

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике



[Handwritten signature]

Согласовано:
Директор МОУ СОШ № 34

[Handwritten signature]



Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]
Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: понедельник

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ № 34

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|---------------------------------------|-----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из свеклы с изюмом и растительн | 100 | 1,91 | 1,29 | 0,00 | 8,86 | 10,05 | 12,14 | 131,01 | 1,25 | 7,55 | 1,25 |
| 11 | Каша вязкая манная с цельн. молоком | 200/20 | 162 | 7,38 | 2,89 | 19,69 | 0,44 | 34,28 | 345,65 | 12,78 | 0,5 | 12,78 |
| 73 | Булочка с обынкой кунжутом ТТК №3 | 75 | 0,2 | 6,31 | 0,57 | 3,83 | 0,91 | 36,11 | 206,76 | 0,18 | 0,15 | 0,18 |
| 20 | Какао с молоком №642/96 | 200 | 225,82 | 3,64 | 2,90 | 3,61 | 0,60 | 22,81 | 133,81 | 2,56 | 0 | 2,56 |
| | Итого за прием | | 389,93 | 18,61 | 6,36 | 35,98 | 12,00 | 105,34 | 817,22 | 16,76 | 8,2 | 16,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Салат из квашенной капусты с клюкво | 100 | 82,46 | 1,29 | 0,00 | 4,50 | 5,12 | 4,96 | 64,55 | 0,63 | 3,25 | 0,63 |
| 28 | Суп Нугъли шьд с мясом № 114/04 | 250/18,5/ | 254,13 | 9,05 | 3,93 | 5,92 | 0,60 | 21,14 | 175,42 | 2,5 | 0,11 | 2,5 |
| 12 | Говядина тушеная с изюмом ТТК №3 | 48/75 | 138,67 | 14,90 | 14,14 | 16,93 | 4,77 | 15,34 | 270,31 | 0,63 | 5,35 | 0,63 |
| 5 | Картофельное пюре с маслом сливочн | 180 | 145,84 | 3,66 | 0,81 | 5,88 | 0,62 | 24,03 | 165,13 | 4,07 | 0,16 | 4,07 |
| 5 | Компот из яблок №585/96 | 200 | 206,55 | 0,16 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 27,30 | 105,89 | 0,05 | 0 | 0,05 |
| 103 | Батон из ржаной муки № 685/96 | 50 | 22,16 | 3,46 | 0,13 | 1,56 | 1,60 | 23,68 | 124,09 | 0,21 | 0,85 | 0,21 |
| | Итого за прием | | 849,8 | 32,52 | 19,01 | 34,95 | 12,86 | 116,45 | 905,39 | 8,08 | 9,71 | 8,08 |
| | Итого за день | | 1239,73 | 51,13 | 25,37 | 70,93 | 24,87 | 221,80 | 1722,61 | 24,85 | 17,91 | 24,85 |

| Холестерол, мг, г | Крахмал, г | ПНВ, г | РНВ, г | НПВ, г | Органичес Зола, г | Na, мг | |
|-------------------|------------|--------|--------|--------|-------------------|--------|-------|
| 0 | 12.07 | 0.07 | 2.03 | 0 | 0 | 0.1 | 0.3 |
| 0 | 5.39 | 28.89 | 1.52 | 0 | 0 | 0.1 | 0.95 |
| 0 | 3.23 | 32.88 | 1.8 | 0 | 0 | 0 | 1.27 |
| 0 | 22.51 | 0.3 | 1.28 | 0 | 0 | 0.26 | 0.97 |
| 0 | 43.2 | 62.15 | 6.63 | 0 | 0 | 0.45 | 3.49 |
| 0 | 4.89 | 0.07 | 2.02 | 0 | 0 | 1.33 | 2.05 |
| 0 | 2.56 | 18.58 | 2.88 | 0 | 0 | 0.15 | 1.25 |
| 0 | 15.28 | 0.06 | 1.12 | 0 | 0 | 0.35 | 3.87 |
| 0 | 3.02 | 21.01 | 1.96 | 0 | 0 | 0.33 | 1.89 |
| 0 | 27 | 0.3 | 0.68 | 0 | 0 | 0.32 | 0.22 |
| 0 | 3 | 20.68 | 0.84 | 0 | 0 | 0 | 0.81 |
| 0 | 55.76 | 60.7 | 9.51 | 0 | 0 | 2.48 | 10.1 |
| 0 | 98.95 | 122.84 | 16.14 | 0 | 0 | 2.94 | 13.59 |

| | К, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Витамин / |
|---|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| 0 | 4,05 | 2,2 | 0,52 | 1,22 | 0,12 | 0 |
| 0 | 368,6 | 149,02 | 36,88 | 139,3 | 0,88 | 137,68 |
| 0 | 126,62 | 49,22 | 23,89 | 70,29 | 1,09 | 12,68 |
| 0 | 491,88 | 155,4 | 58,07 | 136,98 | 1,5 | 18 |
| 0 | 991,15 | 355,85 | 119,37 | 347,79 | 3,6 | 168,36 |
| 0 | 202,72 | 31,86 | 12,6 | 24,04 | 0,51 | 0 |
| 0 | 854,38 | 87,89 | 73,51 | 151,1 | 2,82 | 16,17 |
| 0 | 484,54 | 50,96 | 39,31 | 177,85 | 2,94 | 0 |
| 0 | 804,77 | 42,72 | 34,08 | 99,84 | 1,24 | 25,54 |
| 0 | 547,18 | 68,86 | 46,03 | 52,85 | 1,76 | 0,1 |
| 0 | 108,11 | 15,54 | 15,11 | 51,56 | 0,78 | 97,52 |
| 0 | 3001,7 | 297,82 | 220,64 | 557,24 | 10,04 | 139,33 |
| 0 | 3992,84 | 653,66 | 340,01 | 905,03 | 13,65 | 307,69 |

| В-каротин РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С, |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 0 | 0 | 4.4 | 0 | 0 | 0 | 0.02 |
| 136.3 | 163.4 | 1.06 | 0.1 | 0.18 | 0.76 | 2.49 |
| 25.65 | 0 | 0.15 | 0.1 | 0.05 | 0.8 | 0.25 |
| 126.64 | 56.5 | 0.52 | 0.06 | 0.16 | 0.58 | 1.76 |
| 288.58 | 219.9 | 6.14 | 0.26 | 0.39 | 2.13 | 4.52 |
| 0 | 0 | 2.48 | 0.02 | 0.01 | 0.25 | 0.49 |
| 1134.19 | 272.25 | 0.97 | 0.21 | 0.14 | 2.22 | 3.6 |
| 130.39 | 25.79 | 2.48 | 0.06 | 0.12 | 3.53 | 0.57 |
| 45.94 | 51.7 | 0.22 | 0.14 | 0.12 | 1.62 | 3 |
| 165.6 | 31.34 | 0.6 | 0.05 | 0.05 | 0.69 | 1.04 |
| 13.2 | 2.81 | 0.98 | 0.07 | 0.04 | 0.48 | 0.93 |
| 1489.32 | 383.88 | 7.73 | 0.54 | 0.49 | 8.8 | 9.62 |
| 1777.9 | 603.78 | 13.87 | 0.81 | 0.88 | 10.93 | 14.14 |

мг Алкоголь, Валин, мг изолейцин, лейцин, метионин, треонин, л

| | | | | | | | |
|-------|---|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 11.09 | 7.33 | 1.69 | 6.77 |
| 4.45 | 0 | 218.3 | 200.7 | 1601.77 | 580.92 | 534.08 | 636.03 |
| 1.28 | 0 | 18.74 | 16.56 | 28.46 | 11.81 | 11.86 | 16.34 |
| 8.77 | 0 | 0 | 0 | 1247.1 | 494.77 | 470.71 | 535.23 |
| 14.49 | 0 | 237.04 | 217.26 | 2888.42 | 1094.84 | 1018.34 | 1194.37 |
| 9.16 | 0 | 0 | 0 | 42.82 | 40.14 | 14.53 | 30.18 |
| 15.91 | 0 | 230.46 | 238.34 | 395.99 | 331.69 | 82.01 | 281.85 |
| 4.11 | 0 | 0 | 0.01 | 87.3 | 93.83 | 26.3 | 78.03 |
| 12.45 | 0 | 37.71 | 59.35 | 399.47 | 208.51 | 135.67 | 180.96 |
| 11.92 | 0 | 4.7 | 5.1 | 45.05 | 53.08 | 26.91 | 105.33 |
| 0.99 | 0 | 109.65 | 101.13 | 189.21 | 68.44 | 38.28 | 84.15 |
| 54.55 | 0 | 382.53 | 403.92 | 1159.86 | 795.69 | 323.7 | 760.5 |
| 69.04 | 0 | 619.57 | 621.19 | 4048.29 | 1890.53 | 1342.04 | 1954.87 |

триптофан, фенилаланин, аланин, м; аргинин, х; аспарагин, г; гистидин, г; глицин, мг

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 4,89 | 6,11 | 7,33 | 5,73 | 22,47 | 4,79 | 5,36 |
| 181,73 | 1206,31 | 881,92 | 2375,76 | 2114,54 | 566,92 | 1201,62 |
| 6,37 | 18,81 | 16,59 | 40,24 | 35,36 | 10,18 | 29,36 |
| 132 | 970,55 | 740,32 | 2187,53 | 1967,57 | 475,82 | 1025,54 |
| 325 | 2201,78 | 1646,17 | 4609,26 | 4139,93 | 1057,71 | 2261,88 |
| 8,21 | 36,37 | 44,39 | 53,02 | 105,91 | 18,64 | 29,48 |
| 68,07 | 255,91 | 261,04 | 515,25 | 565,27 | 122,18 | 212,65 |
| 16,26 | 50,28 | 77,23 | 117,33 | 168,86 | 44,94 | 54,14 |
| 64,03 | 313,13 | 273,02 | 789,5 | 602,37 | 143,89 | 333,04 |
| 7,95 | 39,39 | 57,06 | 156,9 | 169,4 | 24,73 | 20,38 |
| 24,69 | 117,85 | 80,76 | 106,96 | 94,71 | 49,09 | 82,68 |
| 189,2 | 812,93 | 793,5 | 1738,96 | 1706,53 | 403,47 | 732,37 |
| 514,2 | 3014,71 | 2439,67 | 6348,22 | 5846,47 | 1461,18 | 2994,24 |

лутамин, оксипролин, пролин, метсерин, мг; тирозин, л-цистин, мг; масляная, капроновая

| | | | | | | | |
|----------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 24,63 | 0 | 6,96 | 7,99 | 6,49 | 1,6 | 0,24 | 0,11 |
| 5471,54 | 8,36 | 1410,83 | 1014,2 | 660,35 | 315,8 | 1,71 | 1,68 |
| 83,76 | 0 | 15,96 | 20,1 | 15,23 | 6,68 | 0,01 | 0 |
| 4098,05 | 16,8 | 1019,35 | 819,28 | 546,92 | 228,07 | 0,89 | 1,38 |
| 9677,98 | 25,16 | 2453,11 | 1861,56 | 1228,99 | 552,15 | 2,84 | 3,17 |
| 174,11 | 0 | 37,69 | 37,98 | 32,29 | 12,6 | 0,12 | 0,05 |
| 1077,07 | 73,04 | 390,96 | 338,99 | 173,13 | 97,93 | 0,16 | 0,05 |
| 239,57 | 25,43 | 105,95 | 90,43 | 45,06 | 22,23 | 0,16 | 0,08 |
| 1377,31 | 0 | 278,93 | 233,71 | 184,78 | 74,24 | 0,45 | 0,42 |
| 225,86 | 21,91 | 180,44 | 130,83 | 28,29 | 30,82 | 0 | 0 |
| 708,73 | 2,9 | 233,19 | 127 | 64,13 | 47,64 | 0,1 | 0,06 |
| 3802,65 | 123,28 | 1227,16 | 958,94 | 527,68 | 285,45 | 0,98 | 0,66 |
| 13480,63 | 148,44 | 3680,27 | 2820,51 | 1756,66 | 837,6 | 3,82 | 3,83 |

каприлова капринова лауринова миристинонпентадека пальмитин маргаринс стеаринов арахидоновая бегеновая лигноцеринмиристолс пальмитол оленновая гадолеино

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 0,44 | 0,42 | 0,17 | 0,74 | 0 | 1,88 | 0 | 1,04 | 0,15 | 0,06 | 0 | 0 | 0,17 | 5,95 | 0,05 |
| 1,3 | 3,22 | 0,48 | 1,84 | 0 | 8,74 | 0 | 2,65 | 0,9 | 0,81 | 0 | 0 | 0,86 | 40,77 | 0,11 |
| 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,43 | 0 |
| 1,06 | 2,6 | 0,01 | 0,31 | 0 | 4,44 | 0 | 2,12 | 0,87 | 0,62 | 0 | 0 | 0,31 | 34,68 | 0 |
| 2,8 | 6,24 | 0,67 | 2,91 | 0 | 15,15 | 0 | 5,85 | 1,92 | 1,49 | 0 | 0 | 1,35 | 81,84 | 0,15 |
| 0,03 | 0,07 | 0,08 | 0,68 | 0 | 13,42 | 0 | 15,37 | 0,73 | 0,03 | 0 | 0 | 0,62 | 20,07 | 0,02 |
| 0,03 | 0,08 | 0,12 | 0,37 | 0,01 | 1,5 | 0,01 | 0,58 | 0,6 | 0,14 | 0 | 0 | 0,12 | 3,11 | 0,02 |
| 0,86 | 0,72 | 0,14 | 0,62 | 0,02 | 3,56 | 0,01 | 1,84 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 10,41 | 0,03 |
| 0,33 | 0,81 | 0,13 | 0,51 | 0 | 2,32 | 0 | 0,7 | 1,98 | 0,21 | 0 | 0 | 0,24 | 10,13 | 0,03 |
| 0 | 0,01 | 0,02 | 0,08 | 0 | 1,07 | 0 | 0,42 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 2,15 | 0 |
| 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,27 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,09 | 0,04 | 0,15 | 0 | 0 | 0,03 | 0,5 | 0,01 |
| 1,29 | 1,75 | 0,56 | 2,53 | 0,05 | 22,05 | 0,04 | 18,99 | 3,66 | 0,56 | 0 | 0 | 1,25 | 46,36 | 0,1 |
| 4,08 | 7,98 | 1,22 | 5,44 | 0,05 | 37,2 | 0,04 | 24,85 | 5,58 | 2,05 | 0 | 0 | 2,6 | 128,2 | 0,26 |

эруковая, линолевая, линоленов, арахидонс Аденин Гуанин

| | | | | | | |
|---|-------|------|------|---|---|---------|
| 0 | 8.65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.91 |
| 0 | 13.24 | 0.36 | 0.09 | 0 | 0 | 162 |
| 0 | 0.57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| 0 | 14.08 | 0.29 | 0.08 | 0 | 0 | 225.82 |
| 0 | 36.55 | 0.66 | 0.17 | 0 | 0 | 389.93 |
| 0 | 7.13 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 82.46 |
| 0 | 1.96 | 0.06 | 0.01 | 0 | 0 | 254.13 |
| 0 | 8.61 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 138.67 |
| 0 | 3.55 | 0.08 | 0.02 | 0 | 0 | 145.84 |
| 0 | 1.9 | 1.2 | 0 | 0 | 0 | 206.55 |
| 0 | 1.04 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0 | 22.16 |
| 0 | 24.2 | 1.38 | 0.06 | 0 | 0 | 849.8 |
| 0 | 60.74 | 2.04 | 0.23 | 0 | 0 | 1239.73 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|--|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Сыр порционно | 30 | 12,3 | 6,54 | 6,96 | 7,79 | 0,00 | 0,00 | 96,26 | 4,77 | 0 | 4,77 |
| 4 | Каша геркулесовая с молоком №262/200/20 | | 161,11 | 8,25 | 2,89 | 21,95 | 2,70 | 30,56 | 354,31 | 13,31 | 0,5 | 13,31 |
| 21 | Пирожки печеные с капустой и яйцом, 75 | | 1,11 | 4,67 | 0,65 | 2,92 | 1,54 | 25,02 | 146,44 | 0,08 | 0,2 | 0,08 |
| 11 | Кофейный напиток с цельным молоком:200 | | 167,34 | 2,90 | 1,45 | 1,55 | 0,16 | 23,91 | 117,38 | 1,02 | 0 | 1,02 |
| | Итого за прием | | 341,87 | 22,36 | 11,96 | 34,21 | 4,40 | 79,48 | 714,38 | 19,18 | 0,7 | 19,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из помидор, огурцов с маслом р:100 | | 74,82 | 0,74 | 0,00 | 19,70 | 19,70 | 2,47 | 189,69 | 2,5 | 13 | 2,5 |
| 2 | Борщ с капустой и мясом №110\96 | 250/12,5 | 247,86 | 4,86 | 3,37 | 5,89 | 0,17 | 11,35 | 116,48 | 2,68 | 0,13 | 2,68 |
| 65 | Мясо отварное №357/96 | 100 | 111,45 | 27,22 | 27,12 | 19,45 | 0,01 | 0,60 | 286,20 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Каша рассыпчатая гречневая маслом 200 | | 170,79 | 10,32 | 0,03 | 8,35 | 2,70 | 45,06 | 300,86 | 4,25 | 0,18 | 4,25 |
| 12 | Напиток "Здоровье" ТТК№6 | 200 | 230,1 | 0,11 | 0,00 | 0,07 | 0,08 | 23,34 | 89,76 | 0,01 | 0 | 0,01 |
| 103 | Батон из ржаной муки № 685/96 | 50 | 22,16 | 3,46 | 0,13 | 1,56 | 1,60 | 23,68 | 124,09 | 0,21 | 0,85 | 0,21 |
| | Итого за прием | | 857,18 | 46,72 | 30,66 | 55,02 | 24,25 | 106,51 | 1107,08 | 9,66 | 14,15 | 9,66 |
| | Итого за день | | 1199,05 | 69,08 | 42,62 | 89,23 | 28,65 | 185,99 | 1821,46 | 28,84 | 14,84 | 28,84 |

триптофан, фенилаланин, аланин, м-аргинин, аспарагин, гистидин, глицин, м-гл.

