,86	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44 18,25 7,58 0,00 7,58	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 19,76 124,41 64,78 20,20 84,58	100,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,96 759,13 32,30% 370,00 84,80 454,80 19,35%	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20 108,16 32,40 14,00 46,40	38,00 48,53 25,35 2,67 13,20 10,00 144,15 58,00 48,00	2,02 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24 6,10 1,86 2,80 4,66	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40 428,50 114,00 128,00	9,00 5,82 36,00 9,00 9,00 9,00 41,82 60,00 60,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04 0,40 0,16 0,020 0,18	2,42 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36 7,22 2,26 0,20 2,46	5,83 3,73 0,00 100,0 0,00 0,00 112,5 0,08 4,00 4,08
Con	из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питом из плодов шитовника об ржано-пшеничный Итого за обей:	99 229 304 388 IIP IIP	259 50/50 200 200 40 40 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24 22,66 10,86 1,00	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44 18,25 7,55 0,00	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 18,76 124,41 64,78 20,20	100,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,96 759,13 32,30% 370,00 84,80 454,80	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20 108,16 32,40 14,00	38,00 48,53 25,25 2,67 13,20 10,00 144,15 38,60 8,00	2,02 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24 6,10 1,86 2,80	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40 428,50 114,00	9,00 5,82 36,00 9,00 9,00 9,00 41,82 60,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04 0,40 0,40	2,42 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36 7,22 2,26 0,20	5,83 3,73 0,00 100,0 0,00 0,00 112,5
Con Cym	тиз овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питом из плодов шитовника об ржано-пшеничный Итрао за обей:	99 229 304 388 IIP IIP	259 50/50 200 200 40 40 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24 22,66	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44 18,25 7,55 0,00	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 18,76 124,41 64,78 20,20	105,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,96 759,13 32,30% 370,00 84,80	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20 108,16 32,40 14,00	38,00 48,53 25,25 2,67 13,20 10,00 144,15 38,60 8,00	2,02 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24 6,10 1,86 2,80	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40 428,50 114,00	9,00 5,82 36,00 9,00 9,00 9,00 41,82 60,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04 0,40 0,40	2,42 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36 7,22 2,26 0,20	5,83 3,73 0,00 100,0 0,00 0,00 112,5 0,08 4,00
Oeyg Cym Pa-6 Puc Hant Xnet	и из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питом из плодов шитовника об пиченичный об ржано-пиченичный Итрао за обей:	99 229 304 388 INP INP	259 50/50 200 200 40 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24 22,66	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44 18,25	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 18,76	105,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,96 759,13 32,30%	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20 108,16	38,00 48,53 25,25 2,67 13,20 10,00	2,03 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24 6,10	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40 428,50	9,00 5,82 36,00 9,00 9,00 9,00 41,82	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04 0,40	2,42 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36 7,22	5,83 3,73 0,00 100,0 0,00 0,00 112,5
Oeyg Cym Pas6 Puc Hant Xned	и из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питок из плодов шитовника об пиченичный об ржано-пиченичный	99 229 304 388 INP	250 50/50 200 200 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 19,76	105,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,96 759,13	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20	36,00 48,53 25,35 2,67 13,20 10,00	2,03 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40	8,00 5,82 36,00 0,00 0,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04	2,42 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36 7,22	5,83 3,72 0,00 100,0 0,00 0,00 112,5
