



Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №47

Т.В. Волкова

«29» «августа» 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.И. Погова

«29» «августа» 2023г

**Примерное двенадцатидневное меню для организации
питания детей
в общеобразовательных учреждениях**

г. Минусинск 2023 год

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	7,46	14,00	20,90	239,50	0,07	0,09	0,32	97,00	0,14	187,20	137,00	20,20	73,00	1,02	15,44	7
	Каша вязкая (из пшениной крупы), с маслом	200/5	8,55	7,50	42,32	271,00	0,18	0,17	0,07	97,09	1,43	139,90	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	173
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	377
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,00	0,00	3,00	4,00	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	1,33	0,24	10,60	49,80	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	гп
итого за завтрак		656	17,94	22,15	93,52	648,30	0,34	0,65	0,39	197,14	7,77	362,78	368,69	95,52	686,75	5,85	39,36	
обед	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	1,10	6,00	5,60	80,00	0,04	0,05	0,00	133,00	40,30	20,00	19,00	25,00	205,00	0,70	1,63	23
	Суп-лапша домашняя	200	7,50	8,90	9,50	148,00	0,04	0,06	0,09	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	113
	Печень по-строгановски	90	12,15	8,28	7,74	154,08	0,17	0,90	0,00	4716,00	11,43	27,00	215,10	15,30	0,00	4,50	0,00	255
	Рис отварной	150	3,60	4,50	37,00	203,00	0,03	0,03	0,07	26,60	1,44	6,00	72,00	24,00	46,00	0,50	0,80	305
	Компот из яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	0,00	0,00	2,53	2,00	9,00	7,00	6,00	91,00	0,50	0,80	342
	Хлеб пшеничный	30	4,00	0,50	23,00	112,50	0,39	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,39	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
итого за обед		760	30,55	28,64	108,91	814,78	1,06	1,08	0,16	4898,32	55,98	98,72	466,12	101,67	546,96	8,77	39,87	
палатник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,01	0,03	2,26	0,00	5,80	18,00	4,00	22,00	0,42	1,05	гп
	Кисломолочный напиток (Раженка)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26	0,00	44,00	0,60	248,00	184,00	28,00	292,00	0,20	18,00	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,02	0,00	3,00	4,00	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за палатник		320	7,54	8,5	32,18	238,2	0,078	0,286	0,025	49,26	4,6	267,88	211,57	39,83	544,74	2,53	20,81	
Всего за день		1692	56,03	59,29	234,61	1701,28	1,479	2,016	0,575	5144,72	68,35	729,38	1046,38	237,02	1778,45	17,15	0,10004	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,77	75,05	70,03	72,39	123,25	144,00	5,75	734,96	113,92	66,31	95,13	94,81	161,68	142,92	100,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45	0	11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	71
	Омлет натуральный, с маслом	175/5	13,80	18,40	2,80	232,00	0,44	0,36	2,71	126,86	0,24	105,20	211,60	16,65	173,00	2,27	22,59	210
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,52	0,04	0,17	0,00	17,25	0,68	143,00	130,00	34,30	220,00	1,10	11,70	382
	Хлеб пшеничный	30	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гп
итого за завтрак		500	27,78	30,18	84,07	715,59	0,71	1,37	2,84	193,91	68,92	315,00	494,10	102,95	785,90	6,60	91,19	
обед	Всалат Витаминный	60	0,80	4,30	5,20	63,00	0,02	0,01	0,00	72,90	2,26	12,12	21,42	9,66	127,80	0,42	7,86	49
	Суп гороховый	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,15	0,06	0,00	97,20	4,76	27,00	80,40	29,00	382,40	1,47	16,96	102
	Биточки (из мяса), с маслом	100/5	15,10	16,70	12,40	260,00	0,07	0,14	0,07	30,80	0,12	38,70	182,60	26,70	293,30	2,53	8,90	268
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	75/75	3,10	5,00	16,40	122,70	0,08	0,09	0,03	82,55	21,05	60,50	73,00	30,00	564,50	1,10	7,00	321/312
	Напиток брусничный	200	0,17	0,00	11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	1,25	1,50	5,67	3,48	1,52	18,91	0,11		80
	Хлеб пшеничный	45	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
итого за обед		790	31,98	31,44	99,48	808,64	0,41	1,08	0,10	284,70	29,69	161,79	429,90	114,68	1489,71	7,07	74,08	
палатник	Сдоба выборгская	40	3,76	2,10	19,84	113,40	0,03	0,03	0,07	39,64	0,05	14,58	30,41	6,00	38,22	0,33	1,41	91
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,00	0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	0,70	0,00	71
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0,2	20,2	87	0,04	0,08	0	100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за палатник		445	4,86	2,3	49,04	236,4	0,066	0,122	0,073	139,94	12,085	29,08	67,61	33,8	299,02	2,53	1,41	
Всего за день		1845	64,62	63,92	232,59	1760,63	1,1828	2,568	3,011	618,55	102,695	505,87	991,61	251,43	2574,63	16,197	0,16668	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			83,92	80,91	69,43	74,92	98,57	183,43	30,11	88,36	171,16	45,99	90,15	100,57	234,06	134,98	166,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 3																		
завтрак	Гречка в яично-молочной смеси	70	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02	1,35	0,44	2,64	371
	Макароны запеченные с сыром	160	13,50	15,50	14,40	252,00	0,05	0,11	0,22	32,93	0,93	158,30	160,55	19,95	185,83	1,30	4,80	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,13	0,00	13,29	0,52	111,00	107,00	30,70	184,00	1,10	9,00	379
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп