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 186.12 | 344.04 | 169.2 | 200.22 | 380.7 | 420.18 | 107.16 |
| 218.72 | 1205 | 945.45 | 2491.5 | 2347.77 | 581.71 | 1486.19 |
| 3 | 9.31 | 10.11 | 11.17 | 17.49 | 4.89 | 5.93 |
| 86.52 | 569.11 | 451.29 | 1259.21 | 1187.6 | 276.55 | 587.5 |
| 494.35 | 2127.47 | 1576.06 | 3962.09 | 3933.55 | 1283.33 | 2186.78 |
| 13.56 | 24.83 | 28.09 | 31.91 | 87.18 | 17.15 | 23.74 |
| 18.11 | 68.19 | 101.1 | 221.17 | 329.54 | 48.1 | 55.08 |
| 0.29 | 1.12 | 1.73 | 1.48 | 4.86 | 0.51 | 1.05 |
| 151.95 | 503.83 | 513.89 | 1039.64 | 1013.92 | 261.99 | 596.77 |
| 7.43 | 39.2 | 58.57 | 174.75 | 166.27 | 25.12 | 17.53 |
| 24.69 | 117.85 | 80.76 | 106.96 | 94.71 | 49.09 | 82.68 |
| 216.02 | 755.02 | 784.13 | 1575.91 | 1696.48 | 401.96 | 776.85 |
| 710.37 | 2882.49 | 2360.19 | 5538 | 5630.04 | 1685.3 | 2963.63 |

гутамина; окситрол; пролин, мг; серин, мг; тирозин, мг; цистин, мг; масляная, капроновая

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 1297.2 | 0 | 654.24 | 338.4 | 380.7 | 59.22 | 0 | 0.03 |
| 4926.77 | 8.36 | 1237.22 | 1007.24 | 735.62 | 342.78 | 1.71 | 1.68 |
| 25.4 | 0.2 | 5.72 | 13.24 | 6.83 | 4.16 | 0.01 | 0 |
| 2338.38 | 14.91 | 602.07 | 504.84 | 329.28 | 140.81 | 0.44 | 0.69 |
| 8587.75 | 23.46 | 2499.25 | 1863.71 | 1452.44 | 546.97 | 2.16 | 2.4 |
| 284.83 | 187.57 | 23.72 | 31.6 | 26.36 | 6.74 | 0.67 | 0.34 |
| 403 | 32.05 | 232.9 | 184.35 | 61.33 | 42.51 | 0.16 | 0.04 |
| 8.47 | 0 | 1.08 | 1.19 | 0.65 | 0.43 | 0 | 0 |
| 1991.13 | 20.13 | 565.23 | 605.62 | 368.43 | 293.14 | 0.26 | 0.06 |
| 235.12 | 25.42 | 202.93 | 144.63 | 28.61 | 33.31 | 0 | 0 |
| 708.73 | 2.9 | 233.19 | 127 | 64.13 | 47.64 | 0.1 | 0.06 |
| 3631.27 | 268.07 | 1259.05 | 1094.39 | 549.52 | 423.76 | 1.19 | 0.49 |
| 2219.03 | 291.53 | 3758.3 | 2958.1 | 2001.95 | 970.73 | 3.35 | 2.89 |

каприлова капринова лауринова миристина пентадека пальмитин маргаринс стеаринов арахидова беленовая лигноцери миристиолс пальмитол олеиновая гадолеино

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 0.1 | 0.33 | 0.31 | 0.64 | 0.08 | 1.63 | 0.05 | 0.89 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 0.13 | 1.79 | 0 |
| 1.3 | 3.22 | 0.48 | 1.85 | 0 | 9.08 | 0 | 2.66 | 0.89 | 0.81 | 0 | 0 | 0.86 | 41.24 | 0.1 |
| 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0 | 0.02 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0 |
| 0.53 | 1.3 | 0.01 | 0.15 | 0 | 1.99 | 0 | 0.65 | 0.42 | 0.31 | 0 | 0 | 0.14 | 17.32 | 0 |
| 1.93 | 4.85 | 0.8 | 2.66 | 0.08 | 12.71 | 0.05 | 4.21 | 1.36 | 1.12 | 0 | 0 | 1.13 | 60.41 | 0.1 |
| 0.18 | 0.39 | 0.42 | 1.94 | 0.13 | 1.38 | 0.09 | 0.87 | 0.12 | 0.41 | 0 | 0 | 0.32 | 4.82 | 0.1 |
| 0.03 | 0.08 | 0.12 | 0.38 | 0.01 | 1.74 | 0 | 0.6 | 0.02 | 0.1 | 0 | 0 | 0.14 | 3.38 | 0.02 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0.07 | 0 |
| 0.05 | 0.13 | 0.18 | 0.58 | 0 | 2.63 | 0 | 0.78 | 0.02 | 0.05 | 0 | 0 | 0.23 | 4.24 | 0.05 |
| 0 | 0 | 0.02 | 0.05 | 0 | 0.78 | 0 | 0.32 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 2.22 | 0 |
| 0.03 | 0.06 | 0.06 | 0.27 | 0.03 | 0.18 | 0.02 | 0.09 | 0.04 | 0.15 | 0 | 0 | 0.03 | 0.5 | 0.01 |
| 0.3 | 0.67 | 0.81 | 3.21 | 0.16 | 6.71 | 0.11 | 2.66 | 0.22 | 0.74 | 0 | 0 | 0.75 | 15.23 | 0.18 |
| 2.23 | 5.52 | 1.62 | 5.87 | 0.24 | 19.42 | 0.16 | 6.87 | 1.58 | 1.86 | 0 | 0 | 1.88 | 75.65 | 0.28 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|--------------------------------------|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Запеканка из творога со сгущенным мо | 150/30 | 100,83 | 23,03 | 21,49 | 30,21 | 0,17 | 38,41 | 512,91 | 20,05 | 0,15 | 20,05 |
| 105 | Булочка с помадкой 774/04 | 75 | 34,22 | 5,56 | 1,08 | 8,93 | 9,50 | 34,46 | 240,82 | 2,88 | 4,15 | 2,88 |
| 8 | Кисель из клюквы ТТК №3 | 200 | 205,55 | 0,09 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 44,75 | 175,09 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 340,6 | 28,68 | 22,57 | 39,17 | 9,70 | 117,62 | 928,81 | 22,94 | 4,3 | 22,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат "Осень" с маслом растительным | 100 | 53,5 | 3,13 | 2,07 | 18,26 | 16,38 | 4,23 | 192,93 | 2,58 | 10,83 | 2,58 |
| 24 | Пуштые шныд с мясом №109/04 | 250/12,5 | 288,64 | 6,72 | 4,63 | 5,36 | 0,48 | 18,14 | 148,70 | 1,75 | 0,06 | 1,75 |
| 4 | Котлеты, биточки из окорочка №460/90 | 100 | 63,61 | 8,90 | 7,18 | 6,25 | 6,66 | 12,31 | 142,04 | 0,88 | 4,11 | 0,88 |
| 16 | Рис припущенный с маслом №466/96 | 200 | 157,92 | 4,84 | 0,03 | 6,35 | 0,69 | 49,01 | 277,25 | 3,96 | 0,18 | 3,96 |
| 104 | Батон из ржаной муки с кунжутом №6 | 75 | 33,16 | 5,32 | 0,20 | 2,97 | 2,38 | 34,75 | 189,07 | 0,42 | 1,27 | 0,42 |
| 6 | Компот из апельсин ТТК №1 | 200 | 173,43 | 0,44 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 33,31 | 129,22 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 770,25 | 29,34 | 14,12 | 39,28 | 26,68 | 151,75 | 1079,22 | 9,6 | 16,45 | 9,6 |
| | Итого за день | | 1110,85 | 58,02 | 36,70 | 78,46 | 36,38 | 269,37 | 2008,03 | 32,54 | 20,75 | 32,54 |

| | Холестерин МД, г | Крахмал, г | ПНВ, г | РНВ, г | ППВ, г | Органичес Зола, г | № | |
|--|------------------|------------|--------|--------|--------|-------------------|------|------|
| | 0 | 28,71 | 9,7 | 0,6 | 0 | 0 | 1,84 | 2,18 |
| | 0 | 10,22 | 24,23 | 1,64 | 0 | 0 | 0,06 | 0,84 |
| | 0 | 30,06 | 14,69 | 0,74 | 0 | 0 | 0,47 | 0,14 |
| | 0 | 69 | 48,62 | 2,98 | 0 | 0 | 2,37 | 3,16 |
| | 0 | 4,15 | 0,08 | 1,44 | 0 | 0 | 0,13 | 1,33 |
| | 0 | 2,76 | 15,38 | 1,92 | 0 | 0 | 0,28 | 1,54 |
| | 0 | 0,97 | 11,34 | 1,61 | 0 | 0 | 0,19 | 1,25 |
| | 0 | 0,54 | 48,48 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| | 0 | 4,51 | 30,23 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 1,28 |
| | 0 | 33,31 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0,65 | 0,28 |
| | 0 | 46,24 | 105,51 | 9,31 | 0 | 0 | 1,25 | 6,18 |
| | 0 | 115,24 | 154,13 | 12,29 | 0 | 0 | 3,62 | 9,34 |

| г. мг | К, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Витамины / |
|-------|---------|--------|--------|---------|--------|------------|
| 0 | 250,83 | 258,72 | 39,39 | 296,26 | 0,98 | 179,29 |
| 0 | 130,6 | 25,21 | 18,28 | 64,93 | 1,1 | 6,13 |
| 0 | 498 | 78,14 | 48,57 | 68,31 | 1,09 | 0 |
| 0 | 879,43 | 362,08 | 106,25 | 429,5 | 3,17 | 185,43 |
| 0 | 145,44 | 30,98 | 12,02 | 49,16 | 0,71 | 40,83 |
| 0 | 1033,77 | 78,36 | 70,54 | 152,29 | 2,37 | 23,85 |
| 0 | 195,07 | 28,09 | 24,98 | 100,57 | 1,05 | 5,7 |
| 0 | 442,9 | 59,01 | 69,56 | 139,9 | 1,41 | 41,3 |
| 0 | 167,11 | 42,52 | 29,5 | 85,62 | 1,36 | 146,29 |
| 0 | 427,88 | 64,02 | 38,29 | 46,97 | 0,86 | 0 |
| 0 | 2412,16 | 302,97 | 244,89 | 574,5 | 7,76 | 257,97 |
| 0 | 3291,59 | 665,04 | 351,13 | 1004,01 | 10,92 | 443,4 |

триптофан, фенилаланин, м-аргинин, аспарагин, гистидин, глицин, м-И

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 339.32 | 1220.71 | 748.21 | 1005.23 | 1612.49 | 700.61 | 493.98 |
| 56.41 | 244.69 | 183.33 | 233.39 | 239.35 | 106.28 | 168.23 |
| 5.06 | 28.48 | 49.4 | 154.85 | 139.72 | 20.49 | 11.86 |
| 400.79 | 1493.89 | 980.94 | 1393.47 | 1991.56 | 827.38 | 674.08 |
| 44.61 | 135.5 | 151.03 | 165.64 | 283.24 | 72.15 | 90.86 |
| 45 | 127.91 | 174.23 | 379.02 | 321.53 | 65.07 | 93.77 |
| 57.86 | 215.51 | 191.33 | 303.13 | 439 | 121.78 | 183.04 |
| 73.33 | 272.89 | 305.06 | 466.21 | 476.63 | 132.54 | 227.75 |
| 39.81 | 182.21 | 127.49 | 181.59 | 160.76 | 77.55 | 138.63 |
| 9.6 | 47.63 | 62.92 | 151.7 | 161.41 | 26.26 | 54.49 |
| 270.22 | 981.65 | 1012.06 | 1647.29 | 1842.58 | 495.35 | 788.54 |
| 671.01 | 2475.54 | 1993 | 3040.76 | 3834.13 | 1322.73 | 1462.62 |

дутаминс окенироли пролин, мг серин, мг тирозин, м цистин, мг масляная, капронова

| | | | | | | | |
|----------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 4264.75 | 9.71 | 2065.06 | 1313.64 | 1305.59 | 167.48 | 1.14 | 0.58 |
| 1336.89 | 4.9 | 426.96 | 276.01 | 140.36 | 100.23 | 0.24 | 0.14 |
| 189.38 | 23.95 | 186.79 | 131.52 | 22.05 | 29.11 | 0 | 0 |
| 5791.02 | 38.56 | 2678.81 | 1721.17 | 1468.01 | 296.82 | 1.38 | 0.72 |
| 431.67 | 3.68 | 95.55 | 183.81 | 103.19 | 57.53 | 0.45 | 0.21 |
| 571.56 | 22.7 | 236.98 | 234.84 | 95.22 | 67.24 | 0.08 | 0.02 |
| 969.02 | 91.24 | 311.96 | 279.91 | 139.84 | 79.71 | 0.37 | 0.21 |
| 958.96 | 18.73 | 372.5 | 329.55 | 215.13 | 116 | 0.26 | 0.06 |
| 1075.3 | 4.34 | 346.69 | 196.77 | 102.77 | 73.07 | 0.14 | 0.09 |
| 225.4 | 16.56 | 154.64 | 110.54 | 30.48 | 27.93 | 0 | 0 |
| 4231.91 | 157.25 | 1518.32 | 1335.43 | 686.63 | 421.48 | 1.3 | 0.59 |
| 10022.92 | 195.81 | 4197.13 | 3056.6 | 2154.64 | 718.3 | 2.68 | 1.3 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|--------------------------------------|-----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в г.ч. жив. | всего | в г.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Салат из моркови с сыром ТТК №54 | 100 | 0 | 3,71 | 2,82 | 16,09 | 0,07 | 5,46 | 180,47 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Каша вязкая пшеничная с молоком №257 | 200/20 | 159,06 | 8,46 | 2,83 | 20,80 | 1,62 | 36,10 | 367,40 | 12,79 | 0,5 | 12,79 |
| 76 | Булочка с обешкой с кокосом ТТК № 75 | | 0 | 5,90 | 0,57 | 2,86 | 0,91 | 35,86 | 195,43 | 0,03 | 0,15 | 0,03 |
| 18 | Чай с молоком №630/96 | 200/50/15 | 144,07 | 1,64 | 1,45 | 1,79 | 0,04 | 17,36 | 88,66 | 1,1 | 0 | 1,1 |
| | Итого за прием | | 303,13 | 19,72 | 7,67 | 41,54 | 2,64 | 94,77 | 831,95 | 13,92 | 0,65 | 13,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из помидор с маслом растительн | 100 | 73,62 | 0,86 | 0,00 | 19,74 | 19,74 | 2,98 | 192,48 | 2,5 | 13 | 2,5 |
| 6 | Лытчи шыд с мясом №107/04 Удм.ку | 250/12,5 | 210,2 | 5,38 | 3,20 | 6,48 | 0,28 | 12,48 | 129,59 | 2,73 | 0,13 | 2,73 |
| 7 | Биточки по-беларусски № 479/97 | 75 100/5 | 102,1 | 19,36 | 19,19 | 24,78 | 0,02 | 1,25 | 305,17 | 7,35 | 0,33 | 7,35 |
| | Картофель и овощи тушеные в соусе | 200 | 0 | 3,92 | 0,01 | 12,77 | 9,58 | 30,11 | 252,94 | 0 | 0 | 0 |
| 104 | Батон из ржаной муки с кунжутом № 6 | 75 | 33,16 | 5,32 | 0,20 | 2,97 | 2,38 | 34,75 | 189,07 | 0,42 | 1,27 | 0,42 |
| 16 | Напиток из плодов шиповника ТТК № | 200 | 212,02 | 0,30 | 0,00 | 0,12 | 0,14 | 22,24 | 86,99 | 0,02 | 0 | 0,02 |
| | Итого за прием | | 631,11 | 35,15 | 22,60 | 66,85 | 32,14 | 103,80 | 1156,23 | 13,02 | 14,72 | 13,02 |
| | Итого за день | | 934,24 | 54,86 | 30,27 | 108,40 | 34,78 | 198,57 | 1988,18 | 26,94 | 15,37 | 26,94 |

