


СОГЛАСОВАНО:


Подпись _____ (расшифровка подписи)
« 30 » августа 2024 года
МП 

УТВЕРЖДАЮ:

Общество с Ограниченной Ответственностью
«Форсаж Хлеб и Питие Групп»


А.В. Щукин
2024 года
МП

Примерное 10-дневное меню
По организации питания школьников
На 2024 учебный год с 01.09.2024г. по 31.12.2024 г.
Для учащихся 12-18 лет школ г. Алексин и Алексинского района

Г.АЛЕКСИН

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|--|-----------|------------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | г | 180 | 7.400 | 8.000 | 28.000 | 212.800 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6.900 | 9.000 | 10.000 | 149.000 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 |
| | Итого завтрак: | | 520.000 | 17.500 | 19.900 | 61.400 | 493.800 |
| | Обед | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор) | г | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6.100 | 7.480 | 10.600 | 131.000 |
| | Котлеты рыбные | г | 100 | 13.000 | 1.600 | 10.000 | 234.900 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4.000 | 2.600 | 35.000 | 182.000 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 9.700 | 40.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | г | 760 | 27.840 | 12.740 | 88.060 | 709.000 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сок апельсиновый | г | 210 | 1.42 | 0.42 | 21.80 | 94.500 |
| | Печенье | г | 30 | 2.200 | 2.900 | 22.200 | 124.500 |
| | Итого за полдник: | г | 240 | 3.62 | 3.32 | 44.00 | 219.000 |
| | Итого за день: | г | 1,520.000 | 48.960 | 35.960 | 193.460 | 1,421.800 |
| 2 день | Завтрак | | | | | | |
| | Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24.00 | 11.55 | 35.50 | 343.400 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0.300 | 0.100 | 9.500 | 40.000 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |
| | Мандарин | г | 100 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 |
| | Итого завтрак: | | 500.000 | 27.350 | 12.720 | 67.900 | 500.000 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | г | 60 | 0.900 | 4.000 | 5.000 | 55.000 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9.000 | 5.110 | 11.700 | 130.000 |
| | Печень говяжья по-строгановски | г | 100 | 19.500 | 9.400 | 7.600 | 193.000 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8.550 | 7.800 | 37.000 | 253.000 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200 | 0.60 | 0.00 | 9.70 | 40.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | г | 760 | 42.03 | 27.25 | 91.48 | 777.700 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | г | 200 | 5.800 | 5.300 | 9.100 | 107.000 |
| | Баранки сдобные | г | 30 | 2.49 | 2.4 | 18.12 | 103.8 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 8.29 | 7.70 | 27.22 | 210.800 |
| | Итого за день: | | 1,490.000 | 77.670 | 47.670 | 186.600 | 1,488.500 |
| 3 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5.200 | 5.700 | 32.400 | 208.430 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3.300 | 2.900 | 13.800 | 94.000 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0.080 | 7.200 | 0.130 | 73.180 |
| | Груша | г | 100.000 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 |
| | Итого завтрак: | г | 510.000 | 10.480 | 16.680 | 66.910 | 475.010 |