	Хлеб ржаной-пшеничный	39	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
итого за завтрак		519	28,20	25,56	92,57	715,20	0,19	1,22	170,10	46,59	2,65	428,00	345,07	71,77	488,18	4,56	51,04	
обед	Салат из свежих помидоров	60	2,30	6,80	4,30	88,30	0,04	0,08	0,00	50,80	28,80	36,00	44,00	16,00	242,00	0,80	17,30	23
	Борщ о капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,40	10,60	98,00	0,03	0,04	0,00	137,80	6,76	33,60	42,60	19,20	264,00	0,87	17,16	82
	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	240	15,50	19,60	25,60	341,00	0,17	0,13	0,00	325,00	14,10	40,00	241,00	117,00	923,00	2,70	13,70	259
	Кисель	200	0,96	0,06	10,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,98	5,12	6,25	7,49	3,75	39,31	0,16	0,12	233
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
итого за обед		794	26,46	32,72	89,37	758,50	0,35	1,04	0,00	514,58	54,78	134,55	412,59	177,05	1585,31	6,25	82,88	
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,90	0,70	17,80	85,00	0,02	0,02	0,09	6,50	0,24	6,08	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	гп
	Кисломолочный напиток (Кофир)	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	0,34	0,00	44,00	1,40	240,00	190,00	28,00	292,00	0,20	18,00	386
	Фрукты свежее (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	0,00	20,00	10,00	8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	0,05	63
итого за полдник		536	15	14	54,8	417	0,1815	0,748	0,094	114,5	13,04	494,075	426,79	101,55	980,68	1,47	36,94	
Всего за день		1706	69,66	72,28	236,74	1890,7	0,72	3,002	170,189	675,67	70,465	1056,623	1184,45	350,37	3054,17	2,27	0,05499	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			90,47	91,49	70,67	80,46	60,00	214,43	1701,89	96,52	117,44	96,06	107,68	140,15	277,65	18,92	54,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 4																		
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,07	0,03	0,13	45,00	0,00	11,20	37,00	13,20	55,40	0,82	15,44	1
	Запеканка творожно-морковная с молоком сгущенным	150/20	18,10	14,30	26,30	306,00	0,06	0,25	0,33	39,97	0,16	214,90	248,84	32,33	268,46	1,00	10,03	224м
	Чай с молоком	200	2,50	2,20	10,00	70,00	0,01	0,07	0,00	6,90	0,30	57,30	46,30	9,90	81,30	0,80	4,50	378
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гп
	Фрукты свежее (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	0,00	20,00	10,00	8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	0,05	63
итого за завтрак		500	30,56	25,48	119,48	822,17	0,31	1,18	0,46	111,87	10,46	314,60	480,14	135,03	941,16	6,34	70,82	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	30/30	0,95	0,15	3,15	18,30	0,05	0,04	0,00	71,65	125,00	18,50	34,00	17,00	215,50	0,75	3,85	71
	Щи со сметаной	200/10	8,40	9,60	8,80	155,00	0,10	0,06	0,10	75,89	5,20	35,23	76,47	20,74	193,94	0,80	3,67	88
	Минтай припущенный в молоке	100/20	17,40	10,80	5,60	189,50	0,23	0,09	0,23	4,17	1,35	41,60	232,47	53,84	394,88	1,00	45,60	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,80	141,60	0,12	0,11	0,11	32,10	10,20	39,00	84,00	28,00	624,00	1,00	8,50	312
	Напиток из облепихи	200	0,46	0,15	21,10	93,00	0,06	0,07	1,68	0,13	20,00	36,00	82,41	27,94	1,00	0,00	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гп
итого за обед		770	37,71	25,55	111,25	832,00	0,68	1,14	2,12	183,94	161,75	193,93	608,35	174,72	1579,12	5,77	105,18	
полдник	Булочка дорожная	50	4,00	1,80	23,00	124,00	0,04	0,02	0,06	3,58	0,00	7,46	38,39	9,09	43,19	0,46	0,90	гп
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00		0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	0,70	0,00	376
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1,00	0,20	23,50	100,00	0,04	0,08	0,00	100,00	12,00	10,00	30,00	24,00	240,00	1,50	0,00	гп
итого за полдник		450	5,1	2	55,5	260	0,081	0,11	0,058	103,88	12,04	21,96	75,59	36,89	303,992	2,657	0,9	
Всего за день		1910	73,37	53,03	286,23	1914,17	1,076	2,434	2,638	399,69	184,252	530,49	1164,08	346,64	2824,27	14,767	0,1769	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			95,29	67,13	85,44	81,45	89,67	173,86	26,38	57,10	307,09	48,23	105,83	138,66	256,75	123,06		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 5																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200/5	3,21	7,44	16,61	146,24	0,06	0,17	0,07	26,32	0,72	155,90	121,20	19,40	185,70	0,36	12,80	120
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	377
	Фрукты свежее (бананы)	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	0,00	20,00	10,00	8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	0,05	63
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	итого за завтрак		767	14,10	16,57	121,93	695,44	0,27	1,04	0,20	101,37	13,40	212,00	275,30	103,50	770,20	4,36	63,54
обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,38	4,38	8,70	80,00	0,06	0,04	0,00	134,90	2,14	12,03	54,83	22,00	171,94	0,72	2,00	45
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	200/10	1,95	5,60	13,60	113,00	0,06	0,05	0,00	107,20	5,54	21,00	51,40	19,60	334,40	0,71	16,60	96
	Биточки рубленые из филе птицы	100	14,80	12,30	3,30	183,00	0,05	0,11	0,00	32,00	1,41	14,16	165,80	23,30	321,70	2,50	7,08	294
	Рис припущенный с овощами	150	3,60	4,50	37,00	203,00	0,03	0,03	0,07	26,60	1,44	6,00	72,00	24,00	46,00	0,50	0,80	263
	Кисель	200	0,10	-	23,70	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	4,80	5,90	2,61	21,00	0,13	0,01	233
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп

Итого за обед		800	26,23	27,44	115,97	816,20	0,28	1,01	0,07	300,70	11,73	72,69	414,43	109,81	991,44	6,06	53,37	
палочки	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	0,03	0,00	5,28	66,00	37,40	25,30	14,30	216,70	0,33	1,94	63
	Булочка ванильная	40	3,28	1,12	22,00	111,20	0,03	0,02	0,03	2,43	0,36	11,45	31,43	7,90	76,10	0,54	1,00	гм
	Кисломолочный напиток (Ражженка)	150	4,35	4,80	6,00	84,75	0,03	0,20	0,00	33,00	0,45	186,00	138,00	21,00	219,00	0,15	13,50	386
Итого за полдник		300	8,62	6,14	36,91	243,25	0,1065	0,253	0,027	40,71	66,81	234,85	194,73	43,2	511,8	1,02	17,13	
Всего за день		1867	48,95	50,15	274,81	1754,89	0,6645	2,2969	0,297	442,78	91,94	519,54	884,46	256,51	2275,44	11,44	8,13404	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			63,57	63,48	82,03	74,68	55,38	164,06	2,97	63,25	153,23	47,23	80,41	102,60	206,86	95,33	134,04	

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1 День 6																		
палочки	Бутерброд на батоне с вареным спущенным молоком	40/20	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Каша "Дружба" (вкуска) с маслом	200/5	12,8	8,5	10,6	202,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	175
	или Картофель отварной в молоке	200	3,3	5,1	18,2	132	0,14	0,12	0,04	8,3	10,9	62	109	33	692	1,2	10,8	59
	Фрукты свежие (мандарины)	170	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,00	10,00	38,00	35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,26	63
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,00	0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	0,70	0	376
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,20	9,20	45,00	0,02	0,39	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	7,72	гм
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гм
Итого за завтрак		700	23,79	22,12	105,92	752,80	0,48	1,14	0,24	232,60	50,11	163,80	407,80	107,70	1316,70	5,09	93,96	
обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	1,00	5,00	3,30	61,70	0,05	0,05	0,00	6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	20
	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,50	134,00	0,08	0,06	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,10	0,42	15,30	106
	Зразы мясные с яйцом	90	12,43	7,92	5,29	142,20	0,22	0,37	0,01	36,00	1,20	18,50	138,55	18,59	193,06	2,99	5,39	274
	Каша гречневая	150	4,20	5,00	22,30	151,00	0,21	0,12	0,05	27,50	0,00	14,00	180,00	120,00	219,00	4,00	2,30	171
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	0,00	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	342
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гм
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гм
Итого за обед		770	31,34	25,74	96,52	742,50	0,69	1,39	3,61	194,67	21,21	138,99	552,20	211,78	1093,34	11,00	66,03	
палочки	Ватрушка с творогом	36	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65	гм
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,00	0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	0,70	0	376
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1,00	0,20	23,50	100,00	0,04	0,08	0,00	100,00	12,00	10,00	30,00	24,00	240,00	1,50	0	389
Итого за полдник		441	4,8	1,69	47,04	222,4	0,0644	0,13	0,101	107,33	12,051	38,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65	
Всего за день		1811	59,93	49,55	249,48	1717,70	1,23	2,66	3,95	534,60	83,37	341,09	1029,25	352,62	2704,37	18,57	8,16	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			77,84	62,72	74,47	73,09	102,45	189,86	39,47	76,37	138,95	31,01	93,57	141,05	245,85	154,75	161,64	