триптофан, фенилаланин, аланин, м-аргинин, аспарагин-гистидин, глицин, мГ

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 218,93 | 1231,98 | 1242,93 | 2326,62 | 2220,33 | 591,45 | 1164,44 |
| 0,09 | 0,09 | 0,08 | 0,05 | 0,12 | 0,07 | 0,05 |
| 70,1 | 518,75 | 400,1 | 1188,9 | 1065,8 | 254,15 | 546,55 |
| 289,12 | 1750,82 | 1643,11 | 3515,57 | 3286,25 | 845,67 | 1711,04 |
| 14,74 | 27,97 | 28,48 | 23,28 | 120,5 | 19,5 | 20,6 |
| 18,55 | 62,87 | 92,49 | 200,26 | 201,67 | 32,56 | 52,02 |
| 23,81 | 69,88 | 77,15 | 92,37 | 137,59 | 38,01 | 44,01 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 39,81 | 182,21 | 127,49 | 181,59 | 160,76 | 77,55 | 138,63 |
| 6,39 | 34,78 | 53,39 | 164,69 | 148,9 | 22,75 | 14,48 |
| 103,31 | 377,71 | 379 | 662,19 | 769,42 | 190,37 | 269,73 |
| 392,43 | 2128,53 | 2022,11 | 4177,76 | 4055,67 | 1036,05 | 1980,77 |

ду таминас оксипролин, пролин, мисерин, мигтирозин, мидистин, мимасляная, капронова

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5067.89 | 8.15 | 1331.98 | 1107.64 | 730.65 | 302.94 | 1.68 | 1.64 |
| 0.3 | 0 | 0.1 | 0.11 | 0.09 | 0.02 | 0.01 | 0 |
| 2202 | 13 | 564.4 | 453.4 | 291.05 | 125.75 | 0.51 | 0.79 |
| 7270.19 | 21.15 | 1896.48 | 1561.15 | 1021.79 | 428.71 | 2.19 | 2.43 |
| 431.44 | 215.01 | 24.5 | 31.2 | 27.93 | 5.96 | 0.55 | 0.25 |
| 357.18 | 26.6 | 142.77 | 114.03 | 51.94 | 31.85 | 0.2 | 0.06 |
| 200.78 | 3.34 | 57.98 | 107.03 | 52.03 | 32.18 | 0.4 | 0.09 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1075.3 | 4.34 | 346.69 | 196.77 | 102.77 | 73.07 | 0.14 | 0.09 |
| 214.32 | 24.44 | 192.89 | 136.49 | 25.76 | 31.02 | 0 | 0 |
| 2279.01 | 273.74 | 764.83 | 585.52 | 260.43 | 174.08 | 1.29 | 0.49 |
| 9549.2 | 294.89 | 2661.3 | 2146.67 | 1282.22 | 602.79 | 3.48 | 2.91 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|------------------------------------|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Суп из смеси сухофруктов №197/96г. | 250 | 259,35 | 0,93 | 0,00 | 0,10 | 0,12 | 70,56 | 278,79 | 0,01 | 0,63 | 0,01 |
| 4 | Ватрушка творожная №695/96 | 100 | 36,5 | 10,46 | 5,88 | 4,47 | 0,68 | 34,51 | 222,08 | 1,4 | 0,06 | 1,4 |
| 11 | Кофейный напиток с цельным молоком | 200 | 167,34 | 2,90 | 1,45 | 1,55 | 0,16 | 23,91 | 117,38 | 1,02 | 0 | 1,02 |
| | Итого за прием | | 463,19 | 14,29 | 7,33 | 6,13 | 0,96 | 128,97 | 618,25 | 2,43 | 0,69 | 2,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной №60/96 | 150 | 119,26 | 2,00 | 0,00 | 14,93 | 14,93 | 9,93 | 181,45 | 1,91 | 9,75 | 1,91 |
| 34 | Суп из овощей с мясом №58/08 | 250/12,5 | 271,98 | 5,08 | 3,37 | 5,98 | 0,27 | 10,29 | 115,34 | 2,73 | 0,13 | 2,73 |
| 45 | Печень по-деревенски №409/96 | 145,5 | 151,08 | 22,47 | 21,74 | 18,64 | 10,77 | 6,60 | 283,58 | 4,52 | 7,31 | 4,52 |
| 0 | Капуста тушеная №482/96 | 150 | 217,38 | 4,50 | 0,04 | 5,38 | 0,28 | 18,49 | 137,22 | 3,8 | 0,18 | 3,8 |
| 103 | Батон из ржаной муки № 685/96 | 75 | 33,23 | 5,20 | 0,20 | 2,34 | 2,40 | 35,52 | 186,13 | 0,32 | 1,27 | 0,32 |
| 4 | Компот из кураги, изюма №588/96 | 200 | 203,93 | 0,69 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 31,02 | 120,96 | 0,02 | 1,05 | 0,02 |
| | Апельсин | 220 | 190,96 | 1,86 | 0,00 | 0,39 | 0,44 | 16,22 | 72,55 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 1187,82 | 41,80 | 25,34 | 47,68 | 29,12 | 128,07 | 1097,23 | 13,29 | 19,68 | 13,29 |
| | Итого за день | | 1651,01 | 56,09 | 32,67 | 53,81 | 30,08 | 257,04 | 1715,48 | 15,72 | 20,37 | 15,72 |

| Холестерин, МД, г | Крахмал, гНВ, г | РНВ, г | ННВ, г | Органичес. Зола, г | № | | |
|-------------------|-----------------|--------|--------|--------------------|---|------|-------|
| 0 | 50.47 | 20.09 | 2.32 | 0 | 0 | 0.41 | 0.75 |
| 0 | 4.97 | 29.54 | 1.52 | 0 | 0 | 0 | 1.12 |
| 0 | 20.64 | 3.27 | 0.82 | 0 | 0 | 0.05 | 0.59 |
| 0 | 76.07 | 52.9 | 4.66 | 0 | 0 | 0.46 | 2.47 |
| 0 | 5.51 | 4.42 | 2.52 | 0 | 0 | 0.57 | 2.47 |
| 0 | 3.1 | 7.18 | 1.89 | 0 | 0 | 0.22 | 0.97 |
| 0 | 3.83 | 2.77 | 0.82 | 0 | 0 | 0.08 | 2.29 |
| 0 | 16.74 | 1.75 | 4.66 | 0 | 0 | 0.8 | 1.81 |
| 0 | 4.5 | 31.02 | 1.27 | 0 | 0 | 0 | 1.21 |
| 0 | 30.73 | 0.29 | 2 | 0 | 0 | 0.25 | 0.72 |
| 0 | 16.22 | 0 | 4.4 | 0 | 0 | 2.86 | 1.1 |
| 0 | 80.64 | 47.43 | 17.57 | 0 | 0 | 4.78 | 10.57 |
| 0 | 156.71 | 100.32 | 22.22 | 0 | 0 | 5.24 | 13.04 |

| г. мл | К, мл | Са, мл | Mg, мл | Р, мл | Fe, мл | Витамин, г |
|-------|---------|--------|--------|---------|--------|------------|
| 0 | 732,46 | 107,43 | 71,42 | 101,76 | 1,69 | 0 |
| 0 | 109,87 | 18,55 | 12,25 | 48,46 | 0,68 | 7,21 |
| 0 | 401,07 | 101,15 | 41,13 | 93,89 | 1,1 | 6 |
| 0 | 1243,4 | 227,13 | 124,81 | 244,11 | 3,47 | 13,21 |
| 0 | 357,71 | 36,66 | 25,95 | 58,14 | 1,08 | 0 |
| 0 | 816,03 | 83,44 | 65,81 | 122,26 | 1,89 | 17,7 |
| 0 | 356,12 | 72,9 | 26,41 | 354,7 | 6,51 | 7444,09 |
| 0 | 648,89 | 100,68 | 36,49 | 71,08 | 1,38 | 25,1 |
| 0 | 162,16 | 23,3 | 22,66 | 77,35 | 1,17 | 146,29 |
| 0 | 682,47 | 90,53 | 60,07 | 71,26 | 1,48 | 0,1 |
| 0 | 381,39 | 65,82 | 24,88 | 44,02 | 0,57 | 0 |
| 0 | 3404,77 | 473,33 | 262,27 | 798,81 | 14,08 | 7633,28 |
| 0 | 4648,17 | 700,46 | 387,08 | 1042,92 | 17,55 | 7646,49 |

| В-каротин РЭ, мкг | ГЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 399,36 | 84,01 | 1,26 | 0,06 | 0,08 | 1,7 | 1,65 |
| 23,09 | 26,13 | 0,9 | 0,05 | 0,03 | 0,57 | 1,98 |
| 102,24 | 31,9 | 0,42 | 0,09 | 0,1 | 0,57 | 1,53 |
| 524,69 | 142,04 | 2,58 | 0,2 | 0,21 | 2,84 | 5,17 |
| 1528,39 | 305,57 | 6,81 | 0,06 | 0,05 | 0,61 | 1,14 |
| 1164 | 272,41 | 0,77 | 0,12 | 0,12 | 2,07 | 2,44 |
| 695,83 | 8938,48 | 6,23 | 0,19 | 1,82 | 7,04 | 15,38 |
| 877,84 | 223,93 | 0,4 | 0,06 | 0,09 | 1,42 | 2,34 |
| 19,8 | 4,21 | 1,47 | 0,1 | 0,05 | 0,72 | 1,39 |
| 495 | 92,4 | 1,15 | 0,06 | 0,07 | 0,94 | 1,43 |
| 88 | 17,6 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 0,35 | 0,66 |
| 4868,87 | 9854,6 | 17,27 | 0,66 | 2,26 | 13,16 | 24,77 |
| 5393,56 | 9996,64 | 19,85 | 0,86 | 2,47 | 16 | 29,94 |

мл Алкоголь, Вални, мл изолейцин-лейцин, мг/лizin, мл метионин, греонин, л

| | | | | | | | |
|--------|---|--------|--------|---------|---------|--------|---------|
| 15.2 | 0 | 0 | 0 | 85.7 | 78.85 | 38.54 | 157.08 |
| 0.62 | 0 | 241.17 | 219.05 | 407.69 | 152.63 | 85.73 | 177.45 |
| 7.58 | 0 | 75.95 | 81.97 | 751.85 | 372.58 | 257.09 | 358.33 |
| 23.4 | 0 | 317.12 | 301.02 | 1245.25 | 604.06 | 381.36 | 692.86 |
| 11.81 | 0 | 25.27 | 30.22 | 67.96 | 69.52 | 17.36 | 49.72 |
| 20.4 | 0 | 27.92 | 32.67 | 187.39 | 184.34 | 43.48 | 184.15 |
| 6.58 | 0 | 239.15 | 187.62 | 804.43 | 441.01 | 298.13 | 361.91 |
| 41.9 | 0 | 140.03 | 121.27 | 216.64 | 204.26 | 68.28 | 141.05 |
| 1.49 | 0 | 164.47 | 151.69 | 283.82 | 102.66 | 57.42 | 126.23 |
| 12.16 | 0 | 0 | 0 | 42.24 | 48.91 | 27.12 | 114.44 |
| 52.8 | 0 | 72.38 | 55.84 | 41.36 | 74.45 | 26.88 | 26.88 |
| 147.13 | 0 | 669.23 | 579.31 | 1643.84 | 1125.16 | 538.68 | 1004.39 |
| 170.53 | 0 | 986.35 | 880.34 | 2889.09 | 1729.22 | 920.04 | 1697.25 |

триптофан, фенилаланин, аланин, м-аргинин, аспарагин, гистидин, глицин, м-гл.

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 20,67 | 77,06 | 99,49 | 252,69 | 253,29 | 44,41 | 85,74 |
| 53,73 | 253,07 | 177,99 | 227,05 | 211,25 | 105,8 | 176,55 |
| 86,52 | 569,11 | 451,29 | 1259,21 | 1187,6 | 276,55 | 587,5 |
| 160,92 | 899,24 | 728,77 | 1738,95 | 1652,13 | 426,76 | 849,79 |
| 19,67 | 48,94 | 59,8 | 102,8 | 170,17 | 22,85 | 44,92 |
| 36,43 | 131,32 | 159,24 | 360,2 | 375,69 | 66,66 | 111,91 |
| 113,87 | 564,87 | 483,42 | 1025,44 | 1070,85 | 280,57 | 518,46 |
| 35,26 | 166,18 | 204,99 | 243,26 | 456,08 | 93,43 | 145,6 |
| 37,04 | 176,78 | 121,13 | 160,44 | 142,07 | 73,63 | 124,02 |
| 7,65 | 38,86 | 60,05 | 175,39 | 173,63 | 25,48 | 18,44 |
| 12,41 | 55,84 | 88,92 | 115,81 | 204,73 | 31,02 | 169,58 |
| 262,33 | 1182,8 | 1177,55 | 2183,34 | 2593,21 | 593,65 | 1132,93 |
| 423,24 | 2082,03 | 1906,32 | 3922,28 | 4245,35 | 1020,41 | 1982,71 |

гу-таминс-оксипролв-пролин, мисерин, мг-тирозин, х-цистин, м-масляная, канронова

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 391,58 | 30,55 | 283,54 | 204,96 | 61,13 | 57,02 | 0 | 0 |
| 1484,5 | 4,5 | 478,88 | 273,28 | 137,11 | 102,94 | 0,19 | 0,11 |
| 2338,38 | 14,91 | 602,07 | 504,84 | 329,28 | 140,81 | 0,44 | 0,69 |
| 4214,46 | 49,96 | 1364,49 | 983,07 | 527,52 | 300,77 | 0,64 | 0,8 |
| 272,31 | 44,1 | 47,45 | 53,56 | 44,43 | 16,35 | 0,46 | 0,23 |
| 580,74 | 49,54 | 257,66 | 216,45 | 96,16 | 56,87 | 0,16 | 0,04 |
| 2125 | 3,99 | 485,7 | 561,09 | 346,68 | 170,02 | 0,66 | 0,7 |
| 810,15 | 9,14 | 180,47 | 171,9 | 141,68 | 57,59 | 0,24 | 0,06 |
| 1063,09 | 4,34 | 349,79 | 190,5 | 96,2 | 71,45 | 0,15 | 0,09 |
| 236,45 | 25,48 | 204,32 | 145,79 | 29,88 | 33,08 | 0 | 0 |
| 169,58 | 0 | 82,72 | 57,9 | 28,95 | 18,61 | 0 | 0 |
| 5257,31 | 136,59 | 1608,1 | 1397,19 | 783,98 | 423,98 | 1,67 | 1,11 |
| 9471,77 | 186,55 | 2972,59 | 2380,27 | 1311,51 | 724,75 | 2,31 | 1,91 |

каприлова капринова лауринова миристинс пентадека пальмитил маргаринс етс

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|
| 0.23 | 0.17 | 0.03 | 0.07 | 0 | 1.64 | 0 |
| 0.06 | 0.12 | 0.12 | 0.47 | 0.05 | 0.59 | 0.04 |
| 0.53 | 1.3 | 0.01 | 0.15 | 0 | 1.99 | 0 |
| 0.82 | 1.59 | 0.17 | 0.69 | 0.05 | 4.22 | 0.04 |
| 0.12 | 0.27 | 0.29 | 1.47 | 0.03 | 6.24 | 0.02 |
| 0.03 | 0.08 | 0.12 | 0.49 | 0 | 5.85 | 0 |
| 0.5 | 1.22 | 0.22 | 0.99 | 0 | 2.03 | 0 |
| 0.05 | 0.12 | 0.15 | 1.71 | 0.01 | 49.15 | 0.01 |
| 0.05 | 0.09 | 0.09 | 0.4 | 0.04 | 0.27 | 0.04 |
| 0.43 | 0.32 | 0.04 | 0.09 | 0 | 2.18 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.26 | 0 |
| 1.18 | 2.11 | 0.93 | 5.14 | 0.08 | 68.97 | 0.07 |
| 2 | 3.7 | 1.09 | 5.84 | 0.13 | 73.19 | 0.11 |