Oeyg Cym Pas6	и из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питок из плодов шитовника об пиченичный об ржано-пиченичный	99 229 304 388 INP	250 50/50 200 200 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16 2,24	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40 0,44	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32 19,76	108,50 105,00 280,15 72,80 93,52 91,98	29,28 39,07 3,48 7,73 9,20 9,20	36,00 48,53 25,35 2,67 13,20 10,00	2,03 0,85 0,71 0,53 0,44 1,24	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80 42,40	8,00 5,82 36,00 0,00 0,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04 0,04	2,43 2,52 0,80 0,53 0,52 0,36	5,8 3,7 0,0 100, 0,0
Oeyg Cym Pas6	и из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питок из плодов шитовника об пиченичный	99 229 304 388 INP	250 50/50 200 200 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32	108,50 105,00 280,15 72,80 93,52	29,28 39,07 3,48 7,73 8,20	36,00 48,53 25,35 2,67 13,20	2,03 0,85 0,71 0,53 0,44	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80	8,00 5,82 36,00 0,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04	2,43 2,52 0,80 0,53 0,52	5,8 3,7 0,0 100 0,0
Cym Cym Pas6 Puc Hant Xned Xned	и из овощей бе (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питок из плодов шитовника об пиченичный	99 229 304 388 INP	250 50/50 200 200 40	1,80 9,75 4,89 0,40 3,16	4,90 4,95 7,23 0,27 0,40	14,30 3,80 48,89 17,20 19,32	108,50 105,00 280,15 72,80 93,52	29,28 39,07 3,48 7,73 8,20	36,00 48,53 25,35 2,67 13,20	2,03 0,85 0,71 0,53 0,44	86,98 162,19 82,00 2,13 34,80	8,00 5,82 36,00 0,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01 0,04	2,43 2,52 0,80 0,53 0,52	5,8 3,7 0,0 100 0,0
Cym Cym Pas6 Puc Hant	и из овощей бв (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной питок из плодов шитовника	99 229 304 388	250 56/50 200 200	1,80 9,75 4,89 0,40	4,90 4,95 7,23 0,27	14,30 3,89 48,89 17,20	108,50 105,00 280,15 72,80	29,28 39,07 3,48 7,73	36,00 48,53 25,35 2,67	2,63 0,85 0,71 0,53	86,98 162,19 82,00 2,13	9,00 5,82 36,00 0,00	0,20 0,05 0,04 0,01	2,43 2,52 0,80 0,53	3, 0, 100
Oeyy Cym Pas6	из овощей бв (минтей) тушенная в томате с овощами с отварной	99 229 304	259 50/50 200	1,80 9,75 4,89	4,90 4,95 7,23	14,30 3,80 48,89	108,50 105,00 280,15	29,28 39,07 3,48	36,00 48,53 25,35	2,03 0,85 0,71	86,98 162,19 82,00	8,00 5,82 36,00	0,20 0,05 0,04	2,43 2,52 0,80	5, 3, 0,
Coyy Cym	из овощей бв (минтей) тушенная в томате с овощами	99 229	250 50/50	1,80 9,75	4,90 4,95	14,30 3,80	108,50	29,28 39,07	36,00 48,53	2,03 0,85	86,98 162,19	9,00 5,82	0,20	2,43 2,52	5,1 3,
Xned Xned Cym	1 173 deorffeg	99	250	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	36,00	2,03	86,98	0,00	0,20	2,43	5,
Xned Xned	English and the second				-		the same of the sa			STATISTICS.				The second second	-
Xned Xned	and the same of th	74													
Xned Xned	Service and the service and th		-		0.06	1,14	24,70% 7,20	10,20	8,40	0,30	18.00	0,00	0.02	0.06	2.
Xned	Нтого за заетрак:		-	37,44	15,00	111,90	580,46	508,70	82,64	7,52	293,90	51,20	0,30	6,12	13,
6	б пшыничный	ПР	10	0,79	0,10	4,83	23,38	2,30	3,30	0,11	8,70	0,00	0,01	0,13	0,
46	б ржано-пшеничный	ΠP	15	0,84	0,16	7,41	34,48	3,45	3,75	0,46	15,90	0,00	0,02	0,13	0,
E Réne	JOKE COUNTR	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,20	10
400	с лимоном	377	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	15,33	12,27	2,13	23,20	0,00	0,00	0,00	2,
Олас	одьи с яблоками с сихаром	403	150/15	10,61	11,23	72,69	434,00	118,17	46,27	2,25	171,10	25,20	0,22	5,43	1,:
	37		The same of the		Bmo	рой ден	ь.			Termes.		tors.com	The second		Lion
Openen men	Наименование блюда	ed benteumype	wacca nobu	Serini, a	Жирас, е	Уалеводы,	Swepeumuveca ast qeeeocmb, xxa	Kaneuptia	Маений ма	Железо.м	фоформя	A, az	B1, arg	E.We	CANE