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2 День 7																		
обед	Горячий бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	7
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	0	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	71
	Омлет с маслом	145/5	11,10	15,00	5,20	201,00	0,39	0,32	2,38	526,70	0,60	91,70	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,13	0,00	13,29	0,52	111,00	107,00	30,70	184,00	1,10	9,00	379
	Хлеб пшеничный	25	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	гм
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	гм
	Итого за завтрак		500	26,05	32,66	67,08	666,00	0,59	1,34	2,70	716,99	15,66	410,10	504,95	105,68	720,28	5,95	67,50
обед	Салат из белокочанной капусты с горошком консервированным	60	0,96	3,70	5,70	60,00	0,02	0,02	0,00	31,75	11,82	14,70	14,14	6,09	74,37	0,26	1,17	46
	Суп картофельный с бобовыми	200/30	8,30	5,90	14,80	146,00	0,09	0,04	0,90	68,00	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	102
	Гуляш	120	14,80	12,30	3,30	183,00	0,05	0,11	0,00	32,00	1,41	14,16	165,80	23,30	321,70	2,50	7,08	260
	Макаронные отварные	150	5,40	3,90	36,45	202,65	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64	485,00	2,75	5,37	309
	Напиток смородиновый	200	0,17	0,00	11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,60	2,81	2,08	2,83	20,64	0,12	0,01	81	
	Хлеб пшеничный	36	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	гм
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	гм
Итого за обед		854	33,36	26,34	95,65	753,95	0,28	0,96	0,91	132,41	18,22	81,88	304,08	61,92	1190,15	6,99	48,63	
палочки	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	0,02	0,00	4,20	5,60	19,71	13,40	11,00	323,04	2,67	2,46	63
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,01	0,03	2,26	0,00	5,80	18,00	4,00	22,00	0,42	1,05	гм
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8,00	5,00	14,00	133,00	0,48	0,40	0,00	44,00	1,40	216,00	188,00	32,00	258,00	0,20		386
Итого за полдник		360	9,90	7,26	42,10	277,00	0,53	0,43	0,03	50,46	7,00	241,51	219,40	47,00	603,04	3,29	3,51	
Всего за день		1545	69,31	66,26	204,83	1696,95	1,4015	2,7292	3,628	899,86	40,88	733,49	1028,43	214,6	2513,47	16,23	0,11964	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			90,01	83,87	61,14	72,21	116,79	194,94	36,28	128,55	68,13	66,68	93,49	85,84	228,50	135,25	119,64	

Присм пции	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая пещность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N реципу ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І	
Неделя 2																		
День 8																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Макаронные запеченные с сыром	150	8,15	4,13	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	309
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	0,0	17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	гн
	Хлеб ржаной-пшеничный	29	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гн
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	0,00	4,80	60,00	34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	1,76	63
итого за завтрак		599	19,92	15,83	115,92	691,22	0,281	1,043	0,236	88,42	61,1675	268,2	322,02	88,95	650,55	4,48	57,03	
обед	Салат из огурцов и помидоров с зеленым луком	60	1,10	6,20	5,70	83,30	0,03	0,04	0,00	162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,60	2,73	19
	Сасколыник со сметаной	200/10	3,10	3,50	8,40	77,50	0,08	0,03	0,00	66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31	34
	Топфели мясные с соусом овощным	90	12,30	20,25	18,30	304,50	0,00	0,70	0,21	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40	0	0	0	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	6,00	43,50	267,00	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58	820,46	2,83	12,36	171
	Компот из сухих фруктов	200	0,12	0,09	13,10	54,00	0,00	0,01	0,00	0,22	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	349
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	гн
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гн
итого за обед		800	33,08	37,12	137,80	1020,90	0,40	1,55	0,23	229,23	49,50	316,44	295,11	66,99	1402,71	6,60	62,19	
взлдник	Пидца школьная	80	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	гн
	Кондитерские изделия (мармелад, железный, зефир, пастила)	20	0,020		15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,200	0,400	0,800	0,080	0,000		гн
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,010	0,000	0,300	0,040	4,400	7,200	3,800	20,600	0,700	0,000	376
	итого за влдник		300	8,57	7,53	32,0	230,75	0,064	0,08	0,182	27,86	0,74	103,76	113,86	18,48	133,4	1,56	2,39
Всего за день		1730	61,57	60,48	285,7	1942,87	0,747	2,675	0,648	345,506	111,408	688,4	730,99	174,42	2186,66	12,64	0,12161	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,96	76,56	85,29	82,68	62,25	191,07	6,48	49,36	185,68	62,58	66,45	69,77	198,79	105,33	121,61	

Присм пции	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N реципу ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І	
Неделя 2																		
День 9																		
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45	0	11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Макаронные запеченные с яйцом	150	8,15	4,13	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	206
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	377
	Хлеб пшеничный	20	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гн
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гн
итого за завтрак		637	18,15	12,64	107,29	607,57	0,24	0,84	0,24	56,42	2,21	111,50	201,42	53,35	278,95	4,39	55,76	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,00	0,02	0,02	0,00	6,00	6,00	13,80	25,20	8,40	84,60	0,36	1,80	71
	Суп картофельный с клецками	200/25	4,40	5,30	24,20	162,00	0,05	0,04	0,06	115,09	4,14	11,71	40,54	14,41	250,00	0,61	11,57	108
	Котлеты, биточки, шницли из мяса	100	15,4	9,7	6,5	175	0,082	0,083		5,76	0,75	9,63	128,2	18,8	245,45	1,95	4,98	268
	Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	0,05	0,02	0,06	159,26	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39	265
	Кисель	200	0,96	0,06	10,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,98	5,12	6,25	7,49	3,75	39,31	0,16	0,12	233
	Хлеб пшеничный	46	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гн
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гн
итого за обед		8313	30,86	19,92	116,97	769,20	0,30	0,95	0,12	287,09	16,29	68,77	347,08	91,93	806,00	5,31	54,46	
взлдник	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,45	15,54	70,50	0,03	0,05	0,00	3,00	7,50	28,50	24,00	18,00	232,50	3,45	1,50	63
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,90	0,70	17,80	85,00	0,02	0,02	0,09	6,50	0,24	6,08	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	гн
	Кисломолочный напиток (Раженка)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26	0,00	44,00	0,60	248,00	184,00	28,00	292,00	0,20	18,00	386
итого за влдник		386	8,3	7,55	41,34	268,5	0,0915	0,323	0,094	53,5	8,34	282,575	226,79	49,55	573,18	4,12	20,39	
Всего за день		1823	57,31	40,11	265,6	1645,27	0,634	2,1169	0,449	397,01	26,8375	462,843	775,29	194,83	1658,13	13,818	0,13061	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			74,43	50,77	79,28	70,01	52,83	151,21	4,49	56,72	44,73	42,08	70,48	77,93	150,74	115,15	130,61	