аринов, арахинова, бегеновая, лигноцери, миристо, с пальмитол, олеиновая, гадолеино

| | | | | | | | |
|-------|------|------|---|---|------|--------|------|
| 0,74 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 5,05 | 0 |
| 0,19 | 0,06 | 0,29 | 0 | 0 | 0,06 | 0,73 | 0,01 |
| 0,65 | 0,42 | 0,31 | 0 | 0 | 0,14 | 17,32 | 0 |
| 1,58 | 0,58 | 0,6 | 0 | 0 | 0,26 | 23,11 | 0,01 |
| 6,65 | 0,76 | 0,36 | 0 | 0 | 0,45 | 11,5 | 0,07 |
| 5,44 | 0,82 | 0,09 | 0 | 0 | 0,32 | 9,31 | 0,02 |
| 0,87 | 0,37 | 0,35 | 0 | 0 | 0,28 | 15,77 | 0,05 |
| 55,5 | 2,61 | 0,11 | 0 | 0 | 2,19 | 70,49 | 0,03 |
| 0,13 | 0,06 | 0,23 | 0 | 0 | 0,04 | 0,75 | 0,01 |
| 1,05 | 0,17 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 6,63 | 0 |
| 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,41 | 8,02 | 0 |
| 69,74 | 4,78 | 1,13 | 0 | 0 | 4,76 | 122,47 | 0,19 |
| 71,32 | 5,36 | 1,73 | 0 | 0 | 5,02 | 145,58 | 0,2 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по патвору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | ПЕЖК, г | ПШЖК, г | МЖК, г |
|----------------|---|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|---------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат "Юность" ТТК №28 | 100 | 70.08 | 0.84 | 0.00 | 14.82 | 14.82 | 10.87 | 178.16 | 1.9 | 9.75 | 1.9 |
| 1 | Оладьи с повидлом №682/96 | 170 | 6.58 | 11.88 | 3.12 | 10.20 | 7.28 | 71.17 | 425.32 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | Кисель "Золотой шар" ТТК 10 | 200 | 204.2 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32.40 | 127.40 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 280.86 | 12.75 | 3.12 | 25.02 | 22.11 | 114.44 | 730.88 | 1.9 | 9.75 | 1.9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат "Тазалык" № 6/04 | 100 | 73.72 | 1.25 | 0.00 | 8.89 | 10.11 | 8.12 | 116.06 | 1.26 | 6.5 | 1.26 |
| 36 | Суп картофельный с мясными фрикаде 250/17.5 | | 271.47 | 5.46 | 3.51 | 4.41 | 0.43 | 16.38 | 127.88 | 1.44 | 0.06 | 1.44 |
| 15 | Рыба, тушеная в томате с овощами №3/150 | | 108.39 | 18.29 | 18.63 | 12.24 | 8.00 | 6.01 | 206.20 | 2 | 5.17 | 2 |
| 19 | Макаронные изделия отварные №469/180 | | 375.55 | 6.41 | 0.03 | 5.95 | 0.75 | 38.24 | 235.71 | 3.5 | 26.12 | 3.5 |
| 104 | Батон из ржаной муки с кунжутом № 6 75 | | 33.16 | 5.32 | 0.20 | 2.97 | 2.38 | 34.75 | 189.07 | 0.42 | 1.27 | 0.42 |
| 6 | Компот из апельсинов ТТК № 1 | 200 | 173.43 | 0.44 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 33.31 | 129.22 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 1035.72 | 37.17 | 22.38 | 34.56 | 21.78 | 136.81 | 1004.15 | 8.61 | 39.11 | 8.61 |
| | Итого за день | | 1316.58 | 49.92 | 25.50 | 59.58 | 43.88 | 251.25 | 1735.03 | 10.5 | 48.86 | 10.5 |

| | Холестерин МД, г | Крахмал, г | ПВ, г | РПВ, г | ППВ, г | Органичес Зола, г | На, мг |
|---|------------------|------------|-------|--------|--------|-------------------|--------|
| 0 | 10,59 | 0,27 | 1,76 | 0 | 0 | 0,33 | 0,69 |
| 0 | 19,44 | 51,73 | 2,87 | 0 | 0 | 0,06 | 0,08 |
| 0 | 18,33 | 14,07 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,08 |
| 0 | 48,36 | 66,08 | 4,89 | 0 | 0 | 0,39 | 0,85 |
| 0 | 7,64 | 0,48 | 1,31 | 0 | 0 | 0,39 | 0,59 |
| 0 | 2,7 | 13,68 | 1,81 | 0 | 0 | 0,25 | 1,34 |
| 0 | 5,9 | 0,11 | 1,13 | 0 | 0 | 0,23 | 1,67 |
| 0 | 1,03 | 37,22 | 2,03 | 0 | 0 | 0 | 3,31 |
| 0 | 4,51 | 30,23 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 1,28 |
| 0 | 33,31 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0,65 | 0,28 |
| 0 | 55,09 | 81,72 | 8,63 | 0 | 0 | 1,52 | 8,47 |
| 0 | 103,45 | 147,8 | 13,51 | 0 | 0 | 1,92 | 9,32 |

| | К, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Витамины |
|---|---------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 0 | 172,24 | 19,16 | 24,11 | 34,79 | 0,86 | 0 |
| 0 | 25,8 | 2,8 | 1,4 | 1,8 | 0,26 | 0 |
| 0 | 453,73 | 72,69 | 45,24 | 65,6 | 0,87 | 0,3 |
| 0 | 651,76 | 94,65 | 70,75 | 102,19 | 1,99 | 0,3 |
| 0 | 212,37 | 27,44 | 12,64 | 22,18 | 0,53 | 0,04 |
| 0 | 964,26 | 73,81 | 67,59 | 131,85 | 2,1 | 9,9 |
| 0 | 380,11 | 28,33 | 37,75 | 183,55 | 0,86 | 16,39 |
| 0 | 812,06 | 143,21 | 95,17 | 150,03 | 2,62 | 37,17 |
| 0 | 167,11 | 42,52 | 29,5 | 85,62 | 1,36 | 146,29 |
| 0 | 427,88 | 64,02 | 38,29 | 46,97 | 0,86 | 0 |
| 0 | 2963,79 | 379,34 | 280,95 | 620,2 | 8,33 | 209,78 |
| 0 | 3615,55 | 473,99 | 351,69 | 722,39 | 10,32 | 210,08 |

| В-каротин РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С, |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 7061,88 | 1201 | 6,88 | 0,04 | 0,05 | 0,65 | 0,74 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,04 |
| 160 | 34 | 0,6 | 0,48 | 0,53 | 5,84 | 1 |
| 7221,88 | 1235 | 7,48 | 0,52 | 0,58 | 6,51 | 1,78 |
| 200 | 41,46 | 4,67 | 0,02 | 0,03 | 0,42 | 0,71 |
| 1127,11 | 249,38 | 0,71 | 0,14 | 0,13 | 2,31 | 2,84 |
| 3031,2 | 658,81 | 5,06 | 0,15 | 0,14 | 3,61 | 7,9 |
| 335,55 | 103,46 | 2,08 | 0,15 | 0,11 | 1,65 | 3,62 |
| 19,8 | 4,21 | 1,48 | 0,12 | 0,06 | 0,76 | 1,51 |
| 139,5 | 26,1 | 0,49 | 0,05 | 0,05 | 0,53 | 0,8 |
| 4853,16 | 1083,42 | 14,48 | 0,63 | 0,51 | 9,27 | 17,39 |
| 12075,04 | 2318,42 | 21,96 | 1,15 | 1,09 | 15,78 | 19,17 |

мг Алкоголь, Валли, мг изолейцин-лейцин, млизин, мг метионин, треонин, α

| | | | | | | | |
|-------|---|--------|--------|---------|---------|--------|---------|
| 4.9 | 0 | 27.64 | 23.13 | 44.25 | 37.39 | 10.19 | 31.31 |
| 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0.04 | 0.01 | 0.02 |
| 24 | 0 | 0 | 0 | 22.56 | 24.44 | 18.8 | 94 |
| 29 | 0 | 27.64 | 23.13 | 66.85 | 61.86 | 29 | 125.34 |
| 12.06 | 0 | 34.03 | 30.84 | 51.11 | 49.22 | 15.75 | 37.19 |
| 19.17 | 0 | 28.16 | 41.48 | 73.38 | 83.6 | 27.34 | 124.37 |
| 2.35 | 0 | 12.49 | 10.17 | 1498.95 | 1516.75 | 462.35 | 784.65 |
| 11 | 0 | 277.84 | 253.99 | 518.06 | 194.24 | 125.52 | 358.45 |
| 1.49 | 0 | 170.33 | 156.67 | 291.32 | 106.95 | 63.15 | 132.67 |
| 19.8 | 0 | 17.15 | 13.23 | 45.96 | 63.6 | 29.99 | 90.65 |
| 65.86 | 0 | 540 | 506.38 | 2478.79 | 2014.37 | 724.1 | 1527.98 |
| 94.86 | 0 | 567.63 | 529.5 | 2545.64 | 2076.23 | 753.1 | 1653.32 |

ду гамма-оксипропионола, мг серин, мг тирозин, мцистин, мг масляная, капронова

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 179,05 | 0 | 28,52 | 31,75 | 19,75 | 10,24 | 0,4 | 0,18 |
| 0,05 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| 169,2 | 24,44 | 188 | 131,6 | 18,8 | 28,2 | 0 | 0 |
| 348,3 | 24,44 | 216,56 | 163,38 | 38,56 | 38,44 | 0,4 | 0,18 |
| 299,55 | 76,14 | 39,21 | 41,62 | 36,46 | 12,48 | 0,24 | 0,11 |
| 382,18 | 21,64 | 196,95 | 145,2 | 47,6 | 38,39 | 0,08 | 0,02 |
| 3053,89 | 310,48 | 779,42 | 802,42 | 635,77 | 267,5 | 0,19 | 0,09 |
| 2126,89 | 50,12 | 919,68 | 539,88 | 183,41 | 169,95 | 0,26 | 0,07 |
| 1075,3 | 4,34 | 346,69 | 196,77 | 102,77 | 73,07 | 0,14 | 0,09 |
| 225,4 | 16,56 | 154,64 | 110,54 | 30,48 | 27,93 | 0 | 0 |
| 7163,21 | 479,29 | 2436,58 | 1836,44 | 1036,49 | 589,32 | 0,92 | 0,37 |
| 7511,5 | 503,73 | 2653,14 | 1999,82 | 1075,06 | 627,76 | 1,31 | 0,55 |

каприловая каприновая лауриновая миристиновая пентадека- пальмитин маргарини стеаринов арахидинова бегеновая- линоцери- миристинолс пальмитол- олеиновая галолеино

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 0.1 | 0.23 | 0.26 | 1.19 | 0 | 1.16 | 0 | 0.68 | 0.04 | 0.51 | 0 | 0 | 0.25 | 5.01 | 0.07 |
| 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.02 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0 |
| 0 | 0 | 0.02 | 0.04 | 0 | 0.58 | 0 | 0.26 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 2.06 | 0 |
| 0.1 | 0.23 | 0.28 | 1.23 | 0 | 1.75 | 0 | 0.96 | 0.06 | 0.51 | 0 | 0 | 0.27 | 7.13 | 0.07 |
| 0.06 | 0.13 | 0.15 | 0.96 | 0.05 | 10.98 | 0.03 | 12.42 | 0.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0.58 | 17.18 | 0.04 |
| 0.02 | 0.04 | 0.07 | 0.2 | 0 | 1.11 | 0 | 0.41 | 1.16 | 0.08 | 0 | 0 | 0.08 | 2.66 | 0.01 |
| 0.05 | 0.11 | 0.13 | 0.57 | 0.01 | 0.7 | 0 | 0.41 | 0.03 | 0.24 | 0 | 0 | 0.12 | 3.27 | 0.03 |
| 0.05 | 0.14 | 0.21 | 0.69 | 0.01 | 2.97 | 0.01 | 1.09 | 0.04 | 0.31 | 0 | 0 | 0.24 | 5.71 | 0.03 |
| 0.05 | 0.09 | 0.09 | 0.39 | 0.04 | 0.32 | 0.03 | 0.16 | 0.05 | 0.22 | 0 | 0 | 0.04 | 1 | 0.01 |
| 0 | 0 | 0.01 | 0.03 | 0 | 1.3 | 0 | 0.22 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0.37 | 3.56 | 0 |
| 0.22 | 0.51 | 0.66 | 2.85 | 0.11 | 17.39 | 0.07 | 14.7 | 1.9 | 0.91 | 0 | 0 | 1.43 | 33.4 | 0.13 |
| 0.32 | 0.74 | 0.94 | 4.08 | 0.11 | 19.15 | 0.07 | 15.66 | 1.96 | 1.42 | 0 | 0 | 1.7 | 40.53 | 0.21 |

оружовая. линолевая линоленов арахидонов Аденин Гуанин

| | | | | | | |
|---|-------|------|------|---|---|---------|
| 0 | 8,95 | 0,62 | 0,05 | 0 | 0 | 70,08 |
| 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,58 |
| 0 | 1,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 204,2 |
| 0 | 10,73 | 0,65 | 0,05 | 0 | 0 | 280,86 |
| 0 | 9,23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 73,72 |
| 0 | 1,67 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 271,47 |
| 0 | 5,57 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 108,39 |
| 0 | 3,37 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0 | 375,55 |
| 0 | 1,85 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 33,16 |
| 0 | 1,96 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 173,43 |
| 0 | 23,65 | 0,25 | 0,06 | 0 | 0 | 1035,72 |
| 0 | 34,38 | 0,9 | 0,11 | 0 | 0 | 1316,58 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|--|-----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Салат "Диетический" ТТК №30 | 100 | 39,61 | 1,22 | 0,00 | 9,88 | 9,88 | 6,24 | 117,53 | 1,25 | 6,5 | 1,25 |
| | Сырники из творога (2) № 294/96 | 150/10 | 111,01 | 34,35 | 34,38 | 5,90 | 0,26 | 22,16 | 278,46 | 3,8 | 0,13 | 3,8 |
| 74 | Булочка с обсыпкой с орехами №768/С 75 | | 0,3 | 7,10 | 0,57 | 7,07 | 5,70 | 36,66 | 241,32 | 0,52 | 0,15 | 0,52 |
| 18 | Чай с молоком №630/96 | 200/50/15 | 144,07 | 1,64 | 1,45 | 1,79 | 0,04 | 17,36 | 88,66 | 1,1 | 0 | 1,1 |
| | Итого за прием | | 294,98 | 44,31 | 36,40 | 24,65 | 15,88 | 82,42 | 725,97 | 6,67 | 6,77 | 6,67 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат "Зимний" 2 со св. огурцом, запра 100 | | 42,58 | 2,77 | 1,27 | 14,39 | 15,20 | 7,83 | 171,90 | 2,18 | 9,75 | 2,18 |
| 21 | Щи из свежей капусты с картофелем с 250/12,5 | | 289,18 | 4,86 | 3,37 | 5,92 | 0,20 | 8,16 | 104,99 | 2,71 | 0,13 | 2,71 |
| 49 | Плов №403/96 | 375 | 381,43 | 27,86 | 19,89 | 31,65 | 14,54 | 80,51 | 724,61 | 2,18 | 9,75 | 2,18 |
| 104 | Батон из ржаной муки с кунжутом № 6 75 | | 33,16 | 5,32 | 0,20 | 2,97 | 2,38 | 34,75 | 189,07 | 0,42 | 1,27 | 0,42 |
| 2 | Компот из кураги №588/96 | 200 | 204,02 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 29,54 | 117,02 | 0,03 | 0 | 0,03 |
| | Апельсин | 200 | 173,6 | 1,69 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 14,74 | 65,96 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 1123,97 | 43,52 | 24,74 | 55,34 | 32,79 | 175,52 | 1373,54 | 7,51 | 20,89 | 7,51 |
| | Итого за день | | 1418,95 | 87,83 | 61,13 | 79,99 | 48,66 | 257,94 | 2099,51 | 14,18 | 27,66 | 14,18 |

| Холестерин МД, г | Крахмал, ПНВ, г | РНВ, г | НПВ, г | Органичес Зола | | |
|------------------|-----------------|--------|--------|----------------|---|------|
| 0 | 6.11 | 0.13 | 2.08 | 0 | 0 | 0.13 |
| 0 | 9.81 | 12.36 | 0.64 | 0 | 0 | 1.84 |
| 0 | 3.46 | 33.19 | 2.12 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 17.36 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.05 |
| 0 | 36.74 | 45.68 | 4.94 | 0 | 0 | 2.02 |
| 0 | 2.71 | 5.11 | 1.68 | 0 | 0 | 0.06 |
| 0 | 3.98 | 4.17 | 1.84 | 0 | 0 | 0.27 |
| 0 | 5.96 | 74.55 | 4.23 | 0 | 0 | 0.5 |
| 0 | 4.51 | 30.23 | 1.3 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 28.97 | 0.57 | 3.42 | 0 | 0 | 0.3 |
| 0 | 14.74 | 0 | 4 | 0 | 0 | 2.6 |
| 0 | 60.88 | 114.64 | 16.47 | 0 | 0 | 3.73 |
| 0 | 97.62 | 160.32 | 21.41 | 0 | 0 | 5.75 |

| № п/п | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Витамины |
|-------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|----------|
| 0,44 | 0 | 88,2 | 11,91 | 16,76 | 24,45 | 0,31 | 0 |
| 1,99 | 0 | 187,22 | 185,94 | 34,28 | 266,52 | 0,42 | 20,22 |
| 1,31 | 0 | 149,62 | 26,2 | 21,54 | 78,95 | 0,92 | 12,68 |
| 0,37 | 0 | 329,45 | 97,45 | 33 | 75 | 0,6 | 15 |
| 4,11 | 0 | 754,49 | 321,5 | 105,58 | 444,92 | 2,24 | 47,9 |
| 2,41 | 0 | 79,27 | 20,73 | 8,39 | 41,93 | 0,51 | 15 |
| 0,92 | 0 | 802,13 | 96,37 | 66,42 | 115,58 | 1,9 | 17,7 |
| 1,54 | 0 | 1229,58 | 115,48 | 150,21 | 448,31 | 5,65 | 0 |
| 1,28 | 0 | 167,11 | 42,52 | 29,5 | 85,62 | 1,36 | 146,29 |
| 0,82 | 0 | 847,81 | 103,58 | 69,45 | 83,57 | 1,65 | 0,08 |
| 1 | 0 | 346,72 | 59,84 | 22,62 | 40,02 | 0,52 | 0 |
| 7,96 | 0 | 3472,62 | 438,53 | 346,59 | 815,03 | 11,59 | 179,07 |
| 12,07 | 0 | 4227,11 | 760,03 | 452,17 | 1259,96 | 13,83 | 226,96 |

| В-каротин РЭ, мкг | ГЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 5292 | 900 | 4,58 | 0,03 | 0,03 | 0,44 | 0,5 |
| 17,6 | 37,35 | 0,07 | 0,05 | 0,33 | 0,5 | 6,19 |
| 28,8 | 0,63 | 0,3 | 0,1 | 0,05 | 0,8 | 0,38 |
| 110 | 33,5 | 0,35 | 0,05 | 0,11 | 0,45 | 0,9 |
| 5448,4 | 971,48 | 5,3 | 0,22 | 0,52 | 2,19 | 7,96 |
| 44 | 34,2 | 6,73 | 0,04 | 0,06 | 0,22 | 0,78 |
| 1388 | 319,05 | 0,8 | 0,09 | 0,11 | 1,95 | 2,19 |
| 2349,83 | 535,8 | 7,98 | 0,16 | 0,22 | 6,51 | 5,14 |
| 19,8 | 4,21 | 1,48 | 0,12 | 0,06 | 0,76 | 1,51 |
| 810 | 150,68 | 1,7 | 0,07 | 0,09 | 1,2 | 1,79 |
| 80 | 16 | 0,4 | 0,06 | 0,05 | 0,32 | 0,6 |
| 4691,63 | 1059,94 | 19,09 | 0,53 | 0,58 | 10,96 | 12,01 |
| 10140,02 | 2031,42 | 24,39 | 0,76 | 1,1 | 13,14 | 19,97 |