.

Прием пищи	Наименование блюда	мабишивана ву	масса порыи	Servu.e	Wolper, a	Yanasodik, a	Эмерешточеск ая цемность лиа	Kamsquil, we	Маений, же	Жапезо, ме	Фосформе	A.Ms	81,448	5,40	C.Mrs
	The state of the s		And the Committee	27.1200	Tpe	тий ден	Ma.			Carrier and Carrier					
	Запекания из пшеня с ябложими и маслом	187	150/10	6,11	11,76	35,30	272,76	65,76	38,96	1,69	129,00	44,49	0,11	1,21	1,35
100	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	124,56	24,40	0,056	0,00	1,59
ă	Хлеб лигентичний	ΠP	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
E	Хлеб ржано-лшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
ă.	Груша	338	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2.30	16,00	0,00	0,02	0,40	5,00
	Итого за завтрак:			11,77	15,50	62,54	577,08	222,58	66,90	2,39	270,96	68,89	0,18	1,47	2,94
							24,56%								
	Помидор свемий	71	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	24,00	0,54	15,60	0,00	0,036	0,42	10,50
	Борщ с фесолью и хартофолом	84	200	2,84	4,09	11,33	102,20	43,34	27,56	1,38	79,60	0,00	0,08	1,94	5,36
2	Залеканка картофельная с говидиной с меслом сливочным	284	224/12	27,54	34,57	32,77	537,92	70,26	175,69	6,33	468,66	33,10	0,41	5,99	7,91
Oged	Компол из крыжовника и черной смородины	345	180	0,46	0,16	22,35	92,61	21,06	15,30	54,27	21,06	0,00	0,018	0,18	53,46
	Хлеб пшыничный	ΠP	20	1,58	0,20	9,66	46,78	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржамо-паменичный	ΠP	10	0,56	0,11	4,94	22,99	2,30	2,50	0,31	10,60	0,00	0,01	0,09	0,00
	Итого за обед:			33,64	39,25	83,33	815,69	149,96	251,65	63,05	612,92	33,10	0,57	8,88	77,2
16			-	7.71			34,71%				The state of		10000	100000	B. Carlotte
2	Блины со скущемным молоком	396	80/20	7,26	5,40	40,42	239,41	130,82	32,82	1,06	143,41	17,06	0,14	2,11	1,02
Полоди	Компот из апельсинов	346	200	0,45	0,10	33,99	141,20	23,02	7,63	0,24	11,50	0,00	0,02	0,10	12,0
5	Итого за положик:	-		7,71	5,50	74,41	380,61	153,84	40,45	1,30	154,91	17,06	0,16	2,21	13,03
					1000		16,20%	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	The same of	100000		112/2	Daniel Co.	200	100000
	итого за день:			53,12	60,25	220,28	1773,38	526,38	359,00	66,74	1038,79	119,05	0,92	12,56	93,11
	Н.Н.Губанова										O.M.C	Эпекина	1	4,50,9	4