Присм пции	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N реципу ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І	
Неделя 2																		
День 10																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225,00	0,07	0,04	0,13	55,00	0,48	13,60	40,60	15,00	85,80	0,90	16,08	2
	Каша вязкая молочная "Горкуло", с маслом	200/5	6,20	11,40	24,80	227,00	0,12	0,12	0,17	44,85	0,55	115,80	156,89	41,60	188,87	1,18	7,95	173
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00		0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	0,70	0,00	376
	Хлеб пшеничный	25	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	гн

	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,02	0,00	3,00	4,00	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	гп
	итого за завтрак	625	12,29	19,86	92,95	602,50	0,25	0,57	0,30	103,15	5,07	153,98	233,76	72,43	554,11	5,02	37,37	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	1,40	4,60	10,33	88,30	0,04	0,04	0,00	202,50	38,50	44,60	32,00	17,30	272,00	0,59	16,30	45
	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	200/10	8,40	9,70	15,60	183,00	0,09	0,10	0,00	107,40	8,42	34,90	96,40	28,20	424,80	1,16	18,41	96
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100/5	12,80	8,50	10,60	170,10	0,14	0,16	0,07	159,00	0,69	36,00	176,00	28,00	274,00	0,80	43,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150/5	3,04	3,77	23,80	141,60	0,12	0,11	0,11	32,10	10,20	39,00	84,00	28,00	624,00	1,00	8,50	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,90	74,20	0,01	0,05	0,00	98,04	80,00	11,00	3,00	3,00	8,00	0,50	0,00	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	итого за обед	775	30,10	27,49	107,90	799,40	0,49	1,24	0,18	599,04	137,81	180,20	455,90	122,80	1701,20	5,55	113,89	
полдник	Блинчики с молоком тушеным	75/20	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,16	0,15	39,20	0,53	158,65	140,59	21,38	205,40	0,49	10,58	399
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,20	0,02	1,50	7,00	0,00	0,00		0,05	2,20	15,75	8,00	6,00	33,60	0,77	0,01	377
		итого за полдник	302	7,9	6,4	36,5	235,5	0,1	0,2	0,2	39,3	2,7	174,4	148,6	27,4	239,0	1,3	10,6
	Всего за день	1597	50,3	53,8	237,4	1637,4	0,8	2,0	0,6	741,4	145,6	508,6	838,3	222,6	2494,3	11,8	0,2	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		65,31	68,06	70,85	69,68	65,83	140,56	6,28	105,92	242,68	46,23	76,20	89,04	226,76	98,58	161,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 2																	
	День 11																	
завтрак	Гречка в яично-молочной смеси	70	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02	1,35	0,44	2,64	371
	Каша вязкая "Дружба", с маслом	195/5	8,55	7,50	42,32	271,00	0,18	0,17	0,07	97,09	1,43	139,90	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	175
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	0,02	0,00	4,20	5,60	19,71	13,40	11,00	323,04	2,67	2,46	63
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,52	0,04	0,17	0,00	17,25	0,68	143,00	130,00	34,30	220,00	1,10	11,70	382
	Хлеб пшеничный	20	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	итого за завтрак	610	23,99	18,20	129,10	782,52	0,36	1,34	169,95	118,91	8,91	461,31	405,04	118,51	963,70	7,29	63,35	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,50	0,10	1,50	8,00	0,02	0,02	0,00	6,00	6,00	13,80	25,20	8,40	84,60	0,36	1,80	71
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	88
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	294
	Сложный гарнир (капуста тушенная и картофельное пюре)	75/75	3,10	5,00	16,40	122,70	0,08	0,09	0,03	82,55	21,05	60,50	73,00	30,00	564,50	1,10	7,00	312/321
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	итого за обед	810	24,79	25,30	93,49	700,00	0,29	1,04	0,10	300,46	118,36	167,57	339,30	133,10	1163,90	5,41	64,42	
полдник	Булочка дорожная	40	3,28	1,12	22,00	111,20	0,03	0,02	0,03	2,43	0,36	11,45	31,43	7,90	76,10	0,54	1,69	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8,00	5,00	14,00	133,00	0,48	0,40	0,00	44,00	1,40	216,00	188,00	32,00	0,00	0,20	0,00	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	0,00	20,00	10,00	8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	0,05	63
	итого за полдник	340	12,78	6,62	57,00	340,20	0,55	0,47	0,03	66,43	11,76	235,45	247,43	81,90	424,10	1,34	1,74	
	Всего за день	1765	61,56	50,12	279,59	1822,72	1,2025	2,854	170,08	485,8	139,03	864,33	991,77	333,51	2551,7	14,04	0,12951	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		79,95	63,44	83,46	77,56	100,21	203,86	1700,80	69,40	231,72	78,58	90,16	133,40	231,97	117,00	129,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 2																	
	День 12																	
завтрак	Бутерброд на батоне с вареным тушеным молоком	40/20	3,19	7,76	35,55	225,00	0,07	0,04	0,13	55,00	0,48	13,60	40,60	15,00	85,80	0,90	16,08	2
	Каша молочная манная с изюмом с маслом	200/15/5	15,65	12,70	26,20	282,00	0,06	0,21	0,28	294,20	0,48	174,20	190,10	30,60	169,41	0,70	10,90	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,13	0,00	13,29	0,52	111,00	107,00	30,70	184,00	1,10	9,00	379
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,00	10,00	38,00	35,00	17,00	11,00	155,00	0,10	0,26	гп
		итого за завтрак	610	24,74	24,02	99,42	714,70	0,27	0,80	0,41	372,49	39,48	342,50	399,70	101,40	664,71	3,97	51,54
обед	Салат из свеклы с яблоками	60	1,10	5,20	7,10	79,50	0,01	0,03	0,00	10,93	3,78	25,00	27,65	13,20	176,94	1,02	3,61	54
	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,04	0,04	0,00	106,46	6,42	27,40	52,40	14,60	199,60	0,56	15,26	98
	Котлета по-Хмельницки	100	15,40	9,70	6,50	175,00	0,08	0,08	0,00	5,76	0,75	9,63	128,20	18,80	245,45	1,95	4,98	гп
	Каша гречневая	150	4,20	5,00	22,30	151,00	0,21	0,12	0,05	27,50	0,00	14,00	180,00	120,00	219,00	4,00	2,30	171
	Кисель	200	0,10	0,00	23,70	95,00	0,00	0,00	0,00	1,20	4,80	5,90	2,61	21,00	0,13	0,01	233	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	итого за обед	590	31,92	26,54	109,23	803,28	0,45	1,05	0,05	150,65	12,15	99,53	471,65	190,31	978,99	9,38	60,76	