мг Алкоголь, Ватни, мг изолейцин-лейцин, миллилин, мг метионин, треонин, х

| | | | | | | | |
|--------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2.21 | 0 | 18.96 | 15.44 | 26.85 | 21.17 | 5.64 | 18.72 |
| 0.34 | 0 | 1439.7 | 1450.47 | 2661.28 | 2096.58 | 692.83 | 1157.99 |
| 1.46 | 0 | 72.1 | 56.78 | 91.06 | 32.74 | 22.69 | 43.7 |
| 15.65 | 0 | 0 | 0 | 661.65 | 264.5 | 253.05 | 299.5 |
| 19.65 | 0 | 1530.77 | 1522.68 | 3440.85 | 2414.98 | 974.2 | 1519.9 |
| 2.2 | 0 | 76.38 | 59.08 | 271.93 | 240.86 | 62.41 | 146.04 |
| 24.05 | 0 | 40.59 | 40.07 | 74.12 | 75.82 | 33.54 | 131.6 |
| 11.56 | 0 | 415.72 | 326.88 | 948.71 | 637.15 | 266.04 | 533.04 |
| 1.49 | 0 | 170.33 | 156.67 | 291.32 | 106.95 | 63.15 | 132.67 |
| 12.32 | 0 | 0.01 | 0.01 | 37.99 | 45.57 | 26.99 | 111.94 |
| 48 | 0 | 65.8 | 50.76 | 37.6 | 67.68 | 24.44 | 24.44 |
| 99.62 | 0 | 768.82 | 633.48 | 1661.68 | 1174.03 | 476.56 | 1079.74 |
| 119.27 | 0 | 2299.58 | 2156.16 | 5102.53 | 3589.01 | 1450.76 | 2599.65 |

триптофан, фенилаланин, аланин, м-аргинин, L-аспарагин, гистидин, глицин, м-гл.

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 7,74 | 17,79 | 24,7 | 20,63 | 65,12 | 9,6 | 15,14 |
| 264 | 1342,6 | 643,62 | 1165,41 | 1461,51 | 806,61 | 380,47 |
| 13,05 | 56,87 | 21,54 | 169,35 | 90,58 | 30,05 | 74,08 |
| 70,1 | 518,75 | 400,1 | 1188,9 | 1065,8 | 254,15 | 546,55 |
| 354,89 | 1936,01 | 1089,96 | 2544,29 | 2683,01 | 1100,42 | 1016,23 |
| 50,42 | 164,68 | 161,27 | 236,07 | 341,47 | 81,67 | 135,95 |
| 16,31 | 65,31 | 103,4 | 241,05 | 253,5 | 38,6 | 47,17 |
| 158,66 | 558,5 | 677,78 | 947,97 | 1097,01 | 345,2 | 523,13 |
| 39,81 | 182,21 | 127,49 | 181,59 | 160,76 | 77,55 | 138,63 |
| 6,75 | 36,55 | 55,88 | 171,91 | 155,71 | 23,87 | 15,19 |
| 11,28 | 50,76 | 80,84 | 105,28 | 186,12 | 28,2 | 154,16 |
| 283,24 | 1058,01 | 1206,67 | 1883,87 | 2194,57 | 595,1 | 1014,23 |
| 638,13 | 2994,01 | 2296,63 | 4428,16 | 4877,59 | 1695,52 | 2030,46 |

ду гаминс оксипролу пролин, мг серин, мг тирозин, у шистин, мг масляная, капронова

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 117,55 | 0 | 17,93 | 19,85 | 12,05 | 6,27 | 0,26 | 0,12 |
| 4806,74 | 0 | 2965,23 | 1197,09 | 1344,29 | 147,77 | 0,16 | 0,04 |
| 229,78 | 0 | 52,44 | 52,38 | 43,25 | 8,9 | 0,01 | 0 |
| 2202 | 13 | 564,4 | 453,4 | 291,05 | 125,75 | 0,51 | 0,79 |
| 7356,07 | 13 | 3600 | 1722,71 | 1690,64 | 288,69 | 0,94 | 0,94 |
| 505,31 | 65,61 | 108,62 | 177,56 | 118,59 | 53,52 | 0,41 | 0,2 |
| 392,3 | 24,44 | 229,13 | 172,42 | 54,1 | 42,96 | 0,16 | 0,04 |
| 2110,96 | 84,47 | 715,3 | 658,48 | 453,06 | 218,67 | 0,36 | 0,17 |
| 1075,3 | 4,34 | 346,69 | 196,77 | 102,77 | 73,07 | 0,14 | 0,09 |
| 224,46 | 25,48 | 201,64 | 142,67 | 27,16 | 32,38 | 0 | 0 |
| 154,16 | 0 | 75,2 | 52,64 | 26,32 | 16,92 | 0 | 0 |
| 4462,5 | 204,34 | 1676,58 | 1400,55 | 782 | 437,52 | 1,09 | 0,49 |
| 1818,56 | 217,34 | 5276,59 | 3123,26 | 2472,65 | 726,22 | 2,03 | 1,44 |

эруковая, линолевая линоленов арахидонов Аденин Гуанин

| | | | | | | |
|------|-------|------|------|---|---|---------|
| 0 | 5.86 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0 | 39.61 |
| 0 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0 | 111.01 |
| 0.17 | 2.76 | 0.49 | 0 | 0 | 0 | 0.3 |
| 0 | 7.21 | 0.17 | 0.05 | 0 | 0 | 144.07 |
| 0.17 | 15.89 | 0.7 | 0.09 | 0 | 0 | 294.98 |
| 0 | 9.03 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 42.58 |
| 0 | 5.16 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 289.18 |
| 0 | 10.22 | 0.06 | 0.02 | 0 | 0 | 381.43 |
| 0 | 1.85 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 33.16 |
| 0 | 1.84 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 204.02 |
| 0 | 2.79 | 0.15 | 0 | 0 | 0 | 173.6 |
| 0 | 30.89 | 0.33 | 0.06 | 0 | 0 | 1123.97 |
| 0.17 | 46.77 | 1.04 | 0.15 | 0 | 0 | 1418.95 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

И.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|--------------------------------------|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Каша вязкая пшеница с молоком №257 | 200/20 | 159.06 | 8.46 | 2.83 | 20.80 | 1.62 | 36.10 | 367.40 | 12.79 | 0.5 | 12.79 |
| 65 | Шаньга с сыром ТТК №32 | 100 | 0 | 10.21 | 6.65 | 9.62 | 0.55 | 28.89 | 245.07 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Кофейный напиток с цельным молоком | 200 | 167.34 | 2.90 | 1.45 | 1.55 | 0.16 | 23.91 | 117.38 | 1.02 | 0 | 1.02 |
| | Итого за прием | | 326.4 | 21.57 | 10.93 | 31.97 | 2.33 | 88.89 | 729.85 | 13.81 | 0.5 | 13.81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из огурцов с маслом растительн | 100 | 76.02 | 0.63 | 0.00 | 19.66 | 19.66 | 1.96 | 186.91 | 2.5 | 13 | 2.5 |
| 38 | Суп-лапша домашняя с мясом №151/96 | 250/12.5 | 246.9 | 5.65 | 4.01 | 6.39 | 0.26 | 11.48 | 126.91 | 2.68 | 0.13 | 2.68 |
| 17 | Шницель рыбный натуральный №330/9 | 100 | 87.54 | 18.80 | 17.30 | 14.57 | 9.23 | 8.36 | 239.96 | 2.6 | 6.93 | 2.6 |
| 5 | Картофельное пюре с маслом сливочн | 200 | 162.05 | 4.07 | 0.91 | 6.53 | 0.68 | 26.70 | 183.48 | 4.52 | 0.18 | 4.52 |
| 1 | Батон № 685/96 | 75 | 30.21 | 4.99 | 0.18 | 2.16 | 2.42 | 32.87 | 173.11 | 0.33 | 1.17 | 0.33 |
| 13 | Напиток клюквенный №647/96 | 200 | 225.25 | 0.12 | 0.00 | 0.04 | 0.05 | 22.64 | 86.89 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 827.97 | 34.25 | 22.39 | 49.35 | 32.30 | 104.01 | 997.26 | 12.63 | 21.4 | 12.63 |
| | Итого за день | | 1154.37 | 55.83 | 33.32 | 81.32 | 34.63 | 192.90 | 1727.11 | 26.44 | 21.9 | 26.44 |

триптофан, фенилаланин, м-аргинин, аспарагин, гистидин, глицин, м...

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 218,93 | 1231,98 | 1242,93 | 2326,62 | 2220,33 | 591,45 | 1164,44 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 86,52 | 569,11 | 451,29 | 1259,21 | 1187,6 | 276,55 | 587,5 |
| 305,45 | 1801,09 | 1694,23 | 3585,82 | 3407,92 | 868 | 1751,94 |
| 12,39 | 21,7 | 27,69 | 40,53 | 53,86 | 14,8 | 26,87 |
| 5,74 | 28,01 | 56,85 | 179,37 | 162,44 | 23,38 | 11,87 |
| 257,99 | 938,07 | 1187,69 | 1342,73 | 2178,48 | 746 | 1059,9 |
| 71,15 | 347,92 | 303,36 | 877,23 | 669,3 | 159,88 | 370,04 |
| 48,56 | 235,09 | 159,21 | 205,35 | 179,73 | 96,69 | 164,8 |
| 6,98 | 37,57 | 55,39 | 169,82 | 153,65 | 23,82 | 15,64 |
| 402,79 | 1608,36 | 1790,2 | 2815,02 | 3397,46 | 1064,57 | 1649,12 |
| 708,24 | 3409,46 | 3484,43 | 6400,85 | 6805,38 | 1932,56 | 3401,06 |

ду, таминас оксипролин, пролин, мисерин, мг - тирозин, ацетин, мг масляная, капронова

| | | | | | | | |
|----------|--------|---------|---------|---------|---------|------|------|
| 5067.89 | 8.15 | 1331.98 | 1107.64 | 730.65 | 302.94 | 1.68 | 1.64 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2338.38 | 14.91 | 602.07 | 504.84 | 329.28 | 140.81 | 0.44 | 0.69 |
| 7406.28 | 23.06 | 1934.05 | 1612.47 | 1059.93 | 443.75 | 2.13 | 2.33 |
| 138.22 | 160.13 | 22.93 | 31.99 | 24.79 | 7.53 | 0.79 | 0.43 |
| 205.13 | 29.02 | 224.66 | 157.88 | 23.55 | 33.77 | 0.16 | 0.04 |
| 3766.16 | 303.2 | 997.23 | 1048.3 | 750.84 | 330.93 | 0.42 | 0.28 |
| 1530.35 | 0 | 309.92 | 259.68 | 205.31 | 82.49 | 0.5 | 0.47 |
| 1424.63 | 3.95 | 462.28 | 247.55 | 124.63 | 94.71 | 0.18 | 0.12 |
| 225.95 | 24.81 | 196.69 | 139.45 | 27.43 | 32.01 | 0 | 0 |
| 7290.44 | 521.11 | 2213.71 | 1884.83 | 1156.56 | 581.43 | 2.05 | 1.32 |
| 14696.71 | 544.17 | 4147.76 | 3497.31 | 2216.49 | 1025.18 | 4.18 | 3.65 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чурникова

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|---------------------------------------|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из свеклы с изюмом и растительн | 75 | 1,43 | 0,96 | 0,00 | 6,64 | 7,54 | 9,11 | 98,26 | 0,94 | 5,66 | 0,94 |
| 5 | Сыр порционно | 20 | 8,2 | 4,36 | 4,64 | 5,19 | 0,00 | 0,00 | 64,17 | 3,18 | 0 | 3,18 |
| 9 | Каша вязкая гречневая с цельным мол | 200/20 | 159,06 | 9,00 | 2,83 | 20,80 | 1,62 | 31,58 | 351,08 | 12,94 | 0,5 | 12,94 |
| 21 | Пирожки печеные с капустой и яйцом | 75 | 1,11 | 4,67 | 0,65 | 2,92 | 1,54 | 25,02 | 146,44 | 0,08 | 0,2 | 0,08 |
| 2 | Компот из кураги №588/96 | 200 | 204,02 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 29,54 | 117,02 | 0,03 | 0 | 0,03 |
| | Итого за прием | | 373,83 | 20,01 | 8,12 | 35,61 | 10,75 | 95,24 | 776,97 | 17,17 | 6,36 | 17,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат "Сезонный" № 13/04 | 150 | 115,38 | 1,45 | 0,00 | 5,90 | 7,62 | 9,90 | 96,54 | 0,95 | 4,88 | 0,95 |
| 18 | Рассольник ленинградский с геркулесо | 250/12,5 | 274,75 | 5,46 | 3,37 | 6,31 | 0,65 | 15,18 | 140,22 | 2,83 | 0,13 | 2,83 |
| 7 | Окорочок отварной №439/96 | 75 | 173,55 | 36,98 | 36,90 | 2,14 | 0,01 | 0,49 | 169,00 | 0,22 | 0 | 0,22 |
| 7 | Рагу из овощей №215/96 | 200/5 | 120,3 | 2,69 | 0,05 | 14,02 | 8,31 | 16,05 | 200,92 | 4,6 | 5,32 | 4,6 |
| 9 | Кисель из концентрата №591/96 | 200 | 195,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 51,09 | 199,52 | 0,01 | 0 | 0,01 |
| 104 | Батон из ржаной муки с кунжутом № 6 | 75 | 33,16 | 5,32 | 0,20 | 2,97 | 2,38 | 34,75 | 189,07 | 0,42 | 1,27 | 0,42 |
| | Итого за прием | | 912,19 | 51,92 | 40,52 | 31,33 | 18,97 | 127,46 | 995,28 | 9,02 | 11,59 | 9,02 |
| | Итого за день | | 1286,02 | 71,93 | 48,64 | 66,94 | 29,72 | 222,71 | 1772,25 | 26,18 | 17,95 | 26,18 |

| Холестерин МД, г | Крахмал, г | ПНВ, г | РНВ, г | ПНВ, г | Органические Зола |
|------------------|------------|--------|--------|--------|-------------------|
| 0 | 9,05 | 0,05 | 1,52 | 0 | 0,08 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 |
| 0 | 5,26 | 26,32 | 5,37 | 0 | 0,1 |
| 0 | 3,65 | 21,37 | 1,55 | 0 | 0 |
| 0 | 28,97 | 0,57 | 3,42 | 0 | 0,3 |
| 0 | 46,93 | 48,31 | 11,86 | 0 | 0,87 |
| 0 | 9,8 | 0,1 | 1,53 | 0 | 0,25 |
| 0 | 2,17 | 13,01 | 1,69 | 0 | 0,3 |
| 0 | 0,49 | 0,01 | 0,18 | 0 | 0,01 |
| 0 | 6,02 | 10,03 | 2,66 | 0 | 0,34 |
| 0 | 33,47 | 17,62 | 0,32 | 0 | 0 |
| 0 | 4,51 | 30,23 | 1,3 | 0 | 0 |
| 0 | 56,46 | 71 | 7,68 | 0 | 0,9 |
| 0 | 103,4 | 119,31 | 19,54 | 0 | 1,77 |