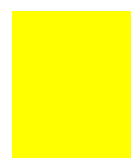
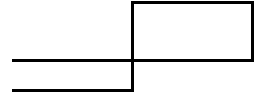
| | | | | | | | |
|---------------|---|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| | Обед | | | | | | |
| | Салат витаминный | г | 60 | 0.720 | 3.000 | 3.300 | 44.000 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г | 200 | 5.44 | 5.2 | 8 | 100.6 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5.000 | 202 |
| | Макароны отварные | г | 150 | 5.55 | 4.95 | 29.55 | 184.500 |
| | Сок яблочный | г | 205 | 1.025 | 0.205 | 20.7 | 90.3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | г | 765 | 31.22 | 27.295 | 87.030 | 728.100 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Йогурт | г | 200 | 10.000 | 6.400 | 17.000 | 174.000 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | г | 100 | 6 | 2.83 | 37 | 196.7 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 16.00 | 9.230 | 54.000 | 370.700 |
| | Итого за день: | | 1,575.000 | 57.695 | 53.205 | 207.940 | 1,573.810 |
| 4 день | Завтрак | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | г | 60 | 0.4 | 0.06 | 1.14 | 35.6 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13.000 | 20.000 | 3.200 | 246.000 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 |
| | Апельсин | г | 100 | 0.900 | 0.200 | 8.100 | 49.200 |
| | Итого завтрак: | г | 530 | 18.6 | 23.880 | 36.32 | 471.200 |
| | Обед | | | | | | |
| | Винегрет овощной | г | 60 | 1.000 | 3.700 | 4.000 | 52.800 |
| | Суп картофельный с рыбой | г | 200 | 9 | 8 | 10.000 | 110 |
| | Плов из отварной птицы | г | 240 | 14.76 | 10 | 30 | 352.5 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 20.100 | 84.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | г | 750 | 28.840 | 22.640 | 84.580 | 706.000 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сок мультифруктовый | г | 205 | 0.21 | 0.00 | 24.60 | 102.500 |
| | Пряник | г | 30 | 1.770 | 1.410 | 22.500 | 109.800 |
| | Итого за полдник: | г | 235 | 1.975 | 1.410 | 47.100 | 212.300 |
| | Итого за день: | | 1,515.000 | 49.415 | 47.930 | 168.000 | 1,389.500 |
| 5 день | Завтрак | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 10.050 | 8.600 | 26.500 | 336.000 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0.200 | 0.100 | 9.300 | 38.000 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 |
| | Итого завтрак: | г | 500.000 | 12.900 | 9.970 | 61.000 | 496.600 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 60 | 1.050 | 3.710 | 5.550 | 60.000 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6.23 | 8 | 11 | 120 |
| | Рыба, запеченная под молочным соусом | г | 140 | 10.400 | 6.500 | 10.700 | 180.000 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 4.050 | 6.000 | 8.700 | 161.000 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0.700 | 0.300 | 18.300 | 78.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | | 800 | 25.910 | 25.450 | 74.730 | 705.700 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | г | 200 | 5.800 | 5.300 | 9.100 | 107.000 |
| | Сухари | г | 30 | 2.550 | 3.240 | 20.000 | 119.400 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 8.350 | 8.540 | 29.100 | 226.400 |
| | Итого за день: | г | 1,530.000 | 47.160 | 43.960 | 164.830 | 1,428.700 |
| 6 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная кукурузная | г | 180 | 5.3 | 5.6 | 33 | 204 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3.300 | 2.900 | 13.800 | 94.000 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0.080 | 7.200 | 0.130 | 73.180 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |

| | | | | | | | |
|---------------|---|---|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| | Банан | г | 100 | 1.800 | 0.600 | 22.800 | 96.000 |
| | Итого завтрак: | г | 520.000 | 12.730 | 17.170 | 85.130 | 545.780 |
| | Обед | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор свежий) | г | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | г | 200 | 6.320 | 6.120 | 10.000 | 119.000 |
| | Фрикадельки из говядины | г | 90 | 12.300 | 11.000 | 6.000 | 172.000 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3.700 | 5.430 | 38.850 | 219.300 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1.400 | 0.000 | 29.000 | 122.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | | 750.00 | 27.86 | 23.61 | 106.61 | 753.40 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Кефир | г | 200 | 10.000 | 6.400 | 17.000 | 174.000 |
| | Вафли | г | 30 | 1.17 | 9.18 | 18.75 | 162.30 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 11.17 | 15.58 | 35.75 | 336.30 |
| | Итого за день: | г | 1,500.000 | 51.760 | 56.360 | 227.490 | 1,635.480 |
| 7 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 180 | 5.000 | 6.000 | 24.100 | 207.000 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |
| | Сыр | г | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| | Груша | г | 100.000 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 |
| | Итого завтрак: | | 525.000 | 13.950 | 14.070 | 63.400 | 474.300 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | г | 60 | 0.600 | 5.000 | 2.100 | 44.000 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6.100 | 7.480 | 10.600 | 131.000 |
| | Гуляш из отварной говядины | г | 100 | 20.000 | 19.500 | 3.300 | 258.000 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8.550 | 7.800 | 37.000 | 253.000 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 9.700 | 40.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | г | 760 | 39.330 | 40.720 | 83.180 | 832.700 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сок персиковый | г | 205 | 0.62 | 0.00 | 33.83 | 139.400 |
| | Сушки | г | 30 | 3.210 | 0.360 | 21.300 | 101.400 |
| | Итого за полдник: | г | 235 | 3.825 | 0.360 | 55.125 | 240.800 |
| | Итого за день: | | 1,520.000 | 57.105 | 55.150 | 201.705 | 1,547.800 |
| 8 день | Завтрак | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным молоком | г | 170 | 25.290 | 13.250 | 33.700 | 357.000 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0.200 | 0.100 | 9.300 | 38.000 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 |
| | Итого завтрак: | г | 500 | 28.140 | 14.620 | 68.200 | 517.600 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свеклы с соленым огурцом | г | 60 | 0.800 | 3.700 | 3.700 | 73.000 |
| | Уха с крупой | г | 200 | 6.000 | 2.000 | 8.000 | 73.000 |
| | Биточек из курицы | г | 90 | 18.000 | 16.200 | 10.000 | 256.000 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2.80 | 6.40 | 21.00 | 127.500 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0.700 | 0.300 | 18.300 | 78.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | г | 750 | 31.780 | 29.540 | 81.480 | 714.200 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | | 200 | 5.800 | 5.300 | 9.100 | 107.000 |
| | Пряник | г | 30 | 1.770 | 1.410 | 22.500 | 109.800 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 7.570 | 6.710 | 31.600 | 216.800 |
| | Итого за день: | | 1,480.000 | 67.490 | 50.870 | 181.280 | 1,448.600 |
| 9 день | Завтрак | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| | Кукуруза консервированная | г | 60 | 1.7 | 2.1 | 21 | 40 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13.000 | 20.000 | 3.200 | 246.000 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3.300 | 2.900 | 13.800 | 94.000 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Мандарин | г | 100 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 |
| | Итого завтрак: | | 530 | 20.300 | 25.780 | 55.780 | 470.400 |
| | Обед | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор свежий) | г | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6.23 | 8 | 11 | 120 |
| | Азу из говядины "по-Татарски" | г | 240 | 13.3 | 12.7 | 4.000 | 325.5 |
| | Сок виноградный | г | 205 | 0.62 | 0.41 | 33.40 | 143.500 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | | 755 | 24.285 | 22.170 | 71.160 | 710.100 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Снежок | г | 200 | 5.800 | 5.000 | 8.000 | 101.000 |
| | Булочка ванильная | г | 100 | 7.830 | 8.000 | 56.500 | 330.000 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 13.630 | 13.000 | 64.500 | 431.000 |
| | Итого за день: | | 1,585.000 | 58.215 | 60.950 | 191.440 | 1,611.500 |
| 10 день | Завтрак | | | | | | |
| | Птица отварная | г | 100 | 16.200 | 12.000 | 0.300 | 174.000 |
| | Макароны отварные | г | 150 | 5.55 | 4.95 | 29.55 | 184.500 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Апельсин | г | 100 | 0.900 | 0.200 | 8.100 | 49.200 |
| | Итого завтрак: | г | 570.000 | 26.950 | 20.230 | 61.830 | 548.100 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной | г | 60 | 0.870 | 3.600 | 5.040 | 56.400 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9.000 | 5.110 | 11.700 | 130.000 |
| | Оладьи из печени по-кунцевуски | г | 90 | 17.000 | 5.000 | 14.000 | 173.000 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4.000 | 2.600 | 35.000 | 182.000 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 20.100 | 84.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | | 750 | 34.950 | 17.250 | 106.320 | 732.100 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сок ананасовый | г | 200 | 0.80 | 0.20 | 26.00 | 106.000 |
| | Печенье | г | 30 | 2.250 | 2.940 | 22.300 | 124.500 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 3.050 | 3.140 | 48.300 | 230.500 |
| | Итого за день: | | 1,550.000 | 64.950 | 40.620 | 216.450 | 1,510.700 |
| 11 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5.200 | 5.700 | 32.400 | 208.430 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0.300 | 0.100 | 9.500 | 40.000 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0.080 | 7.200 | 0.130 | 73.180 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |
| | Банан | г | 100 | 1.800 | 0.600 | 22.800 | 96.000 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 9.630 | 14.470 | 80.230 | 496.210 |
| | Обед | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | г | 60 | 0.4 | 0.06 | 1.14 | 6.6 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 200 | 17.400 | 6.400 | 3.090 | 136.000 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 130 | 9.000 | 5.000 | 4.430 | 177.360 |
| | Картофель отварной | г | 150 | 4.100 | 7.700 | 15.400 | 180.000 |
| | Сок мультифруктовый | г | 205 | 0.21 | 0.00 | 24.60 | 102.500 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | | 795 | 34.585 | 20.100 | 69.140 | 709.160 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 9.700 | 40.000 |
| | Пряник | г | 30 | 1.770 | 1.410 | 22.500 | 109.800 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 2.370 | 1.410 | 32.200 | 149.800 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|---|------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------|
| | Итого за день: | | 1,545.000 | 46.585 | 35.980 | 181.570 | 1,355.170 |
| 12 день | Завтрак | | | | | | |
| | Горошек консервированный | г | 60 | 1.7 | 2.1 | 21 | 40 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13.000 | 20.000 | 3.200 | 246.000 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3.300 | 2.900 | 13.800 | 94.000 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 |
| | Итого завтрак: | г | 540.000 | 20.650 | 26.270 | 63.200 | 502.600 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат "Степной" | г | 60 | 0.9 | 3.6 | 5.3 | 43 |
| | Суп из овощей с фасолью на м/б | г | 200 | 7.200 | 7.000 | 7.470 | 130.000 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5.000 | 202 |
| | Капуста тушеная | г | 150 | 3.600 | 5.000 | 11.000 | 103.000 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1.400 | 0.000 | 29.000 | 122.000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 |
| | Итого обед: | | 760.00 | 31.58 | 29.54 | 78.25 | 706.70 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Ряженка | г | 200 | 5.800 | 5.000 | 8.000 | 101.000 |
| | Сухари | г | 30 | 2.550 | 3.240 | 20.000 | 119.400 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 8.35 | 8.24 | 28.00 | 220.40 |
| | Итого за день: | | 1,530.000 | 60.580 | 64.050 | 169.450 | 1,429.700 |
| | | | | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | За две недели в день | | | 56 | 49.000 | 192.110 | 1,493.800 |
| | | | | 685.63 | 592.705 | 2,290.215 | 17,925.060 |
| | | | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| | | | Не менее | 46.2 | 47.4 | 201 | 1410 |