лапша	Пирожки со свежей капустой	36	2,50	2,50	14,60	90,60	0,04	0,02	0,09	6,83	1,45	11,55	23,50	5,25	62,60	0,33	1,15	m
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	377
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1,00	0,20	23,50	100,00	0,04	0,08	0,00	100,00	12,00	10,00	30,00	24,00	240,00	1,50	0,00	389
	итого за палатки	448	3,7	2,71	48	231,6	0,078	0,1019	0,094	106,88	15,65	37,35	61,5	35,25	336,3	2,61	1,155	
Всего за день		1813	60,36	53,27	256,65	1749,58	0,799	1,9459	0,559	630,02	67,28	479,38	932,85	326,96	1980	15,96	0,11346	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			78,39	67,43	76,61	74,45	66,58	138,99	5,59	90,00	112,13	43,58	84,80	130,78	180,00	133,00	113,46	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, жиров, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Вещества (г)			Энерг. цен ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I
день 1	56,03	59,29	234,61	1701,28	1,48	2,02	0,58	5144,72	68,35	729,38	1046,38	237,02	1778,45	17,15	0,10
день 2	64,62	63,92	232,59	1760,63	1,18	2,57	3,01	618,55	102,70	505,87	991,61	251,43	2574,63	16,20	0,17
день 3	69,66	72,28	236,74	1890,70	0,72	3,00	170,19	675,67	70,47	1056,62	1184,45	350,37	3054,17	2,27	0,05
день 4	73,37	53,03	286,23	1914,17	1,08	2,43	2,64	399,69	184,25	530,49	1164,08	346,64	2824,27	14,77	0,18
день 5	48,95	50,15	274,81	1754,89	0,66	2,30	0,30	442,78	91,94	519,54	884,46	256,51	2275,44	11,44	0,13
день 6	59,93	49,55	249,48	1717,70	1,23	2,66	3,95	534,60	83,37	341,09	1029,25	352,62	2704,37	18,57	0,16
Всего за 6 дней	372,56	348,22	1514,46	10739,37	6,35	14,97	180,66	7816,01	601,07	3682,99	6300,23	1794,59	15211,34	80,39	0,79
ИТОГО среднее значение за 6 дней	62,09	58,04	252,41	1789,90	1,06	2,50	30,11	1302,67	100,18	613,83	1050,04	299,10	2535,22	13,40	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	80,64	73,46	75,35	76,17	88,22	178,27	301,10	186,10	166,96	55,80	95,46	119,64	230,47	111,66	132,38
день 7	69,31	66,26	204,83	1696,95	1,40	2,73	3,63	899,86	40,88	733,49	1028,43	214,60	2513,47	16,23	0,12
день 8	61,57	60,48	285,72	1942,87	0,75	2,68	0,65	345,51	111,41	688,40	730,99	174,42	2186,66	12,64	0,12
день 9	57,31	40,11	265,60	1645,27	0,63	2,12	0,45	397,01	26,84	462,84	775,29	194,83	1658,13	13,82	0,13
день 10	50,29	53,77	237,35	1637,40	0,79	1,97	0,63	741,44	145,61	508,58	838,25	222,61	2494,31	11,83	0,16
день 11	61,56	50,12	279,59	1822,72	1,20	2,85	170,08	485,80	139,03	864,33	991,77	333,51	2551,70	14,04	0,13
день 12	60,36	53,27	256,65	1749,58	0,80	1,95	0,56	630,02	67,28	479,38	932,85	326,96	1980,00	15,96	0,11
Всего за 6 дней	360,4	324,01	1529,74	10494,79	5,57	14,29	175,99	3499,64	531,05	3737,02	5297,58	1466,93	13384,27	84,52	0,78
ИТОГО среднее значение за 6 дней	60,07	54,00	254,96	1749,13	0,93	2,38	29,33	583,27	88,51	622,84	882,93	244,49	2230,71	14,09	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	78,01	68,36	76,11	74,43	77,42	170,11	293,32	83,32	147,51	56,62	80,27	97,80	202,79	117,39	129,44
Всего за 12 дней	732,96	672,23	3044,20	21234,16	11,93	29,26	356,65	#####	1132,12	7420,02	11597,81	3261,52	28595,61	164,91	1,57
ИТОГО среднее значение за 12 дней	61,08	56,02	253,68	1769,51	0,99	2,44	29,72	942,97	94,34	618,33	966,48	271,79	2382,97	13,74	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	79,33	70,91	75,73	75,30	82,82	174,19	297,21	134,71	157,24	56,21	87,86	108,72	216,63	114,52	130,91

МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Горючий бутерброд с сыром, маслом	40/20/10	7,46	14,00	20,90	239,50	0,07	0,09	0,32	97,00	0,14	187,20	137,00	20,20	73,00	1,02	15,44	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы), с маслом	250/5	10,67	8,47	52,90	330,50	0,22	0,21	0,07	116,46	1,78	174,60	229,90	65,11	377,76	1,70	14,93	173
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	63
	итого за завтрак	577	20,99	22,96	104,90	710,60	0,36	0,69	0,39	213,51	4,12	389,20	434,90	110,11	578,46	5,06	50,78	гп
обед	Салат из свежих помидоров с зеленью	100	1,10	6,00	5,60	80,00	0,04	0,05	0,00	133,00	40,30	20,00	19,00	25,00	205,00	0,70	1,63	
	Суп-лапша домашняя	250	7,70	9,90	11,90	167,50	0,04	0,06	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28	23
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	1,00	0,00	5240,00	12,70	239,15	239,00	17,00	0,00	5,00	0,00	113
	Рис отварной	180	4,80	6,00	49,30	270,50	0,04	0,04	0,09	35,50	1,92	8,00	96,00	32,00	61,30	0,67	1,07	255
	Компот из яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	0,00	0,00	2,53	2,00	9,00	7,00	6,00	91,00	0,50	0,80	305
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	342
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	гп
	итого за обед	995	35,42	32,40	139,70	991,20	0,46	1,93	0,20	5432,76	57,81	322,28	555,75	123,07	626,28	10,40	54,44	гп
поздний	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,01	0,03	2,26		5,80	18,00	4,00	22,00	0,42	1,05	
	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26	0,00	44,00	0,60	248,00	184,00	28,00	292,00	0,20	18,00	гп
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,02	0,00	3,00	4,00	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	
итого за поздний	320	7,54	8,50	32,18	238,20	0,08	0,29	0,03	49,26	4,60	267,88	211,57	39,83	544,74	2,53	20,81	63	
Всего за день		1942	63,95	63,86	276,78	1940	0,903	2,91	0,617	5695,53	66,53	979,36	1202,22	273,01	1749,48	17,99	0,126	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			71,06	69,41	72,27	71,32	64,50	181,88	6,17	813,65	95,04	81,61	100,19	91,00	145,79	99,94	126,03	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45	0	11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	
	Омлет натуральный, с маслом	180/5	13,80	18,40	2,80	232,00	0,44	0,36	2,71	126,86	0,24	105,20	211,60	16,65	173,00	2,27	22,59	71
	Кавказ с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,52	0,04	0,17	0,00	17,25	0,68	143,00	130,00	34,30	220,00	1,10	11,70	210
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	382
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	0,00	4,80	60,00	34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	1,76	гп
	итого за завтрак	685	29,24	30,40	93,97	762,99	0,73	1,37	2,84	193,91	60,92	319,90	515,60	109,05	818,70	7,10	100,15	63
обед	Салат витаминный	100	1,40	7,10	8,60	104,00	0,03	0,02	0,00	121,50	3,76	20,20	35,70	16,10	213,00	0,70	13,10	
	Суп гороховый	250	8,30	5,75	20,35	166,50	0,18	0,07	0,00	121,50	5,95	33,75	100,50	36,25	478,00	1,84	19,95	49
	Биточки (из мяса), с маслом	100/5	15,10	16,70	12,40	260,00	0,07	0,14	0,07	30,80	0,12	38,70	182,60	26,70	293,30	2,53	8,90	102
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофель)	100/100	4,13	6,67	21,87	164,00	0,10	0,11	0,04	110,07	28,10	80,70	97,30	40,00	752,60	1,46	9,30	268
	Напиток брусничный	200	0,17		11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	1,25	1,50	5,67	3,48	1,52	18,91	0,11		321/312
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	80
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	89
итого за обед	935	37,22	37,42	128,32	999,00	0,53	1,12	0,11	385,12	39,43	205,52	533,58	152,47	1929,11	9,25	99,91	90	
поздний	Сдобы выборская	40	3,76	2,10	19,84	113,40	0,03	0,03	0,07	39,64	0,05	14,58	30,41	6,00	38,22	0,33	1,41	
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00		0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	0,70		91
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной	200	1,00	0,20	23,50	100,00	0,04	0,08	0,00	100,00	12,00	10,00	30,00	24,00	240,00	1,50		71
итого за поздний	445	4,86	2,30	52,34	249,40	0,07	0,12	0,07	139,94	12,09	29,08	67,61	33,80	299,02	2,53	1,41	79	
Всего за день		2095	71,32	70,12	274,63	2011,39	1,3328	2,615	3,021	718,97	112,435	554,5	1116,79	295,32	3046,83	18,877	0,2015	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,24	76,22	71,70	73,95	95,20	163,44	30,21	102,71	160,62	46,21	93,07	98,44	253,90	104,87	201,47	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 3																		
завтрак	Гречка в яично-молочной смеси	90	1,30	0,10	5,00	26,00	0,06	0,07	0,00	150,00	80,00	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	
	Макароны запеченные с сыром	200	16,80	19,40	18,00	314,00	0,07	0,14	0,27	41,16	1,15	197,90	200,60	24,90	232,28	1,62	6,00	371
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,13	0,00	13,29	0,52	111,00	107,00	30,70	184,00	1,10	9,00	309
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	379
	Хлеб ржаной-пшеничный	29	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гп
	итого за завтрак	559	27,86	23,48	81,50	647,10	0,28	1,12	0,27	204,45	81,67	337,54	414,02	87,49	692,07	5,27	57,34	гп
обед	Салат из свежих помидоров	100	2,30	6,80	4,30	88,30	0,04	0,08	0,00	50,80	28,80	36,00	44,00	16,00	242,00	0,80	17,30	
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	8,62	8,37	14,37	167,40	0,10	0,08	4,43	155,27	2,98	72,26	120,56	38,63	393,87	0,52	19,10	23
	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	17,36	22,00	28,70	382,30	0,19	0,15	0,00	364,00	15,79	44,80	269,90	131,00	1033,76	3,02	15,34	82

обед	Кашель	200	0,96	0,06	10,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,98	5,12	6,25	7,49	3,75	39,31	0,16	0,12	259
	Хлеб пшеничный	30	4,80	0,60	27,60	115,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	233
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	гн
	итого за обед	900	36,79	38,31	106,17	916,60	0,46	1,09	4,43	571,05	52,69	182,91	540,95	216,58	1858,74	6,72	95,42	гн
полдник	Пирожки с яблоками	36	1,90	0,70	17,80	83,00	0,02	0,02	0,09	6,50	0,24	6,08	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	0,34	0,00	44,00	1,40	240,00	190,00	28,00	292,00	0,20	18,00	гн
	Фрукты свежие (бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	0,06	0,00	24,00	12,00	9,60	33,60	50,40	417,60	0,72	0,06	гн
	итого за полдник	556	15,30	14,10	59,00	436,20	0,19	0,76	0,09	118,50	15,04	495,68	432,39	109,95	1050,28	1,59	36,95	63
Всего за день	1876	79,86	75,89	246,67	1999,9	0,93	2,962	4,787	894	149,4	1016,123	1387,36	414,02	3601,094	13,58	0,1897		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		88,73	82,49	64,40	73,53	66,43	185,13	47,87	127,71	213,43	84,68	115,61	138,01	300,09	75,44	189,71		

Применение	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
Применение	Неделя 1																	
	День 4																	
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45	0	11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	
	Пудинг из творога запеченный	170/30	22,80	17,85	45,15	432,50	0,08	0,33	0,38	50,64	0,30	323,10	341,93	45,25	394,67	1,19	13,22	
	Чай с молоком	200	2,50	2,20	10,00	70,00	0,01	0,07	0,00	6,90	0,30	57,30	46,30	9,90	81,30	0,80	4,50	І
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	224м
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	378
	Фрукты свежие (бананы)	150	0,60	0,45	15,54	70,50	0,03	0,05	0,00	3,00	7,50	28,50	24,00	18,00	232,50	3,45	1,50	гн
	итого за завтрак	550	34,36	28,98	132,87	923,17	0,32	1,26	0,51	105,54	8,10	443,30	569,23	123,95	951,87	9,38	75,46	гн
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,30	0,05	0,04	0,00	71,65	125,00	18,50	34,00	17,00	215,50	0,75	3,85	63
	Щи со сметаной	250/10	8,82	10,58	10,91	174,20	0,11	0,06	0,10	93,90	6,51	40,46	83,08	23,75	226,93	0,89	4,07	
	Минтай припущенный в молоке	110/30	23,50	14,10	5,20	242,00	0,29	0,11	0,28	5,00	1,78	50,59	281,42	65,26	481,17	1,24	54,80	71
обед	Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	0,15	0,14	42,80	13,60	52,00	112,00	37,30	832,00	1,33	11,30	88
	Напиток из обезжиренного молока	200	0,46	0,15	21,10	93,00	0,06	0,07	1,68	0,13	20,00	36,00						228
	Хлеб пшеничный	30	6,40	0,80	36,80	180,00	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	74,40	0,88	30,88	312
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	387
	итого за обед	910	46,94	33,06	123,12	984,10	0,83	1,21	2,20	213,48	166,89	225,15	622,50	173,31	1924,00	6,65	125,30	гн
	Булочка дрожжевая	50	4,00	1,80	23,00	124,00	0,04	0,02	0,06	3,58	0,00	7,46	38,39	9,09	43,19	0,46	0,90	гн
	Чай с сахаром	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,01	0,00	0,30	0,04	4,50	7,20	3,80	20,80	1,70			
полдник	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной	200	1,00	0,20	23,50	100,00	0,04	0,08	0,00	100,00	12,00	10,00	30,00	24,00	240,00	1,50		гн
	итого за полдник	450	5,10	2,00	55,50	260,00	0,08	0,11	0,06	103,08	12,04	21,96	75,59	36,89	303,99	2,66	0,90	376
	Всего за день	2095	86,4	64,04	311,49	2167,27	1,228	2,572	2,766	422,9	187,025	690,41	1267,32	334,15	3179,062	18,687	0,2017	гн
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		96,00	69,61	81,33	79,68	87,71	160,75	27,66	60,41	267,18	57,53	105,61	111,38	264,99	103,02	201,66		