| д. г | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Витамин / |
|-------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|-----------|
| 0.23 | 0 | 3.04 | 1.65 | 0.39 | 0.91 | 0.09 | 0 |
| 0.86 | 0 | 15.49 | 154.88 | 6.09 | 87 | 0.17 | 31.2 |
| 1.56 | 0 | 492.03 | 146.74 | 123.58 | 240.31 | 3.69 | 137.2 |
| 0.29 | 0 | 4.58 | 2.5 | 0.43 | 6.29 | 0.09 | 4.5 |
| 0.82 | 0 | 847.81 | 103.58 | 69.45 | 83.57 | 1.65 | 0.08 |
| 3.76 | 0 | 1362.94 | 409.35 | 199.93 | 418.08 | 5.69 | 172.98 |
| 0.82 | 0 | 220.66 | 42.65 | 14.68 | 34.25 | 0.63 | 0.06 |
| 1.66 | 0 | 887.93 | 78.51 | 71.64 | 135.22 | 2.12 | 17.7 |
| 10.85 | 0 | 281.97 | 80.22 | 49.06 | 284.97 | 1.22 | 27.26 |
| 1.48 | 0 | 588.07 | 46.67 | 37.82 | 78.16 | 1.21 | 29.73 |
| 0.11 | 0 | 486.48 | 78.67 | 47.03 | 70.81 | 1.02 | 0.08 |
| 1.28 | 0 | 167.11 | 42.52 | 29.5 | 85.62 | 1.36 | 146.29 |
| 16.18 | 0 | 2632.22 | 369.24 | 249.73 | 689.03 | 7.57 | 221.12 |
| 19.94 | 0 | 3995.16 | 778.59 | 449.66 | 1107.11 | 13.26 | 394.1 |

| В-каротин РЭ, мкг | ГЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 0 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 27,2 | 57,6 | 0,1 | 0,01 | 0,05 | 0,03 | 1,22 |
| 139,14 | 163,6 | 0,79 | 0,23 | 0,25 | 2,08 | 4,73 |
| 1,68 | 3,9 | 0,14 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| 810 | 150,68 | 1,7 | 0,07 | 0,09 | 1,2 | 1,79 |
| 978,02 | 375,78 | 6,03 | 0,31 | 0,41 | 3,32 | 7,81 |
| 219,46 | 57,09 | 3,56 | 0,02 | 0,04 | 0,36 | 0,77 |
| 1140,8 | 267,53 | 0,83 | 0,13 | 0,12 | 2,12 | 2,69 |
| 0 | 54,53 | 3,28 | 0,12 | 0,07 | 2,63 | 12,9 |
| 2371,48 | 474,67 | 3,78 | 0,09 | 0,08 | 1,23 | 1,82 |
| 171 | 32,38 | 0,57 | 0,05 | 0,05 | 1,28 | 0,96 |
| 19,8 | 4,21 | 1,48 | 0,12 | 0,06 | 0,76 | 1,51 |
| 3922,54 | 890,4 | 13,51 | 0,53 | 0,41 | 8,38 | 20,66 |
| 4900,56 | 1266,18 | 19,55 | 0,84 | 0,82 | 11,7 | 28,47 |

мг Алкоголь, Валнин, мг изолейцин, лейцин, мг лизин, мг метионин, треонин, α

| | | | | | | | |
|-------|---|--------|--------|---------|---------|--------|---------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 8,32 | 5,5 | 1,27 | 5,08 |
| 0,06 | 0 | 317,72 | 182,36 | 362,84 | 287,64 | 101,52 | 172,96 |
| 4,34 | 0 | 294,2 | 230,3 | 1584,13 | 718,34 | 612,11 | 682,94 |
| 0 | 0 | 10,89 | 8,42 | 15,46 | 12,86 | 6,03 | 8,73 |
| 12,32 | 0 | 0,01 | 0,01 | 37,99 | 45,57 | 26,99 | 111,94 |
| 16,72 | 0 | 622,81 | 421,09 | 2008,74 | 1069,91 | 747,92 | 981,66 |
| 5,66 | 0 | 41,74 | 34,92 | 56,99 | 53,35 | 17,72 | 40,6 |
| 17,95 | 0 | 49,21 | 51,37 | 96,82 | 93,51 | 32,62 | 141,57 |
| 1,49 | 0 | 0 | 0 | 59,65 | 51,79 | 11,89 | 41,65 |
| 13,98 | 0 | 44,67 | 49,26 | 68,78 | 69,04 | 17,12 | 50,8 |
| 11,4 | 0 | 0 | 0 | 29,84 | 34,48 | 22,39 | 100,18 |
| 1,49 | 0 | 170,33 | 156,67 | 291,32 | 106,95 | 63,15 | 132,67 |
| 51,97 | 0 | 305,94 | 292,23 | 603,41 | 409,12 | 164,88 | 507,46 |
| 68,68 | 0 | 928,75 | 713,32 | 2612,15 | 1479,03 | 912,8 | 1489,12 |

триптофан, фенилаланин, м-аргинин, аспарагин-гистидин, глицин, мг

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3.67 | 4.58 | 5.5 | 4.3 | 16.85 | 3.6 | 4.02 |
| 124.08 | 229.36 | 112.8 | 133.48 | 253.8 | 280.12 | 71.44 |
| 218.93 | 1237.86 | 1000.38 | 2667.17 | 2441.81 | 611.05 | 1370.24 |
| 3 | 9.31 | 10.11 | 11.17 | 17.49 | 4.89 | 5.93 |
| 6.75 | 36.55 | 55.88 | 171.91 | 155.71 | 23.87 | 15.19 |
| 356.43 | 1517.66 | 1184.68 | 2988.03 | 2885.66 | 923.53 | 1466.82 |
| 11.3 | 43.74 | 52.88 | 70.86 | 120.62 | 22.76 | 40.22 |
| 29.52 | 81.83 | 117.01 | 299.35 | 241.16 | 42.73 | 92.99 |
| 9.92 | 33.75 | 51.74 | 88.77 | 107.17 | 19.91 | 55.56 |
| 21.79 | 54.26 | 72.17 | 135.23 | 133.2 | 24.59 | 48.82 |
| 5.18 | 28.99 | 50.09 | 156.61 | 141.54 | 20.83 | 12.05 |
| 39.81 | 182.21 | 127.49 | 181.59 | 160.76 | 77.55 | 138.63 |
| 117.53 | 424.78 | 471.38 | 932.42 | 904.46 | 208.38 | 388.27 |
| 473.96 | 1942.44 | 1656.06 | 3920.45 | 3790.12 | 1131.91 | 1855.08 |

гутамина; оксипролин, пролин, млеерин, мп-тирозин, м-цистин, м-масляная, каптонола

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 18,47 | 0 | 5,22 | 5,99 | 4,86 | 1,2 | 0,18 | 0,08 |
| 864,8 | 0 | 436,16 | 225,6 | 253,8 | 39,48 | 0 | 0,02 |
| 5087,49 | 8,15 | 1180,08 | 1061,58 | 740,45 | 376,44 | 1,68 | 1,64 |
| 25,4 | 0,2 | 5,72 | 13,24 | 6,83 | 4,16 | 0,01 | 0 |
| 224,46 | 25,48 | 201,64 | 142,67 | 27,16 | 32,38 | 0 | 0 |
| 6220,62 | 33,83 | 1828,82 | 1449,08 | 1033,11 | 453,66 | 1,87 | 1,74 |
| 230,78 | 92,78 | 43,59 | 48,28 | 40,78 | 15,06 | 0,28 | 0,16 |
| 451,3 | 51,11 | 234,16 | 175,08 | 65,47 | 51,25 | 0,21 | 0,07 |
| 276,54 | 401,76 | 33,91 | 53,65 | 41,49 | 13,96 | 0,55 | 0,39 |
| 287,09 | 0 | 49,2 | 48,71 | 43,07 | 18,01 | 0,41 | 0,13 |
| 192,09 | 24,21 | 189,28 | 133,25 | 22,55 | 29,44 | 0 | 0 |
| 1075,3 | 4,34 | 346,69 | 196,77 | 102,77 | 73,07 | 0,14 | 0,09 |
| 2513,1 | 574,2 | 896,82 | 655,74 | 316,13 | 200,79 | 1,59 | 0,84 |
| 8733,72 | 608,03 | 2725,64 | 2104,82 | 1349,23 | 654,45 | 3,46 | 2,58 |

каприлова капринова лауринова миристина пентадека палъмити маргаринс

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|
| 0,33 | 0,32 | 0,13 | 0,56 | 0 | 1,41 | 0 |
| 0,07 | 0,22 | 0,2 | 0,43 | 0,05 | 1,09 | 0,03 |
| 1,27 | 3,15 | 0,48 | 1,83 | 0 | 8,68 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0 |
| 0 | 0 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0,69 | 0 |
| 1,67 | 3,69 | 0,84 | 2,88 | 0,05 | 11,88 | 0,03 |
| 0,09 | 0,17 | 0,18 | 1,03 | 0,05 | 10,89 | 0,04 |
| 0,05 | 0,11 | 0,15 | 0,48 | 0,02 | 1,75 | 0,01 |
| 0,21 | 0,37 | 0,34 | 1,43 | 0,21 | 0,47 | 0,19 |
| 0,09 | 0,22 | 0,26 | 1,2 | 0 | 9,36 | 0 |
| 0 | 0 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0,63 | 0 |
| 0,05 | 0,09 | 0,09 | 0,39 | 0,04 | 0,32 | 0,03 |
| 0,48 | 0,96 | 1,04 | 4,58 | 0,31 | 23,42 | 0,28 |
| 2,15 | 4,65 | 1,87 | 7,46 | 0,37 | 35,3 | 0,31 |

гаринов арахидовая бегеновая. триглицериды миристинол. пальмитол. олеиновая г. до. леино

| | | | | | | | |
|-------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 0,78 | 0,11 | 0,05 | 0 | 0 | 0,13 | 4,46 | 0,03 |
| 0,59 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 1,19 | 0 |
| 2,62 | 0,88 | 0,8 | 0 | 0 | 0,86 | 39,96 | 0,11 |
| 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 0,3 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 2,34 | 0 |
| 4,3 | 1,06 | 0,84 | 0 | 0 | 1,12 | 48,01 | 0,14 |
| 12,34 | 0,65 | 0,33 | 0 | 0 | 0,54 | 16,57 | 0,03 |
| 0,59 | 0,89 | 0,18 | 0 | 0 | 0,15 | 3,36 | 0,02 |
| 0,16 | 0,26 | 1,15 | 0 | 0 | 0,05 | 0,48 | 0 |
| 9,34 | 1,16 | 0,22 | 0 | 0 | 0,59 | 14,32 | 0,06 |
| 0,28 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 2,19 | 0 |
| 0,16 | 0,05 | 0,22 | 0 | 0 | 0,04 | 1 | 0,01 |
| 22,87 | 3,03 | 2,09 | 0 | 0 | 1,39 | 37,92 | 0,13 |
| 27,17 | 4,1 | 2,94 | 0 | 0 | 2,5 | 85,93 | 0,27 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|---|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты или биточки рыбные №324 | 100 | 0 | 12,12 | 9,73 | 6,25 | 0,27 | 12,38 | 155,26 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Каша гарнирная (вязкая) геркулесовая | 200 | 170,4 | 5,34 | 0,03 | 8,33 | 2,67 | 25,69 | 201,52 | 4,37 | 0,18 | 4,37 |
| 73 | Булочка с обсыпкой кунжутом ТТК№3 75 | | 0,2 | 6,31 | 0,57 | 3,83 | 0,91 | 36,11 | 206,76 | 0,18 | 0,15 | 0,18 |
| 20 | Какао с молоком №642/96 | 200 | 225,82 | 3,64 | 2,90 | 3,61 | 0,60 | 22,81 | 133,81 | 2,56 | 0 | 2,56 |
| | Итого за прием | | 396,42 | 27,41 | 13,23 | 22,01 | 4,46 | 96,99 | 697,35 | 7,1 | 0,32 | 7,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат " Удмуртский" № 1/04 | 100 | 75,32 | 3,38 | 2,54 | 10,99 | 10,19 | 6,00 | 136,39 | 1,88 | 6,5 | 1,88 |
| 0 | Чорыг швед (уха со взбитым яйцом) № 250 | | 0 | 2,13 | 0,60 | 4,36 | 0,24 | 11,94 | 96,15 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | Печень, тушенная в соусе №408/96 | 100/100 | 82,3 | 23,46 | 22,46 | 26,64 | 8,68 | 8,92 | 369,89 | 2,12 | 10,9 | 2,12 |
| 18 | Макаронные изделия с сыром, с масло | 200 | 423,5 | 11,02 | 3,93 | 11,57 | 0,84 | 42,49 | 322,10 | 6,56 | 29,02 | 6,56 |
| 103 | Батон из ржаной муки № 685/96 | 75 | 33,23 | 5,20 | 0,20 | 2,34 | 2,40 | 35,52 | 186,13 | 0,32 | 1,27 | 0,32 |
| 7 | Сок фруктовый | 200 | 176,2 | 0,94 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 18,38 | 75,30 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 790,56 | 46,13 | 29,73 | 56,07 | 22,35 | 123,26 | 1185,96 | 10,88 | 47,69 | 10,88 |
| | Итого за день | | 1186,98 | 73,54 | 42,96 | 78,08 | 26,81 | 220,25 | 1883,31 | 17,98 | 48,01 | 17,98 |

| Холестеро-МД, г | Крахмал, ППВ, г | РПВ, г | ППВ, г | Органичес Зола, г | № |
|-----------------|-----------------|--------|--------|-------------------|------|
| 0 | 0,63 | 11,75 | 0,87 | 0 | 0 |
| 0 | 0,57 | 25,12 | 2,51 | 0 | 0,76 |
| 0 | 3,23 | 32,88 | 1,8 | 0 | 1,27 |
| 0 | 22,51 | 0,3 | 1,28 | 0 | 0,26 |
| 0 | 26,94 | 70,06 | 6,47 | 0 | 0,26 |
| 0 | 2,11 | 3,89 | 1,01 | 0 | 0,32 |
| 0 | 1,69 | 10,25 | 1,23 | 0 | 0 |
| 0 | 0,95 | 7,97 | 0,41 | 0 | 0,41 |
| 0 | 1,14 | 41,35 | 2,26 | 0 | 0,34 |
| 0 | 4,5 | 31,02 | 1,27 | 0 | 0 |
| 0 | 18,02 | 0,36 | 0,36 | 0 | 1 |
| 0 | 28,42 | 94,84 | 6,54 | 0 | 1,66 |
| 0 | 55,35 | 164,9 | 13,01 | 0 | 1,91 |

| А. мг | К. мг | Са. мг | Mg. мг | Р. мг | Fe. мг | Витамин / |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 560,43 | 81,87 | 94,43 | 181,21 | 2,35 | 41,3 |
| 0 | 126,62 | 49,22 | 23,89 | 70,29 | 1,09 | 12,68 |
| 0 | 491,88 | 155,4 | 58,07 | 136,98 | 1,5 | 18 |
| 0 | 1178,93 | 286,49 | 176,4 | 388,49 | 4,94 | 71,98 |
| 0 | 240,16 | 18,55 | 14,09 | 59,45 | 0,96 | 30 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 176,1 | 31,22 | 19,79 | 35,08 | 0,59 | 2,55 |
| 0 | 915,71 | 306,75 | 111,47 | 250,52 | 3,08 | 84,98 |
| 0 | 162,16 | 23,3 | 22,66 | 77,35 | 1,17 | 146,29 |
| 0 | 211,2 | 12,32 | 6,96 | 12,18 | 2,44 | 0 |
| 0 | 1705,33 | 392,15 | 174,98 | 434,58 | 8,23 | 263,82 |
| 0 | 2884,26 | 678,64 | 351,38 | 823,07 | 13,17 | 335,79 |

| В-каротин РЭ, мкг | ГЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 171,54 | 73,59 | 1,27 | 0,21 | 0,09 | 0,93 | 2,86 |
| 25,65 | 0 | 0,15 | 0,1 | 0,05 | 0,8 | 0,25 |
| 126,64 | 56,5 | 0,52 | 0,06 | 0,16 | 0,58 | 1,76 |
| 323,83 | 130,09 | 1,94 | 0,37 | 0,3 | 2,3 | 4,87 |
| 205,8 | 92,83 | 4,78 | 0,05 | 0,1 | 0,41 | 1,54 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 51 | 17,75 | 7,84 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | 0,73 |
| 400,83 | 163,23 | 2,39 | 0,17 | 0,18 | 1,86 | 5,04 |
| 19,8 | 4,21 | 1,47 | 0,1 | 0,05 | 0,72 | 1,39 |
| 0 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,02 | 0,16 | 0,4 |
| 677,43 | 278,01 | 16,68 | 0,36 | 0,37 | 3,44 | 9,09 |
| 1001,26 | 408,1 | 18,62 | 0,73 | 0,66 | 5,74 | 13,96 |