Прием пици	Наименование блюда	м рецептуры	wacca reputes	Semm.e	Жиры г	Yaneeods, a	Эмереитическ ая ценность, кка	Kansupid wa	Мвений,ме	Железо, ме	ам бофоф	Aus	81.442	Ewa	CANS
					Чете	ртый с	Эемь.								
	Омлет натуральный	210	159/15	16,17	28,8	3,06	336,00	119,58	18,72	3,06	261,90	376,50	0,12	0.87	0,30
¥	Кофейный мапиток с молоком сеущенным	380	200	2,94	1,98	20,92	113,40	128,78	12,68	0,07	86,56	10,00	0,02	0,03	0,38
медш	Хлеб ржано-пшеничный	ΠP	20	1,12	0,22	9.88	45,98	4,60	5.00	0.62	21,20	0.00	0.02	0,18	0,00
38	Хлеб лшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6.60	0.22	17,40	0.00	0,02	0,26	0.00
	Апальсия	338	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	23,00	0,00	0.04	0,20	60,00
	Итого за завтрак:	11.700		22,71	31,4	51,62	585,14	291,56	56,2	4,27	410,06	386.5	0,222	1,54	60,68
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						24,90%					-			-
	Огурец свежий	71	60	0,42	0,60	1,14	7,20	10,20	8,40	3,00	18,00	0,00	0,024	0,06	2.94
	Суп картофельный с бобовыми	102	200	3,92	4,26	15,38	115,54	33,18	30,60	1,46	110,22	0,00	0,12	1,96	4,66
•	Коптеты из куроцы с маслом сливочным	294	85/9	14,90	14,32	13,91	244,40	51,08	18,97	3,09	68,36	45,97	0,17	58,45	0.76
0690	Макаронные изделия отварные	309	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	21,12	1,10	37,17	0,00	0,05	0,96	0,00
0	Компот из смеси сухофрунтов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	23,44	0,00	0,02	0,51	0,73
	Хлеб литенстиный	ΠP	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0.02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-лшеничный	I IP	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0.00	0,04	0,36	0,00
	Итого за обед:			26,57	23,38	97,4	807,11	126,2	94,75	6,57	256,59	45,97	0,38	62,14	6.15
		land and the land of the land	L		La comment		34,35%	-		Same of the		September 1	Victoria .		Landon.
*	Каша визная молочная из риса, с маслом	174	150/10	4,57	8,27	32,72	224,00	145,79	119,95	0,46	119,95	41,75	0,050	0,18	0,73
ž.	Хлеб лигеничный	ΠP	10	0,79	0,10	4,83	23,38	2,30	3,30	0,11	8,70	0,00	0.01	0,13	0,00
100	Компот из севмей вишми	342	180	0,28	0,07	25,38	104,94	19,94	10,67	0,24	10,80	0,00	0,01	0,11	2,43
5	Итого за полдник:			5,64	8,44	62,93	352,32	168,03	133,92	0,81	139,45	41,75	0,07	0,42	3,16
				81		- 100	14,99%		A SECTION AND ADDRESS OF	-0.00	and the contract of	1000	97	200	J. 500 175
	итого за день:			54,92	43,22	211,95	1744,57	585,79	284,87	11,65	806,10	474,22	0,67	64,10	69,99
	Н.Н.Губанова		- B								O.M.	Опекина	11	CALDA.	



4.

птпи желаци	Наименование блюде	ed/aucehed ay	масся порции	penar s	Жары, а	Vanesoder, a	Swepeumueco an an an an an an	Kemutuú we	Межной, ме	Железо, ме	фосформя	A, we	87,418	E.86	C, M2
					Пят	пый ден	lb.	2000000	20000	Nascite Co.		August and D		in wood	
	Пудинг лиенный с молоком сгущанным	190	130/20	8,69	9,50	50,63	323,75	143,78	46,09	1,51	196,73	42,00	0,11	1,01	0,26
*	Чай с лимоном	377	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	15,33	12,27	2,13	23,20	0,00	0,00	0,00	2,13
줱	Хлеб ржано-пшеничный	ΠP	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
398	Хлеб тичничный	ΠP	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,00	0,03	0,39	0,00
4.0	Яблоко	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Итого за заетрак:			12,71	10,02	84,87	528,47	170,61	73,26	4,59	267,23	42,00	0,16	1,58	2,39
	Demonstration of the second	1		77.00			22,49%		-						
	Зеленьий горошен консереировенный Рассольник Леминградский	306	60	1,72	1,63	3,46	35,52	14,35	12,10	0,42	36,80	8,40	0,04	0,13	5,82
-	Тефтели 1-й вариант с соусом сметамный с томатом	96 278/331	250 60/50	7,83	8,75	10,25	107,25	29,15	18,33	0,92	88,37	33,92	0,05	2,35 0,55	0,72
0000	Каша гречиван рассыпчанам	302	180	10,67	4,91	47,80	278,29	17,51	167,99	5,01	252,00	0.00	0.23	6,01	0,00
•	Чай с дженом	376	200/20	0,16	0,020	14,33	58.00	5,20	3,00	0.34	5,80	0.00	0.000	0,16	0,43
	Хлеб пшеншчный	ПР	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,00	0,04	0,52	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	/ IP	40	2,24	0.44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0.00	0.04	0.36	0,00
_	Mmozo za oded:			26,07	19,61	123,44	815,48 34,70%	98,21	236,69	9,82	480,09	33,92	0,45	9,95	9,52
Полдмик	Пирожки из споеного теста с картофелем и луком	408/467	100	5,33	0,53	30,68	275,00	19,33	14,73	0,83	54,23	11,11	0,08	4,68	0,83
5	Кисель из брусники	350	200	0.10	0,10	23,79	115,00	11,68	1,54	0.04	5.98	0.00	0,00	0.20	1,80
-	Итого за полиник:		-	5,43	0.63	54,47	390,00	31,01	16.27	0.87	60.21	11,11	0,08	4.88	2,63
				3.5		744	16,60%		10,27	10,41	00,27	11,11	0,00	200	200
	итого за день:			44,21	30,26	262,78	1733,95	299,83	326,22	15,28	807,53	87,03	0,69	15,41	34,54
	Итого среднедневная энер				No. of the last		1742,03				-	100000000000000000000000000000000000000	OF A TURNS OF CO.	41.17.00% No.	