Применение	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
Применение	Неделя 1																	
	День 5																	
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	250/5	4,00	8,40	20,74	174,60	0,08	0,21	0,07	32,90	0,90	194,60	151,25	24,25	232,00	0,45	16,00	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	2
	Фрукты свежие (бананы)	250	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	0,00	20,00	10,00	8,00	28,00	42,00	348,00	0,60	0,05	120
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	63
	итого за завтрак	867	15,69	17,63	130,66	746,30	0,30	1,08	0,20	107,95	13,58	252,70	311,05	109,75	825,00	4,56	70,60	гн
	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	2,30	7,30	14,50	133,00	0,09	0,06	0,00	224,84	3,56	20,05	91,39	36,74	286,57	1,20	3,34	гн
	Раскисленные Ленинградский, со сметаной	250/10	2,37	6,63	16,90	137,00	0,08	0,06	0,00	131,60	6,92	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	
	обед	Биточки рубленные из филе птицы	120	17,70	14,80	4,00	220,00	0,06	0,14	0,00	38,40	1,70	17,00	199,00	28,00	386,00	3,00	8,50
Рис припущенный с овощами		180	4,80	6,00	49,30	270,50	0,04	0,04	0,09	35,50	1,92	8,00	96,00	32,00	61,30	0,67	1,07	96
Кашель		200	0,10	0,00	23,70	95,00			0,00	0,00	1,20	4,80	5,90	2,61	21,00	0,13	0,01	294
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	265
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	233
итого за обед		920	31,67	35,39	138,07	997,70	0,36	1,08	0,09	430,34	15,30	88,90	519,74	141,97	1269,01	7,38	60,32	гн
Фрукты свежие (яблоки)		110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	0,03	0,00	5,28	66,00	37,40	25,30	14,30	216,70	0,33	1,94	гн
полдник	Булочка ванильная	40	3,28	1,12	22,00	111,20	0,03	0,02	0,03	2,43	0,36	11,45	31,43	7,90	76,10	0,54	1,69	
	Кисломолочный напиток (Раженка)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26		44,00	0,60	248,00	184,00	28,00	292,00	0,20	18,00	63
	итого за полдник	350	10,07	7,74	38,91	271,50	0,12	0,31	0,03	51,71	66,96	296,85	240,73	50,20	584,00	1,07	21,63	гн
Всего за день	1917	57,43	60,76	307,64	2015,5	0,7735	2,4709	0,312	590	95,842	638,45	1072,32	301,92	2679,61	13,01	0,1525	386	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		63,01	66,04	80,32	74,10	55,25	154,43	3,12	84,29	136,92	53,20	89,36	100,64	223,30	72,28	152,55		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетик	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N расчету ры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I	
	Неделя 1																	
	День 6																	
	Бутерброд на батоне с вареным сушеным мясом	40/20	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	
	Капша "Дружба" (везкая) с маслом	250/5	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	
	Чай с сахаром	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,39				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	175
	Хлеб ржаной-пшеничный	32	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,39				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	59
	итого за завтрак	697	26,9	15,96	75,47	556,3	0,425	1,282	0,07	346,4	119,77	319,07	437,81	99,58	958,46	3,65	100,1	63
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052	0,00	6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	376
	Суп с рыбными консервами	250/10	2,1	6,38	13,2	118,6	0,039	0,05	0,00	169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22	гн
	Зрелые мясные с яйцом	100	16,57	10,60	7,1	190,1	0,297	0,496	0,018	48	1,6	24,7	184,7	24,78	257,41	3,98	7,18	гн
	Капша гречневая	180	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005	0	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	20
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	106
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	274
	Шоколадные конфеты	20	0,80	4,20	11,80	88,40	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	5,60	19,00	19,80	37,40	0,60		171
	итого за обед	920	34,34	34,19	129,13	961,00	0,82	1,56	0,09	261,50	27,65	142,68	654,60	276,78	1313,53	15,88	83,47	342
	Ватрушка с творогом	36	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65	гн
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01	0,00	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		гн
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08	0,00	100	12	10	30	24	240	1,5		
	итого за ланч	441	4,8	1,69	47,04	222,4	0,0644	0,13	0,101	107,33	12,051	38,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65	гн
	Всего за день	2186	66,04	51,84	251,64	1739,70	1,31	2,97	0,26	715,23	159,47	500,05	1181,66	409,50	2566,37	31,21	0,19	376
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		73,28	56,35	65,70	63,96	93,74	185,44	2,57	102,18	227,82	41,67	98,47	136,50	213,86	117,82	185,22	389

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетик	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N расчету ры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I	
	Неделя 2																	
	День 7																	
	Горячий бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	0,04	0,00	133,30	24,00	14,00	26,00	20,00	290,00	0,90	1,70	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,02	0,00	80,00	14,40	8,40	15,60	12,00	174,00	0,54	1,02	
	Омлет с маслом	165/5	11,10	15,00	5,20	201,00	0,39	0,32	2,38	526,70	0,60	91,70	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,13	0,00	13,29	0,52	111,00	107,00	30,70	184,00	1,10	9,00	7
	Хлеб пшеничный	25	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	71
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	210
	итого за завтрак	560	18,36	18,62	39,38	398,70	0,55	0,90	2,38	753,29	39,52	231,10	363,95	96,08	890,28	5,85	43,56	379
	Салат из безалкогольной капусты с горошком консервированным	100	1,60	6,17	9,50	100,00	0,04	0,04	0,00	52,93	19,70	24,50	23,57	10,15	123,95	0,43	1,96	гн
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,74	6,83	18,50	171,00	0,13	0,06	1,47	86,36	1,73	13,28	102,40	22,16	295,76	0,37	21,32	гн
	Гуляш	130	22,06	28,00	44,60	519,00	0,15	0,12	0,12	256,03	1,53	46,20	364,00	193,20	543,20	3,08	6,01	
	Макароны отварные	180	0,17		11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,60	2,81	2,08	2,83	20,64	0,12	0,01	46	
	Напиток смородиновый	200	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	102
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	260
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	309
	итого за обед	968	37,37	41,60	111,20	970,00	0,38	0,62	1,59	395,32	23,56	98,79	531,05	236,74	1039,35	4,66	52,46	81
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	0,02	0,00	4,20	5,60	19,71	13,40	11,00	323,04	2,67	2,46	гн
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,01	0,03	2,26		5,80	18,00	4,00	22,00	0,42	1,05	гн
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8,00	5,00	14,00	133,00	0,48	0,40	0,00	44,00	1,40	216,00	188,00	32,00	258,00	0,20	3,20	
	итого за ланч	360	9,90	7,26	42,10	277,00	0,53	0,43	0,03	50,46	7,00	241,51	219,40	47,00	603,04	3,29	3,51	63
	Всего за день	1845	65,63	67,48	192,68	1645,7	1,4486	1,949	3,99	1199,07	70,08	571,4	1114,4	379,82	2532,67	12,997	0,8995	гн
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		72,92	73,35	50,31	60,50	103,47	121,81	39,90	171,30	100,11	47,62	92,87	126,61	211,06	72,21	99,53	386