мг Алкоголь, Вални, мг изолейцин-лейцин, мг лизин, мг метионин, треонин, х

| | | | | | | | |
|-------|-----|---------|--------|---------|---------|--------|---------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9.84 | 0 | 243.26 | 173.33 | 296.32 | 203.92 | 69.43 | 246.27 |
| 1.28 | 0 | 18.74 | 16.56 | 28.46 | 11.81 | 11.86 | 16.34 |
| 8.77 | 0 | 0 | 0 | 1247.1 | 494.77 | 470.71 | 535.23 |
| 19.89 | 0 | 261.99 | 189.89 | 1571.88 | 710.5 | 552 | 797.84 |
| 3.89 | 0 | 158.8 | 130.61 | 234.32 | 201.84 | 86.04 | 138.32 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1.35 | 0 | 31.55 | 28.8 | 62.03 | 25.46 | 16.95 | 54.32 |
| 12.32 | 0 | 592.63 | 445.17 | 899.79 | 472.78 | 230.12 | 552.53 |
| 1.49 | 0 | 164.47 | 151.69 | 283.82 | 102.66 | 57.42 | 126.23 |
| 1.6 | 0.4 | 15.04 | 18.8 | 26.32 | 26.32 | 3.76 | 15.04 |
| 20.65 | 0.4 | 962.5 | 775.07 | 1506.29 | 829.07 | 394.29 | 886.43 |
| 40.53 | 0.4 | 1224.49 | 964.96 | 3078.17 | 1539.57 | 946.29 | 1684.28 |

триптофан, фенилалан, аланин, міргінін, аспарагін, гістидин, гліцин, мІ

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 89,15 | 252,62 | 251,25 | 447,04 | 513,17 | 122,79 | 448,46 |
| 6,37 | 18,81 | 16,59 | 40,24 | 35,36 | 10,18 | 29,36 |
| 132 | 970,55 | 740,32 | 2187,53 | 1967,57 | 475,82 | 1025,54 |
| 227,53 | 1241,98 | 1008,17 | 2674,81 | 2516,09 | 608,8 | 1503,36 |
| 50,17 | 144,89 | 160,49 | 201,05 | 294,65 | 75,6 | 97,42 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8,04 | 41,53 | 38,85 | 80,4 | 71,01 | 20,13 | 26,8 |
| 185,68 | 579,6 | 414,68 | 690,19 | 731,1 | 420,89 | 312,79 |
| 37,04 | 176,78 | 121,13 | 160,44 | 142,07 | 73,63 | 124,02 |
| 3,76 | 13,16 | 24,44 | 15,04 | 109,04 | 9,4 | 20,68 |
| 284,69 | 955,96 | 759,59 | 1147,13 | 1347,87 | 599,66 | 581,72 |
| 512,21 | 2197,94 | 1767,76 | 3821,93 | 3863,96 | 1208,46 | 2085,07 |

л-глютамин; оксипролин; пролин; м-серин; м-тирозин; м-цистин; м-масляная; капроновая

| | | | | | | | |
|----------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 990,73 | 20,89 | 439,18 | 336,47 | 208,88 | 146,12 | 0,26 | 0,06 |
| 83,76 | 0 | 15,96 | 20,1 | 15,23 | 6,68 | 0,01 | 0 |
| 4098,05 | 16,8 | 1019,35 | 819,28 | 546,92 | 228,07 | 0,89 | 1,38 |
| 5172,54 | 37,7 | 1474,5 | 1175,85 | 771,03 | 380,87 | 1,15 | 1,44 |
| 552,34 | 78,77 | 92,6 | 194,33 | 108,77 | 61,02 | 0,24 | 0,11 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 266,6 | 8,71 | 131,95 | 80,38 | 23,45 | 23,45 | 0,02 | 0,01 |
| 3135,44 | 55,61 | 1410,99 | 801,03 | 430,53 | 224,01 | 0,29 | 0,09 |
| 1063,09 | 4,34 | 349,79 | 190,5 | 96,2 | 71,45 | 0,15 | 0,09 |
| 60,16 | 319,6 | 18,8 | 22,56 | 9,4 | 7,52 | 1,81 | 1,07 |
| 5077,64 | 467,03 | 2004,13 | 1288,79 | 668,35 | 387,46 | 2,51 | 1,38 |
| 10250,18 | 504,72 | 3478,63 | 2464,64 | 1439,38 | 768,32 | 3,66 | 2,82 |

каприлова капринова лауринова миристик пентадека пальмитин маргаринс стеаринов арахидова бегеновая динонеримирисгоде пальмитол олеиновая гадолеино

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,05 | 0,13 | 0,18 | 0,58 | 0 | 2,78 | 0 | 0,78 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0,21 | 4,36 | 0,03 |
| 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,43 | 0 |
| 1,06 | 2,6 | 0,01 | 0,31 | 0 | 4,44 | 0 | 2,12 | 0,87 | 0,62 | 0 | 0 | 0,31 | 34,68 | 0 |
| 1,11 | 2,73 | 0,2 | 0,9 | 0 | 7,31 | 0 | 2,95 | 0,89 | 0,67 | 0 | 0 | 0,53 | 39,48 | 0,04 |
| 0,06 | 0,13 | 0,15 | 0,7 | 0,05 | 0,57 | 0,03 | 0,36 | 0,36 | 0,06 | 0 | 0 | 0,14 | 2,13 | 0,04 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 1,15 | 0,01 | 0,68 | 0,06 | 0,14 | 0 | 0 | 0,02 | 4,12 | 0 |
| 0,13 | 0,36 | 0,42 | 1,18 | 0,06 | 4,33 | 0,04 | 1,78 | 0,08 | 0,35 | 0 | 0 | 0,35 | 7,48 | 0,04 |
| 0,05 | 0,09 | 0,09 | 0,4 | 0,04 | 0,27 | 0,04 | 0,13 | 0,06 | 0,23 | 0 | 0 | 0,04 | 0,75 | 0,01 |
| 0,55 | 1,07 | 1,16 | 8,11 | 0,62 | 10,07 | 0,32 | 5,54 | 0,53 | 0 | 0 | 0 | 1,44 | 12,36 | 0,12 |
| 0,79 | 1,68 | 1,85 | 10,45 | 0,77 | 16,39 | 0,42 | 8,5 | 1,08 | 0,77 | 0 | 0 | 2 | 26,83 | 0,21 |
| 1,89 | 4,41 | 2,05 | 11,36 | 0,77 | 23,7 | 0,42 | 11,45 | 1,97 | 1,44 | 0 | 0 | 2,53 | 66,31 | 0,25 |

Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

Л.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г | |
|----------------|---------------------------------------|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|---------|---------|--------|-------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Каша вязкая рисовая цельным молоком | 200 | 20 | 162 | 5,94 | 2,89 | 19,69 | 0,44 | 35,74 | 346,03 | 12,82 | 0,5 | 12,82 |
| 4 | Масло сливочное порционное | 15 | | 2,4 | 0,07 | 0,08 | 10,89 | 0,00 | 0,11 | 98,71 | 8,04 | 0,38 | 8,04 |
| 65 | Шаньга с сыром ТТК №32 | 100 | | 0 | 10,21 | 6,65 | 9,62 | 0,55 | 28,89 | 245,07 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Напиток из плодов шиповника ТТК № 200 | | 200 | 212,02 | 0,30 | 0,00 | 0,12 | 0,14 | 22,24 | 86,99 | 0,02 | 0 | 0,02 |
| | Итого за прием | | | 376,42 | 16,52 | 9,62 | 40,33 | 1,13 | 86,98 | 776,80 | 20,88 | 0,88 | 20,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат "Славянский с маслом" 18/04 | 100 | | 24,26 | 3,55 | 2,27 | 15,79 | 12,90 | 7,34 | 185,35 | 1,63 | 8,45 | 1,63 |
| 26 | Солянка домашняя мясная №157/04 | 250 | | 204,79 | 8,35 | 7,31 | 8,65 | 0,29 | 10,41 | 153,20 | 3,29 | 0,1 | 3,29 |
| 14 | Гуляш из говядины №401 96 50 | 75/75 | | 0 | 21,07 | 19,89 | 23,98 | 6,87 | 7,35 | 329,32 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Гороховое пюре с маслом №468 96 | 200 | | 246,94 | 20,36 | 0,04 | 7,19 | 1,41 | 40,00 | 309,34 | 3,94 | 0,18 | 3,94 |
| 103 | Батон из ржаной муки № 685/96 | 100 | | 44,31 | 6,93 | 0,27 | 3,12 | 3,20 | 47,36 | 248,18 | 0,43 | 1,69 | 0,43 |
| 5 | Компот из яблок №585/96 | 200 | | 206,55 | 0,16 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 27,30 | 105,89 | 0,05 | 0 | 0,05 |
| | Итого за прием | | | 726,85 | 60,41 | 29,78 | 58,90 | 24,83 | 139,77 | 1331,28 | 9,33 | 10,42 | 9,33 |
| | Итого за день | | | 1103,27 | 76,93 | 39,40 | 99,22 | 25,96 | 226,75 | 2108,07 | 30,21 | 11,29 | 30,21 |

| Холестеро | МД, г | Крахмал, ППВ, г | ППВ, г | ППВ, г | ППВ, г | Органичес | Зола |
|-----------|-------|-----------------|--------|--------|--------|-----------|------|
| 0 | 4,99 | 30,75 | 1,27 | 0 | 0 | 0,1 | |
| 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 0 | 2,69 | 26,2 | 1,35 | 0 | 0 | 0 | |
| 0 | 21,69 | 0,55 | 1,97 | 0 | 0 | 0,46 | |
| 0 | 29,48 | 57,5 | 4,58 | 0 | 0 | 0,56 | |
| 0 | 3,64 | 3,7 | 1,59 | 0 | 0 | 0,14 | |
| 0 | 2,6 | 7,82 | 1,41 | 0 | 0 | 0,27 | |
| 0 | 3,18 | 4,17 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | |
| 0 | 2,59 | 37,41 | 8,96 | 0 | 0 | 0 | |
| 0 | 6 | 41,36 | 1,69 | 0 | 0 | 0 | |
| 0 | 27 | 0,3 | 0,68 | 0 | 0 | 0,32 | |
| 0 | 45,01 | 94,76 | 15,29 | 0 | 0 | 0,72 | |
| 0 | 74,49 | 152,26 | 19,88 | 0 | 0 | 1,28 | |

| | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Витамины * |
|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|------------|
| 1.04 | 0 | 355.41 | 143.85 | 50.38 | 166.14 | 0.88 | 137.68 |
| 0.03 | 0 | 1.98 | 1.58 | 0 | 2.48 | 0.03 | 53.1 |
| 1.82 | 0 | 125.62 | 135.47 | 16.72 | 134.68 | 1.11 | 49.35 |
| 0.46 | 0 | 455.14 | 70.58 | 46.63 | 53.59 | 1.15 | 0 |
| 3.35 | 0 | 938.14 | 351.49 | 113.73 | 356.88 | 3.17 | 240.13 |
| 2.7 | 0 | 40.82 | 14.08 | 4.14 | 11.41 | 0.24 | 0 |
| 2.16 | 0 | 681.14 | 61.55 | 50.73 | 131.25 | 1.85 | 15.41 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2.43 | 0 | 1021.69 | 152.86 | 128.13 | 253.35 | 6.92 | 41.3 |
| 1.61 | 0 | 216.21 | 31.07 | 30.22 | 103.13 | 1.56 | 195.05 |
| 0.22 | 0 | 547.18 | 68.86 | 46.03 | 52.85 | 1.76 | 0.1 |
| 9.13 | 0 | 2507.04 | 328.42 | 259.24 | 551.98 | 12.32 | 251.86 |
| 12.48 | 0 | 3445.18 | 679.9 | 372.97 | 908.86 | 15.49 | 491.99 |

| В-каротин ПЭ, мкг | ГЭ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | С |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 136.3 | 163.4 | 0.57 | 0.08 | 0.18 | 0.91 | 2.62 |
| 45.6 | 97.95 | 0.15 | 0 | 0.01 | 0 | 0.03 |
| 53.48 | 0 | 0 | 0.07 | 0.12 | 0.62 | 0 |
| 576 | 120.8 | 0.94 | 0.05 | 0.07 | 0.74 | 1.14 |
| 811.37 | 382.15 | 1.66 | 0.2 | 0.39 | 2.27 | 3.79 |
| 5 | 0.85 | 5.76 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 0.08 |
| 125.2 | 49.88 | 0.58 | 0.1 | 0.1 | 2.05 | 2.36 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 232.39 | 87.15 | 1.23 | 0.63 | 0.2 | 2.37 | 7.87 |
| 26.4 | 5.61 | 1.96 | 0.14 | 0.07 | 0.97 | 1.86 |
| 165.6 | 31.34 | 0.6 | 0.05 | 0.05 | 0.69 | 1.04 |
| 554.58 | 174.83 | 10.12 | 0.94 | 0.42 | 6.12 | 13.22 |
| 1365.96 | 556.98 | 11.79 | 1.14 | 0.81 | 8.39 | 17.01 |

мг Алкоголь, Валер. мг изовейцин, лейцин, мелизин, мг метионин, треонин, х

| | | | | | | | |
|--------|---|---------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 4,45 | 0 | 187,85 | 148,49 | 1519,1 | 583,1 | 536,26 | 603,4 |
| 0 | 0 | 3,67 | 3,53 | 6,63 | 3,95 | 1,55 | 4,23 |
| 1,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 64 | 0 | 0 | 0 | 35,91 | 43,24 | 25,76 | 107,16 |
| 69,49 | 0 | 191,51 | 152,01 | 1561,64 | 630,29 | 563,56 | 714,79 |
| 1,81 | 0 | 0 | 0 | 14,96 | 10,34 | 3,21 | 9,65 |
| 12,99 | 0 | 14,38 | 22,38 | 52,17 | 57,94 | 19,3 | 85,28 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6,98 | 0 | 894,16 | 964,77 | 1487,6 | 1400,14 | 204 | 854,82 |
| 1,98 | 0 | 219,3 | 202,26 | 378,43 | 136,89 | 76,56 | 168,3 |
| 11,92 | 0 | 4,7 | 5,1 | 45,05 | 53,08 | 26,91 | 105,33 |
| 35,69 | 0 | 1132,54 | 1194,5 | 1978,21 | 1658,38 | 329,98 | 1223,37 |
| 105,18 | 0 | 1324,05 | 1346,52 | 3539,85 | 2288,67 | 893,55 | 1938,16 |

СТАТИСТИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОИЗВОДСТВА ИЛИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МАТЕРИАЛА В МАССОВЫЕ ВАРИАНТЫ

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 4601.3 | 8.36 | 1101.9 | 927.17 | 669.05 | 279.69 | 1.71 | 1.68 |
| 12.55 | 0 | 4.23 | 4.79 | 3.67 | 0.85 | 0.49 | 0.11 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 214.32 | 24.44 | 192.89 | 136.49 | 25.76 | 31.02 | 0 | 0 |
| 4828.17 | 32.8 | 1299.01 | 1068.46 | 698.47 | 311.55 | 2.2 | 1.79 |
| 42.06 | 36.65 | 9.15 | 11.62 | 8.95 | 2.52 | 0.41 | 0.21 |
| 255.68 | 63.65 | 135.74 | 102.22 | 33.83 | 26.24 | 0.29 | 0.13 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3008.62 | 337.98 | 806.37 | 896.68 | 633.55 | 254.47 | 0.26 | 0.06 |
| 1417.45 | 5.79 | 466.39 | 254 | 128.27 | 95.27 | 0.2 | 0.12 |
| 225.86 | 21.91 | 180.44 | 130.83 | 28.29 | 30.82 | 0 | 0 |
| 4949.66 | 465.98 | 1598.08 | 1395.35 | 832.89 | 409.32 | 1.16 | 0.51 |
| 9777.84 | 498.78 | 2897.09 | 2463.81 | 1531.36 | 720.87 | 3.36 | 2.3 |

Притоки в фонд заработной платы, на выплаты в соответствии с условиями

| | | | | | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|---------|---------|
| 177,38 | 1132,34 | 903,68 | 2393,16 | 2184,16 | 549,51 | 1182,04 | 2,12 | 0 | 14,48 | 1198,63 |
| 3,81 | 3,67 | 3,1 | 2,26 | 5,08 | 3,1 | 2,12 | 0 | 0 | 22,75 | 575,36 |
| 6,39 | 34,78 | 53,39 | 164,69 | 148,9 | 22,75 | 14,48 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 187,58 | 1170,79 | 960,17 | 2560,1 | 2338,13 | 575,36 | 1198,63 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6,35 | 8,32 | 9,18 | 10,98 | 17,23 | 6,24 | 7,94 | 36,1 | 0 | 7,94 | 36,1 |
| 15,62 | 41,94 | 68,48 | 187,49 | 139,59 | 23,73 | 36,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 236,02 | 920,69 | 860,82 | 1605,78 | 2129,31 | 430,07 | 851,43 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 49,38 | 235,71 | 161,51 | 213,92 | 189,42 | 98,18 | 165,36 | 20,38 | 0 | 20,38 | 20,38 |
| 7,95 | 39,39 | 57,06 | 156,9 | 169,4 | 24,73 | 20,38 | 1081,22 | 0 | 1081,22 | 1081,22 |
| 315,32 | 1246,05 | 1157,04 | 2175,08 | 2644,96 | 582,94 | 1081,22 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 502,9 | 2416,84 | 2117,21 | 4735,18 | 4983,09 | 1158,31 | 2279,84 | 0 | 0 | 0 | 0 |

каприлова капринова лауринова миристина пентадека пальмитил маргарин стearинов арахидова бегеновая лигноперимристорд пальмитол олеиновая гадюленно