| |
|-----|
| |
| 2 |
| 114 |
| 326 |
| 256 |
| 501 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 470 |
| 541 |
| |
| |
| |
| 148 |
| 268 |
| 111 |
| 465 |
| 82 |
| |
| |
| 47 |
| 119 |
| 375 |
| 495 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 501 |
| 581 |
| |
| |
| |
| 259 |
| 457 |
| 111 |
| 82 |
| |
| |
| 42 |
| 95 |
| 312 |
| 377 |
| 496 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 469 |
| 579 |
| |
| |
| |
| 233 |
| 462 |
| 79 |
| 111 |



| |
|-----|
| 157 |
| 268 |
| 462 |
| 111 |
| 82 |
| |
| |
| 148 |
| 95 |
| 364 |
| 501 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 470 |
| 563 |
| |
| |
| |
| 366 |
| 256 |
| 465 |
| 111 |
| 82 |
| |
| |
| 1 |
| 113 |
| 357 |
| 241 |
| 495 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 501 |
| 582 |
| |
| |
| |
| 217 |
| 459 |
| 79 |
| 111 |
| 82 |
| |
| |
| 148 |
| 104 |
| |
| 299 |
| 152 |
| 501 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 494 |
| 581 |
| |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| |
|-----|
| |
| |
| 157 |
| 268 |
| 462 |
| 111 |
| 82 |
| |
| |
| 25 |
| 117 |
| 326 |
| 380 |
| 503 |
| 110 |
| 111 |
| |
| |
| 470 |
| 579 |
| |
| |
| |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