Приям лици	Наименование блюба	макишийна в	пиндош мосил	Samu, a	Wuper, #	Уалеводы, в	нераштичеся ая речность, кка	Кальцый, же	Maswud, wa	Железо,ме	Фосформа	A.Me	Bf.ue	E,ue	C. MR
-			-	_	Wee	moù de	(f) -3								
	Макароны отварные с сыром	204	1/190	12,86	15,12	32,41	317,68	280,44	19,30	1,17	191,98	109,44	0,07	121.75	0,21
	Яйцо атварное	209	40	5,08	4,60	0,28	62,54	22,00	4,50	1,00	76,80	100,00	0,03	0,24	0,00
140	Чай с сахаром	376	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	13,60	11,73	2,13	22,13	0.00	0,000	0,00	0,27
2	Хлеб ржано-лшеничный	I I I P	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0.62	21,20	0.00	0.02	0.18	0,00
Зветра	Хлеб личеничный	ITP	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0.02	0.26	0,00
A	Банан	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,04	0,40	10,0
	Итого за завтрак:			22,67	20,64	82,70	609,26	333,24	89,43	5.74	357,51	209,44	0,18	122,83	10.4
							25,93%			-					
	Огурац сважий	71	60	0,42	0,05	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	18,00	0,00	0,024	0,60	2,94
	Сут картофельный с мяскыми фрикаделькамии	104	250	2,19	2,78	15,39	106,00	24,18	29,35	1,10	71,10	0,00	0,12	1,28	11,0
8	Плое из курицы	291	150/90	20,33	12,56	42,88	366,49	55,61	64,84	2,36	210,40	23,36	0,12	0.59	7,23
980	Кисель из черной смородилы	350	200	0,16	0.08	27,50	111,36	8,20	4,40	0.14	9.00	0.00	0.01	0.20	24.0
	Хлеб пшеничный	INP	20	1,58	0,20	9.66	46,78	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0.02	0.26	0.00
	Хлеб ржамо-пшеничтый	INP	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0.04	0.36	0.00
	Итого за обед:			26,92	16,12	116,32	729,68	111,99	123,59	5,36	368,30	23,36	0,33	3,29	45,25
				- 1000	100000	-	31,05%		11000000	To sales	-				-
1	Слойка с повидлом	418	100	6,37	11,78	50,72	333,33	20,00	22,93	1,25	64,00	16,00	0,10	4,16	0.00
Половн	Кефир	386	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	0,20	180,00	40,00	0,080	0,00	1,40
E	Итого за полдник:	- 03		12,17	16,78	58,72	433,33	260,00	50,93	1,45	244,00	56,00	0,18	4,15	1,40
				190,00	1000		18,44%	200772	A	- Year		2111111			
	итого за день:			61,76	53,54	257,75	1772,27	705,23	263,95	12,55	969,81	288,80	0.09	130,28	57,13
	Н.Н.Губанова	1								100	O.M.0	Опекина	Val.	1	140