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 1.3 | 3.22 | 0.48 | 1.84 | 0 | 8.59 | 0 | 2.65 | 0.89 | 0.81 | 0 | 0 | 0.86 | 40.45 | 0.1 |
| 0.1 | 0.25 | 0.32 | 1.03 | 0 | 3.25 | 0 | 0.99 | 0 | 0.09 | 0 | 0 | 0.38 | 3 | 0.07 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 0.02 | 0.04 | 0 | 0.63 | 0 | 0.27 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 2.09 | 0 |
| 1.39 | 3.46 | 0.82 | 2.92 | 0 | 12.46 | 0 | 3.91 | 0.91 | 0.9 | 0 | 0 | 1.26 | 45.54 | 0.16 |
| 0.11 | 0.24 | 0.26 | 1.23 | 0.03 | 0.93 | 0.02 | 0.59 | 0.07 | 0.21 | 0 | 0 | 0.22 | 3.18 | 0.07 |
| 0.08 | 0.16 | 0.19 | 0.91 | 0.05 | 1.9 | 0.03 | 0.78 | 0.72 | 0.12 | 0 | 0 | 0.21 | 2.91 | 0.03 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0.05 | 0.13 | 0.2 | 0.61 | 0 | 2.63 | 0 | 1.21 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0 | 0.22 | 4.5 | 0.04 |
| 0.07 | 0.13 | 0.13 | 0.54 | 0.05 | 0.36 | 0.05 | 0.17 | 0.07 | 0.3 | 0 | 0 | 0.05 | 1 | 0.01 |
| 0 | 0.01 | 0.02 | 0.08 | 0 | 1.07 | 0 | 0.42 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 2.15 | 0 |
| 0.3 | 0.67 | 0.81 | 3.36 | 0.13 | 6.89 | 0.1 | 3.17 | 0.91 | 0.67 | 0 | 0 | 0.76 | 13.73 | 0.14 |
| 1.7 | 4.13 | 1.62 | 6.27 | 0.13 | 19.35 | 0.1 | 7.07 | 1.82 | 1.58 | 0 | 0 | 2.02 | 59.27 | 0.3 |

оружовая, линолевая, линоленовая, арахи́донос Аденити Гуанин

| | | | | | | |
|---|-------|------|------|---|---|---------|
| 0 | 12.87 | 0.32 | 0.09 | 0 | 0 | 162 |
| 0 | 0.13 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 2.4 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 1.96 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 212.02 |
| 0 | 14.96 | 0.36 | 0.09 | 0 | 0 | 376.42 |
| 0 | 7.61 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0 | 24.26 |
| 0 | 1.3 | 0.06 | 0.06 | 0 | 0 | 204.79 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 2.81 | 0.16 | 0 | 0 | 0 | 246.94 |
| 0 | 2.09 | 0.02 | 0.03 | 0 | 0 | 44.31 |
| 0 | 1.9 | 1.2 | 0 | 0 | 0 | 206.55 |
| 0 | 15.71 | 1.45 | 0.11 | 0 | 0 | 726.85 |
| 0 | 30.67 | 1.81 | 0.2 | 0 | 0 | 1103.27 |



Согласовано:

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике

Согласовано:

Директор МОУ СОШ №34

Директор ООО "Школьник"

И.С. Чуричкова

МЕНЮ

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Кратность питания: 2-х разовое

Сезон: осенне-зимний

ООО "Школьник" столовая МОУ СОШ №34

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | НЖК, г | ПНЖК, г | МЖК, г |
|----------------|---|----------|---------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|--------|---------|--------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат "Румянец" ТТК №24 | 100 | 18,42 | 1,02 | 0,00 | 19,66 | 19,66 | 4,60 | 198,48 | 2,5 | 13 | 2,5 |
| 41 | Суп молочный с крупой №162/96 | 250 | 250,42 | 4,40 | 3,64 | 5,10 | 0,15 | 17,68 | 133,71 | 3,62 | 0,05 | 3,62 |
| 3 | Ватрушка с повидлом ТТК №1 | 100 | 14,96 | 5,82 | 0,76 | 2,69 | 0,81 | 55,69 | 267,89 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| 22 | Кисель "Золотой шар" ТТК 10 | 200 | 204,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,40 | 127,40 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 488,01 | 11,26 | 4,39 | 27,45 | 20,62 | 110,36 | 727,48 | 6,22 | 13,25 | 6,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из помидор, огурцов с маслом р:150 | | 112,24 | 1,12 | 0,00 | 29,55 | 29,55 | 3,70 | 284,54 | 3,75 | 19,5 | 3,75 |
| 9 | Рассольник домашний с мясом №128 / 250/12,5 | | 284,03 | 5,29 | 3,37 | 6,06 | 0,37 | 13,62 | 130,57 | 2,76 | 0,13 | 2,76 |
| 15 | Жаркое по-домашнему №394/96 300 | 300 | 229,16 | 17,76 | 13,31 | 19,59 | 0,74 | 24,30 | 346,34 | 11,17 | 0,25 | 11,17 |
| 1 | Батон № 685/96 | 100 | 40,28 | 6,65 | 0,24 | 2,88 | 3,22 | 43,83 | 230,82 | 0,44 | 1,56 | 0,44 |
| 12 | Напиток "Здоровье" ТТК №6 | 200 | 230,1 | 0,11 | 0,00 | 0,07 | 0,08 | 23,34 | 89,76 | 0,01 | 0 | 0,01 |
| 5 | Яблоко | 200 | 172,6 | 0,75 | 0,00 | 0,70 | 0,80 | 17,84 | 77,56 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| | Итого за прием | | 1068,4 | 31,68 | 16,92 | 58,85 | 34,75 | 126,64 | 1159,58 | 18,32 | 21,44 | 18,32 |
| | Итого за день | | 1556,4 | 42,94 | 21,32 | 86,30 | 55,37 | 237,00 | 1887,07 | 24,54 | 34,68 | 24,54 |

| | Холестерин, МД, г | Крахмал, ППВ, г | РПВ, г | ППВ, г | Органичес. Зола, г | Na | |
|---|-------------------|-----------------|--------|--------|--------------------|------|-------|
| 0 | 4,52 | 0,07 | 1,52 | 0 | 0 | 0,14 | 0,76 |
| 0 | 7,73 | 9,95 | 0,41 | 0 | 0 | 0,13 | 0,99 |
| 0 | 26,41 | 29,28 | 1,87 | 0 | 0 | 0,12 | 0,19 |
| 0 | 18,33 | 14,07 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,08 |
| 0 | 56,99 | 53,38 | 4,06 | 0 | 0 | 0,38 | 2,02 |
| 0 | 3,47 | 0,24 | 1,41 | 0 | 0 | 0,53 | 3,64 |
| 0 | 3,33 | 10,3 | 1,92 | 0 | 0 | 0,37 | 1,76 |
| 0 | 2,29 | 22,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0,42 | 2,23 |
| 0 | 4,72 | 39,11 | 2,02 | 0 | 0 | 0 | 1,36 |
| 0 | 23,25 | 0,09 | 0,58 | 0 | 0 | 0,49 | 0,12 |
| 0 | 16,38 | 1,46 | 3,28 | 0 | 0 | 1,6 | 1 |
| 0 | 53,44 | 73,2 | 10,91 | 0 | 0 | 3,41 | 10,11 |
| 0 | 110,43 | 126,58 | 14,96 | 0 | 0 | 3,79 | 12,14 |

| а, мг | К, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Витамин 7 |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| 0 | 27.64 | 4.51 | 2.74 | 5.1 | 0.12 | 0 |
| 0 | 483.89 | 178.1 | 52.85 | 153.67 | 0.85 | 22.08 |
| 0 | 50.34 | 6.26 | 2.96 | 8.2 | 0.52 | 3 |
| 0 | 453.73 | 72.69 | 45.24 | 65.6 | 0.87 | 0.3 |
| 0 | 1015.6 | 261.56 | 103.8 | 232.56 | 2.35 | 25.38 |
| 0 | 253.69 | 32.58 | 20.64 | 42.78 | 0.97 | 0 |
| 0 | 905.75 | 81.96 | 66.6 | 125.6 | 2.05 | 17.7 |
| 0 | 1274.82 | 28.35 | 58.46 | 245.68 | 3.64 | 42.63 |
| 0 | 145.6 | 23.6 | 16.63 | 62.5 | 0.88 | 0 |
| 0 | 513.24 | 71.68 | 49.68 | 56.7 | 1.27 | 0 |
| 0 | 489.28 | 28.16 | 15.66 | 19.14 | 3.83 | 0 |
| 0 | 3582.38 | 266.33 | 227.67 | 552.39 | 12.64 | 60.33 |
| 0 | 4597.97 | 527.89 | 331.47 | 784.96 | 14.99 | 85.71 |

| В-каротин РУ, мкг | ГУ, мг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НУ, мг | С |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 5.88 | 1 | 8.82 | 0 | 0 | 0.02 | 0.04 |
| 126.08 | 63.94 | 0.49 | 0.07 | 0.19 | 0.73 | 2.19 |
| 0.96 | 5.2 | 0.18 | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 0.22 |
| 160 | 34 | 0.6 | 0.48 | 0.53 | 5.84 | 1 |
| 292.92 | 104.14 | 10.09 | 0.56 | 0.74 | 6.65 | 3.45 |
| 505.68 | 85.8 | 13.68 | 0.05 | 0.05 | 0.41 | 0.6 |
| 1134 | 266 | 0.75 | 0.12 | 0.12 | 2.16 | 2.61 |
| 56.36 | 71.3 | 0.64 | 0.14 | 0.17 | 4.58 | 10.15 |
| 24 | 5.1 | 2.11 | 0.09 | 0.04 | 0.88 | 2.32 |
| 169.42 | 35.99 | 0.78 | 0.05 | 0.05 | 0.72 | 1.13 |
| 48 | 10 | 0.4 | 0.04 | 0.03 | 0.48 | 0.8 |
| 1937.46 | 474.19 | 18.35 | 0.5 | 0.46 | 9.22 | 17.6 |
| 2230.38 | 578.33 | 28.44 | 1.06 | 1.2 | 15.87 | 21.05 |

мг Алкоголь, Валнин, мг изолейцин, лейцин, метионин, треонин, м

| | | | | | | | |
|--------|---|---------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 0,98 | 0 | 0 | 0 | 20,78 | 13,92 | 4,51 | 13,33 |
| 8,9 | 0 | 59,71 | 47 | 1607,13 | 612,11 | 594,69 | 662,32 |
| 0,08 | 0 | 24,7 | 20,52 | 38,04 | 22,58 | 11,34 | 18,37 |
| 24 | 0 | 0 | 0 | 22,56 | 24,44 | 18,8 | 94 |
| 33,96 | 0 | 84,41 | 67,52 | 1688,51 | 673,05 | 629,34 | 788,02 |
| 20,58 | 0 | 29,99 | 27,64 | 61,56 | 52,45 | 12,7 | 43,45 |
| 21 | 0 | 33,8 | 42,07 | 77,6 | 83,71 | 29,85 | 126,29 |
| 3,69 | 0 | 740,28 | 559,81 | 1148,27 | 1243,75 | 336,32 | 647,43 |
| 1,8 | 0 | 292,72 | 269,09 | 503,88 | 174,01 | 99,95 | 214,68 |
| 13,74 | 0 | 1,42 | 1,54 | 41,74 | 50,12 | 28,26 | 114,86 |
| 8 | 0 | 22,56 | 24,44 | 35,72 | 33,84 | 5,64 | 20,68 |
| 68,81 | 0 | 1120,76 | 924,58 | 1868,78 | 1637,88 | 512,71 | 1167,4 |
| 102,77 | 0 | 1205,17 | 992,1 | 3557,28 | 2310,93 | 1142,05 | 1955,42 |

триптофан, фенілаланін, аланін, міргінін, аспарагін, гистидин, гліцин, мІЛ

| | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 9,41 | 11,56 | 12,15 | 13,92 | 21,56 | 8,82 | 10,19 |
| 172,62 | 1237,65 | 958,02 | 2756,52 | 2481,62 | 604,15 | 1315,62 |
| 6,14 | 23,24 | 20,66 | 23,56 | 30,73 | 10,84 | 15,51 |
| 3,76 | 22,56 | 47 | 150,4 | 135,36 | 18,8 | 9,4 |
| 191,92 | 1295,01 | 1037,82 | 2944,4 | 2669,27 | 642,61 | 1350,73 |
| 20,34 | 37,25 | 42,13 | 47,86 | 130,77 | 25,73 | 35,6 |
| 22 | 65,71 | 104,58 | 271,35 | 221,99 | 35,36 | 53,35 |
| 188,26 | 643,17 | 880,97 | 1033,89 | 1392,28 | 533,48 | 743,42 |
| 64,74 | 313,45 | 212,28 | 273,8 | 239,64 | 128,92 | 219,73 |
| 7,43 | 39,2 | 58,57 | 174,75 | 166,27 | 25,12 | 17,53 |
| 5,64 | 16,92 | 31,96 | 18,8 | 146,64 | 13,16 | 26,32 |
| 308,41 | 1115,7 | 1330,49 | 1820,46 | 2297,58 | 761,78 | 1095,96 |
| 500,34 | 2410,71 | 2368,32 | 4764,86 | 4966,85 | 1404,39 | 2446,68 |

дутаминс оксипролн-проднн, мгсерин, мг-тирозин, л-цистин, млмасляная, капронова

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------|---------|---------|--------|------|------|
| 55,27 | 39,2 | 12,74 | 15,88 | 12,35 | 3,33 | 0,59 | 0,28 |
| 5171,44 | 16,8 | 1259,13 | 1030,08 | 702,6 | 294,14 | 1,18 | 1,74 |
| 100,42 | 0,26 | 28,63 | 28,46 | 14,5 | 9,87 | 0,01 | 0,01 |
| 169,2 | 24,44 | 188 | 131,6 | 18,8 | 28,2 | 0 | 0 |
| 5496,33 | 80,71 | 1488,5 | 1206,02 | 748,25 | 335,54 | 1,78 | 2,03 |
| 427,24 | 281,36 | 35,57 | 47,39 | 39,54 | 10,11 | 1 | 0,51 |
| 400,88 | 49,59 | 203,37 | 153,79 | 52,88 | 40 | 0,21 | 0,07 |
| 2596,12 | 206,76 | 545,25 | 607,93 | 525,64 | 208,67 | 0,34 | 0,07 |
| 1899,51 | 5,26 | 616,37 | 330,07 | 166,17 | 126,28 | 0,24 | 0,15 |
| 235,12 | 25,42 | 202,93 | 144,63 | 28,61 | 33,31 | 0 | 0 |
| 78,96 | 0 | 24,44 | 30,08 | 11,28 | 9,4 | 0 | 0 |
| 5637,84 | 568,39 | 1627,94 | 1313,88 | 824,12 | 427,77 | 1,78 | 0,8 |
| 1134,16 | 649,09 | 3116,44 | 2519,9 | 1572,37 | 763,31 | 3,56 | 2,84 |

каприлова капринова лауринова миристинс пентадека палъмитив марг.

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|
| 0,15 | 0,34 | 0,37 | 1,7 | 0,02 | 1,24 |
| 1,33 | 3,28 | 0,05 | 0,49 | 0 | 4,82 |
| 0 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0,05 |
| 0 | 0 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0,58 |
| 1,49 | 3,62 | 0,47 | 2,27 | 0,03 | 6,69 |
| 0,27 | 0,59 | 0,64 | 2,91 | 0,19 | 2,07 |
| 0,05 | 0,11 | 0,15 | 0,58 | 0,02 | 5,83 |
| 0,06 | 0,17 | 0,23 | 0,72 | 0 | 2,59 |
| 0,08 | 0,15 | 0,15 | 0,63 | 0,07 | 0,35 |
| 0 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0,78 |
| 0 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 2,12 |
| 0,47 | 1,07 | 1,2 | 5,11 | 0,28 | 13,73 |
| 1,96 | 4,7 | 1,67 | 7,38 | 0,3 | 20,43 |

тристеаринов арахидовая бегеновая лигноцери мирисе голспальмито. олеиновая гадюленно

| | | | | | | | | |
|------|-------|------|------|---|---|------|-------|------|
| 0,02 | 0,81 | 0,09 | 0,27 | 0 | 0 | 0,31 | 4,66 | 0,1 |
| 0 | 1,53 | 1,02 | 0,78 | 0 | 0 | 0,39 | 41,9 | 0,01 |
| 0 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0 |
| 0 | 0,26 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 2,06 | 0 |
| 0,02 | 2,62 | 1,13 | 1,07 | 0 | 0 | 0,72 | 48,79 | 0,11 |
| 0,13 | 1,3 | 0,19 | 0,62 | 0 | 0 | 0,49 | 7,23 | 0,15 |
| 0,01 | 5,4 | 1,12 | 0,18 | 0 | 0 | 0,32 | 9,18 | 0,02 |
| 0 | 0,81 | 2,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 | 3,18 | 0,05 |
| 0,06 | 0,16 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,05 | 0,94 | 0,01 |
| 0 | 0,32 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,22 | 0 |
| 0 | 0,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,64 | 0 |
| 0,21 | 8,72 | 3,77 | 1,27 | 0 | 0 | 1,37 | 23,38 | 0,23 |
| 0,23 | 11,34 | 4,91 | 2,34 | 0 | 0 | 2,09 | 72,17 | 0,34 |