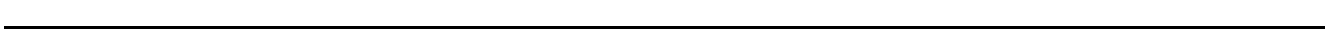
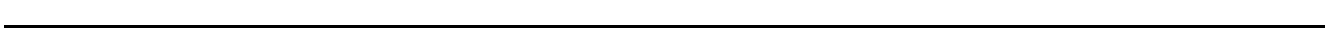
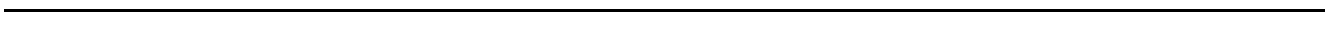
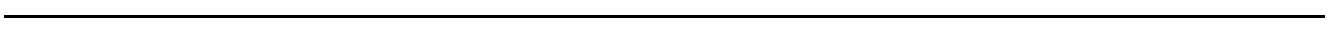
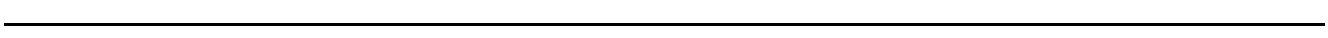
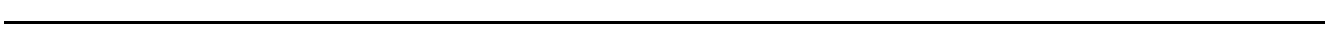
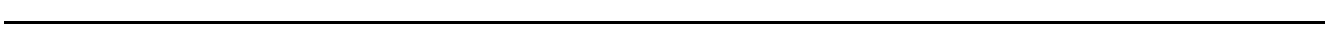
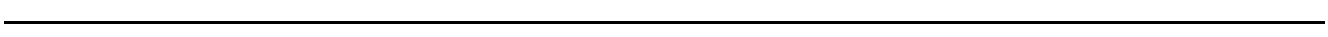
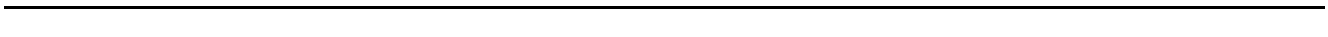
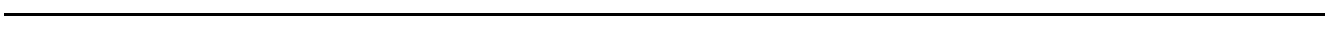
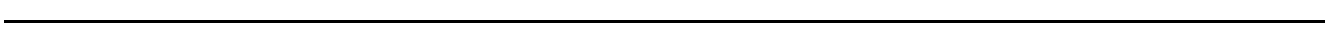
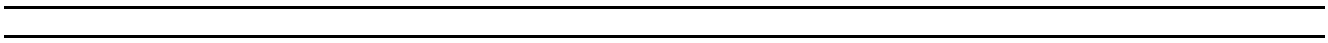
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|



| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |



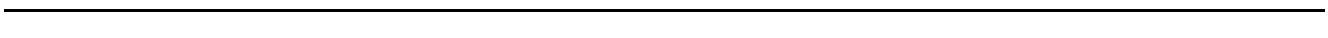
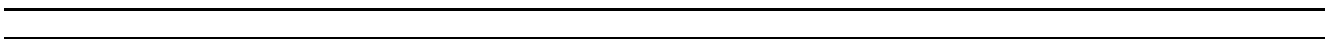
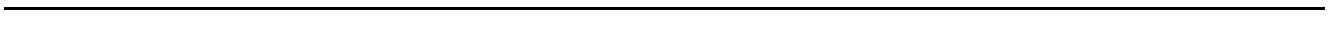
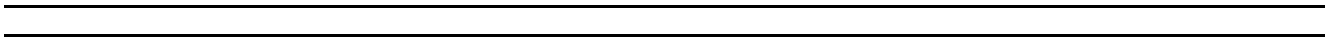
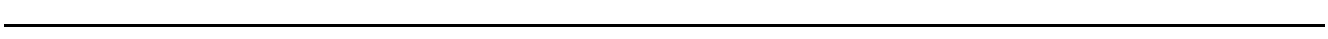
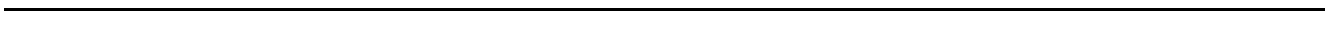
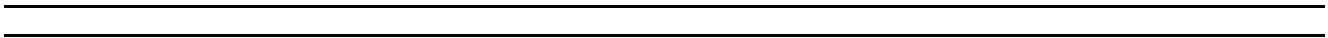
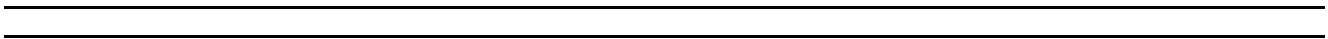
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|







| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |





| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

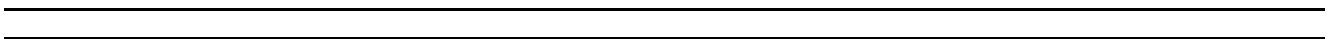
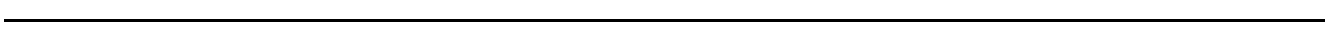
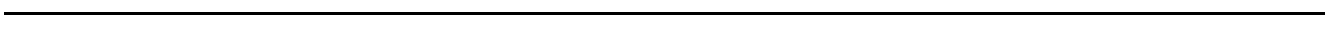
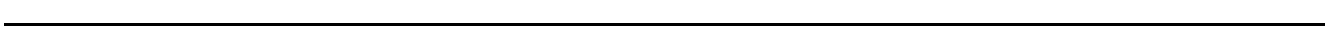
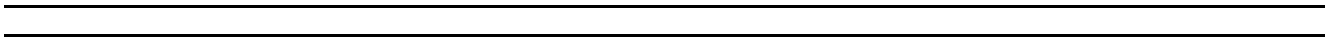
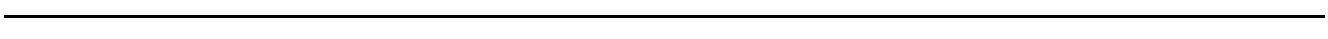
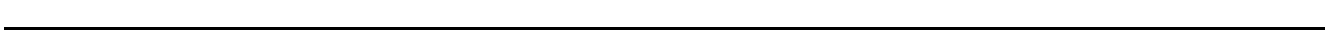
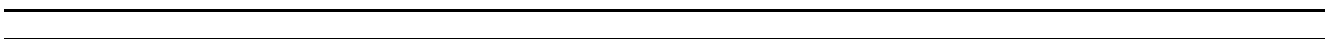
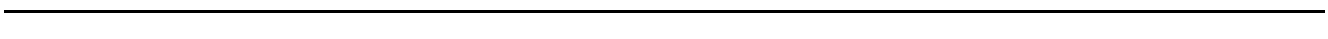
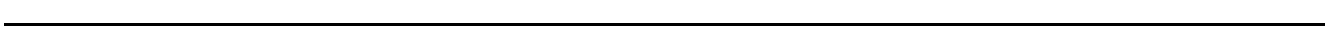
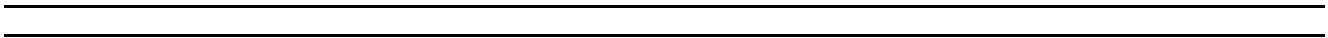
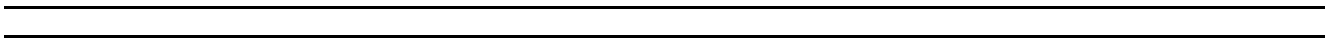








| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |





| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

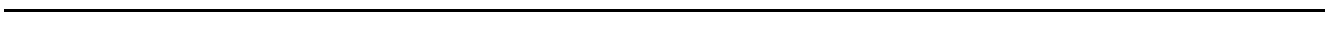
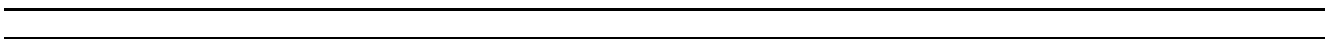
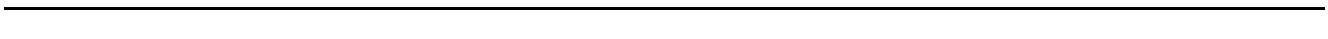
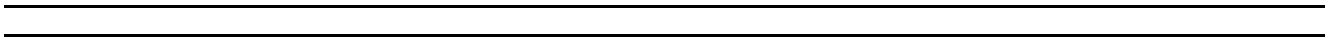
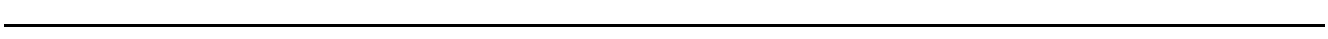
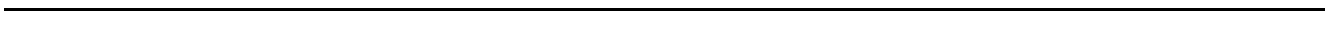
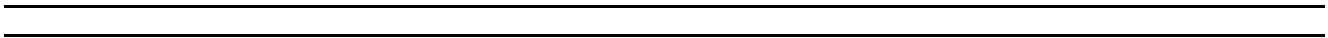
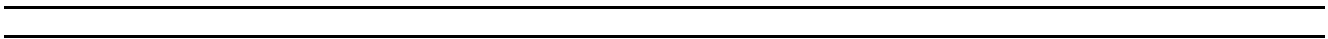








| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |





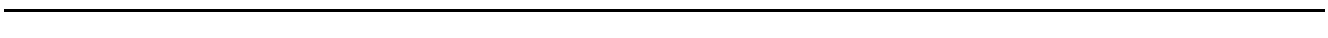
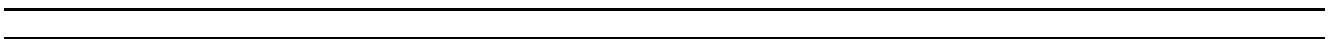
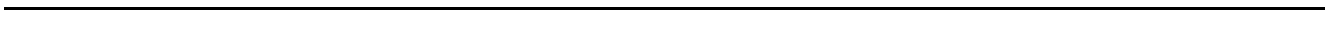
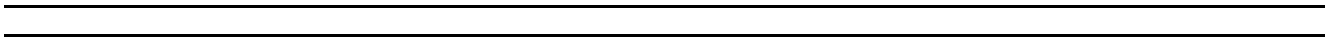
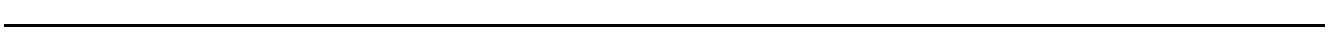
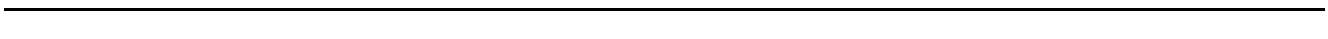
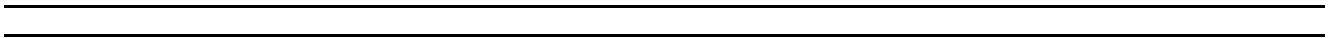
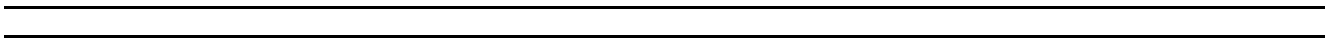
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|







| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |





| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|