FFUAR 1

прием тици	Наименование блюда	Addawahad ay	массе порции	Белжи, а	Wuper, a	Уалеводы, в	Swepsumuseck art quescome, exa	Катоций,ме	Меений, ме	Железо,же	Фосфор,ме	Ame	81,88	E MR	C, MR
					Ced	ьмой де	Hb.								
	Запеками из теорога с молоком сгущинным	223	110/40	21,92	16,59	42,00	405,00	293,38	39,84	0,96	322,74	97,50	0,09	0,62	0,71
ě	Кофейный непиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	90,00	20,00	0,04	0,00	1,30
E	Хлеб ржано-лшеничный	ΠP	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	0,93	31,80	0,00	0,03	0,27	0,00
38	Хлеб пшеничный	ΠP	20	1,58	0,20	9,66	48,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,25	0,00
80	Яблоки	336	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,20	10,00
	Итого за завтрак:			28,75	20,20	92,23	668,33	446,66	76,94	4,44	472,94	117,50	0,21	1,35	12,01
		7539					28,44%								
	Зеленьий горошек консервированный	306	60	1,74	1,62	3,48	35,52	2,34	12,12	0,42	36,78	8,40	0,06	0,12	5,82
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	17,70	0,66	39,20	0,00	0,05	1,88	12,62
2	Макарониих с говядиной со сливочным маслом	285	240/10	30,68	42,79	35,74	474,14	35,33	48,15	4,21	295,45	34,49	0,14	8,10	0,00
8	Компол из уркня	348	200	0,75	0,06	27,93	116,40	33,22	18,16	0,48	22,80	0,00	0,02	0,83	0,60
	Хлеб лиммичный	/IP	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ΠP	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
	Mmozo sa oded:	- A-71		38,40	49,07	102,89	836,58 35,60%	124,09	112,73	7,23	454,03	42,89	0,33	11,55	19,04
×	Блинчики с дженом	399	100/15	5,68	3,02	37,67	201,00	24,69	21,45	1,22	69,68	19,90	0,11	1,58	0,12
пфи	Компот из плодов или ягод сушеных, курвги	348	200	0,70	0,048	27,63	114,80	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,016	0,82	0,60
5	Итого за положим:			6,46	3,07	65,30	315,80	57,01	39,01	1,70	91,58	19,90	0,13	2,40	0,72
	10 1000 20 1000 30 100 100 100 100 100 100 100 10					No.	13,44%					Control Control		200	-
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ Н.Н.Губанова			73,61	72,34	260,42	1820,71	627,76	228,6A	13,37	1018,55	180,29	0,67	15,30	31,77
	Н.Н.Губанова		.00								O.M.C	Эпекина	5 8 14	1000	20

Control of the contro

911

	Н.Н.Губанова		-	5 - 3						(OM	Опекина	111111	7110-70	Test.
	итого за день:			60.87	73,69	232.74	1914,59	719,90	348,62	15,93	1151,57	547,96	0,81	11,20	22,1
	14TO TO 04 HELD			100	100000		18,89%	-	1000000	- NOVA	1000000		STEEL LOOK		17.5
E .	Итого за полдник:		-	15,82	27,05	33,86	444,03	159,15	28,52	3,26	280,63	347,46	0,10	0,88	1,4
ronor.	Компон из изкома	348	200	0,35	0,08	29,85	122,20	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,02	0,08	0,4
1	Омлет паровой	215	140/10	15,47	26,97	4,01	321,83	138,83	20,40	2,81	261,27	347,46	0,08	0,80	0,
		5000	investor-	2000	20000	1000	37,40%	m 18048	100000					-	
	Итого за обед:			29,03	18,92	129,70	878,82	146,21	258,78	10,29	516,82	27,70	0.56	9.44	20
	Груша	338	100	0,40	0,30	10.30	47,00	19,00	12,00	2,30	16,00	0.00	0,02	0.40	5
	Хлеб ржано-пшеничный	np	20	1,12	0,22	9,88	45.98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0
	Хлеб пшенцчный	np	20	1,58	0.20	9,66	46,76	4.60	6,60	0.22	17,40	0.00	0,02	0.26	0
3	Компот из плодов или ягод сушёных, груши	348	200	0,35	0,09	29,37	120,40	24,38	11,72	0,27	13,80	0.00	0.004	0.06	1
	Каша еречневая рассылчатая	302	180	10,67	4,91	47,80	278,23	17,51	167,99	6,01	252,00	0,00	0,23	6,01	0
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из гоендины) с соусом	287/330	100/50	9,82	8,23	16,45	179,00	52,44	31,89	1,12	124,32	27,70	0,06	0,50	1
	Сул картофельный с горохом	102	250	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	2,05	88,10	0,00	0,23	2,43	5
	Помидор свежий	71	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54	0,62	0,00	0,036	0.42	10
				1000		66,10	25,18%	414,57	- Arjan	- April 1	224,12	158100	49.10	1/40	
	Итого за заетрек:			16,02	27,72	69,18	591,74	414,54	61,32	2.38	354,12	172.80	0,15	0,88	1
	Хоеб пшеничный	I IIP	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,16	0
8	Хлеб ржано-пшеничный	INP	20	1,12	0.22	9,88	45,98	4,60	5,00	0.62	21,20	0,00	0,00	0,00	0
Ĕ	4ag c wêdow	376	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	264,00 5,56	2,00	0,30	150,00	78,00	0,01	0,15	0
ğ	Моско (порциями) Сыр (порциями)	15	30	0,05 6,96	7,25 8,85	0,13	108,00	2,40	0,00	0,02	3,00	40,00	0,00	0,11	0
	маслом	175	200/10	6,00	11,18	33,48	250,00	133,38	37,22	0,81	156,72	54,80	0,10	0,18	0,
	Каша опризя молочияя во реса и пиния с	100000000000000000000000000000000000000	100000000000000000000000000000000000000	March Street	The second second	PWOR GEN	Hb.								-
wand(/		Ne per	BOOM .	Dec.	- Wolper	MOŬ đe	Эмере	Kameu	Мений	Желе	фосфоб	₹	100	ù	
Month	Hauwewoeawue Gnoda	миуры	педо	Sett, 2	3	odar. #	umuvack en cms.kka	Setting was	00,440	30.Mg	287'00	200		3	

Прием пици	Наименование блюда	rediauahed av	rinhdou eccew	Sensu, a	Wupe. s	Уатевобы, в	Shepeumuveck as qemocms,sxe	Kansupil), era	Mannutue	Желего.ме	Фосформе	Asset	B1,we	E. 468	Cure
					Девя	етый де	Mb.								
	Оладыи из теорога с молоком слущенным	225	110/40	15,71	15,9	42,99	377,14	243,71	31,86	0,77	253,95	67,93	0,09	3,15	0,71
5255	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	124,56	24,40	0,056	0,00	1,59
2	Хлеб ливничтый	IP	10	0,79	0,10	4,83	23,38	2,30	3,30	0,11	8,70	0,00	0,01	0,13	0,00
Ē	Хлеб ржано-пшеничный	ΠP	10	0,56	0,11	4,94	22,99	2,30	2,50	0,31	10,60	0,00	0,01	0,09	0,00
E.	Яблови	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,20	10,00
	Итого за завтрак:		1 - Vit	20,58	19,54	65,40	589,11 25.07%	398,23	56,50	1,36	387,21	92,33	0,16	3,28	2,30
	Окурец севицій	71	60	0.42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0.30	18,00	0.00	0.024	0.06	2.94
	Суп Крестыниский с крупой	96	250	1,49	4,91	6,09	76,25	35,88	14,18	0,58	33,58	0.00	0.04	2.30	9,88
2	Запеканка картофельная с печенью говлявей с маслом сливочным	284	266/10	29,05	23,52	35,81	486,40	79,87	126,78	12,06	682,93	11567,20	0,74	7,54	30,49
8	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	23,44	0,00	0,02	0,51	0,73
	Хлеб пшеничный	np	20	1,58	0,20	9,66	45,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	пp	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
	Mmozo sa ofied:	- (1,12)		33,90	28,94	93,45	795,39 33,85%	157,43	170,02	14,18	778,55	11567,20	0,84	10,79	41,10
MUK	Пирожки сдобные печеные из дражжевого теста с повидлом	406	100	5,50	4,98	59,22	304,00	19,08	21,17	1,06	59,09	16,10	0,09	2,21	0,22
Nond	Кофейный напиток с молоком сгущенным	380	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	0,08	86,56	10,00	0,02	0,03	0.38
5	Итого за полоник:		1 5	8,44	6,97	80,14	417,40	147,86	34,05	1,14	145,65	26,10	0,11	2,24	0,60
					NAME OF TAXABLE PARTY.		17,76%	Salcons		CE IN COURT	- Morenine	-	3100	755	
	итого за день:			62,92	55,45	238,99	1801,80	703,52	260,57	16,68	1311,41	11605,63	7,22	/16,31	44,00
	Н.Н.Губанова		V								OM	Опекина	1	/	

A SEVENOLO O STATE OF THE SEVEN OF THE SEVEN

- 1

Приям пици	Насманования блюба	мецептуры	mitidou access	Serray, 8	Wupper, a	Уалеводы, э	Эмерецилическ аж цемноста лиз л	Кальцый, же	Маений. же	Железо, иг	Фосформя	Aue	B1.we	EWS	Charc
	- Company of the Comp				Деся	шей де									
	Омлет натуральный	210	159/15	16,17	28,8	3,06	336,00	119,58	18,72	3,06	261,90	376,50	0,12	0,87	0,30
*	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,50	125,78	14,00	0,13	90,00	20,00	0,04	0.00	1,30
Завтра	Апельсия	338	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	23,00	0,00	0,04	0,20	60,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	IIP	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	0,93	31,80	0,00	0,03	0,27	0,00
· m	Хлеб пшемичный	TIP	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
_	Мтого за завтрак:			23,50	32,21	51,59	595,33 25,33%	290,86	59,82	4,64	424,10	396,50	0,25	1,60	61,60
	Звленый горошия консервированный	306	60	1,74	1,62	3,48	35,52	1,14	12,12	0,42	35,78	8,40	0,06	0,12	5,82
	Сул с макаромными избелиями и картофелем	112	200	0,58	0,55	1,16	11,84	4,78	4,04	0,14	12,27	2,80	0,01	0,05	1,94
_	Котлеты рублемные из птоцы, с соусом сметанным	294/330	80/50	13,55	16,00	16,27	263,25	60,68	19,63	1,50	78,08	60,29	0,09	2,54	0,73
0000	Рис прилущенный	305	200	4,85	5,73	48,89	266,60	3,22	25,34	0,68	80,80	0,00	0,03	0,36	0,00
0	Компот из плодов или ягод сушеных, яблок	348	200	0,33	0,016	28,83	118,00	24,98	6,32	0,90	11,56	0,00	0,004	0,75	0,30
	Хлеб пшеничный	/IP	20	1,58	0,20	9,65	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржамо-пшеничный	/IP	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
_	Итого за обед:	No.		24,87	24,56	128,05	833,93 35,49%	108,60	84,05	5,10	277,29	71,49	0,25	3,84	8,79
×	Ватрушка с творогом	410	75	9.22	5,48	29,18	202.00	50,80	21,60	0,90	90,20	34,00	0.08	0.96	0.04
Полдин	Чай с молоком	378	150/50/	1,52	1,35	15,90	81,00	125,60	15,40	0,41	92,80	10,00	0,04	0,00	1,33
5	Итого за поломик:		1800	10,74	6,83	45,08	283,00	177,40	37,00	1,31	183,00	44,00	0,12	0,96	1,37
			1 1		1	The state of	12,04%		1000000	200	10000		ALCOHOL:		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1	59,11	63,60	224,72	1712,26	578,86	180,67	11,05	884,39	511,99	0,62	6.40	71,76
	Итого среднедневная эне	раетиче	ская це	нност	ь —		1804,35		7.			1507	51 7	158	V.

H.H.Губанова

О.М.Опекина