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетик	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N расчету ры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I	
	Неделя 2																	
	День 8																	
	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	4,3	6,1	4,62	90,6	0,043	0,107	0	33,08	1,85	36	63,7	10,42	115,1	0,68	4,76	
	Макароны запеченные с сыром	200	10,8	5,51	44,55	271	0,067	0,036	0,141	15,16	0,01	83,8	85,22	11,13	65,8	0,91	0,08	
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,52	0,04	0,17	0,00	17,25	0,68	143,00	130,00	34,30	220,00	1,10	11,70	
	Хлеб пшеничный	31	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	2
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	309
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,80	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	0,00	4,80	60,00	34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	1,76	382
	итого за завтрак	652	23,01	15,43	90,86	599,42	0,257	1,123	0,141	70,29	62,54	308,6	331,42	82,45	672,8	4,1	48,08	гн
	Салат из огурцов и помидоров с зеленым луком	100	1,10	6,20	5,70	83,30	0,03	0,04	0,00	162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,60	2,73	гн

обед	Сметанка со сметаной	250/10	3,81	4,00	10,41	93,00	0,09	0,04	0,00	81,82	2,35	19,40	41,79	18,04	269,00	0,51	3,97	63
	Тортilla мясные с соусом сметанным	100	18,48	17,25	31,80	256,40	0,22	0,20	0,00	245,00	5,49	30,35	271,80	59,78	918,91	3,17	13,84	
	Капса гречневая раскатанная	180	0,12	0,09	13,1	54	0,007	0,005	0	0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	19
	Компот из фруктов	200	6,40	0,80	36,80	180,00	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	74,40	0,88	30,88	34
	Хлеб пшеничный	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00			14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	279
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,31	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39			0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	171
итого за обед	920	33,23	28,94	124,31	791,20	0,52	0,69	0,00	489,07	17,66	107,96	477,84	132,76	1595,45	7,65	77,15	349	
ужин	Пицца томатная	100	10,57	9,42	21,15	212,00	0,88	0,09	0,23	34,45	0,88	123,20	133,08	17,85	140,00	0,98	2,99	гн
	Кондитерские изделия (маршмэлл желефици, зефир, пастила)	50	0,05		37,50	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,50	1,00	2,00	0,20		гн
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75	0	0,01	0	0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		гн
	итого за ужин	350	10,72	9,42	58,7	362,75	0,88	0,098	0,228	34,75	0,92	129,6	140,78	22,65	162,6	1,88	2,99	гн
	Всего за день	1730	66,96	53,79	273,9	1753,27	1,653	1,909	0,369	594,106	81,12	546,16	970,04	237,86	2430,85	13,63	81,02	гн
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		74,40	58,47	71,51	64,46	118,07	119,31	3,69	84,87	115,89	45,51	80,84	79,29	202,57	75,72	120,22	376	

Пример питания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Пример питания	Неделя 2																	
	День 9																	
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	
	Маггиры мясные с яйцом	200	16,8	19,4	18	314	0,065	0,135	0,268	41,16	1,15	197,9	200,6	24,9	232,28	1,62	6	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	1
	итого за завтрак	552	28,26	28,13	101,78	765,47	0,28	0,95	0,40	86,21	3,35	251,40	359,60	76,00	494,68	5,83	70,11	206
обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,04	0,00	10,00	10,00	23,00	42,00	14,00	141,00	0,60	3,00	377
	Суп картофельный с клецками	250/50	6,27	7,40	33,90	227,30	0,07	0,05	0,13	153,45	5,52	15,61	54,05	19,22	333,20	0,81	15,43	гн
	Котлеты, биточки, шницель из мяса	100	18,4	11,7	7,8	210	0,098	0,099		6,9	0,9	11,55	153,84	22,56	294,54	2,34	5,97	гн
	Рис отварной с овощами	180	4,80	5,20	47,90	257,60	0,06	0,03	0,08	212,34	0,37	11,57	90,86	33,96	92,85	0,68	1,85	
	Каша	200	0,96	0,06	10,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,98	5,12	6,25	7,49	3,75	39,31	0,16	0,12	71
	Хлеб пшеничный	30	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	108
Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	268	
итого за обед	970	37,23	25,32	140,97	940,10	0,37	1,01	0,20	383,67	21,91	86,68	425,74	114,59	1018,00	6,31	60,97	265	
ужин	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,45	15,54	70,50	0,03	0,05		3,00	7,50	28,50	24,00	18,00	232,50	3,45	1,50	233
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,90	0,70	17,80	85,00	0,02	0,02	0,09	6,50	0,24	6,08	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	гн
	Кисломолочный напиток (Резенка)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26		44,00	0,60	248,00	184,00	28,00	292,00	0,20	18,00	гн
	итого за ужин	386	8,3	7,55	41,34	268,5	0,0915	0,323	0,094	53,5	8,34	282,575	226,79	49,55	573,18	4,12	20,39	
	Всего за день	2113	73,79	61	284,09	1974,07	0,74	2,2779	0,692	523,38	33,6	620,653	1012,13	240,14	2085,864	16,26	81,515	63
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		81,99	66,30	74,17	72,58	52,86	142,37	6,92	74,77	48,00	51,72	84,34	80,05	173,82	90,33	151,47	гн	
386																		

Пример питания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Пример питания	Неделя 2																	
	День 10																	
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	
	Капса мясная молочная "Гереуэлс", с маслом	250/5	8,20	14,20	33,10	293,00	0,16	0,16	0,20	56,96	0,73	154,00	208,78	55,50	251,47	1,57	10,60	
	Чай с сахаром	200	6,00	6,30	13,50	135,00	0,06	0,24	0,00	27,40	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,80	
	Хлеб пшеничный	27	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00			10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	
	Фрукты свежие (манго)	140	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,02	0,00	3,00	4,00	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	
	итого за завтрак	692	21,79	29,16	114,95	812,50	0,27	0,84	0,33	142,36	6,29	414,01	464,84	118,72	891,68	5,52	66,54	2
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,40	4,60	10,33	88,30	0,04	0,04	0,00	202,50	38,50	44,60	32,00	17,30	272,00	0,59	16,30	173
	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	250/10	8,80	10,70	19,40	209,00	0,11	0,11	0,00	131,85	10,52	39,85	107,70	33,07	515,24	1,34	22,44	376
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с ма	110/5	14,90	11,20	1,80	168,00	0,10	0,07	1,76	34,22	1,83	80,10	141,74	23,40	230,96	0,62	25,16	гн
	Картофельное пюре (или картофеля отварной)	180/5	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	0,15	0,14	42,80	13,60	52,00	112,00	37,30	832,00	1,33	11,30	гн
	Компот из свежих плодов (яблоки в апельсины)	200	0,14	0,07	11,10	46,00	0,00	0,00	0,00	0,56	1,20	4,64	2,99	2,00	42,51	0,28	0,38	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	45
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	96	
итого за обед	925	35,39	34,23	106,26	875,5	0,516	1,148	1,9	411,93	65,65	239,89	473,93	134,17	2009,71	5,88	110,18	234	
ужин	Ванилины с молоком ступенным	100/50	11,90	9,70	59,50	373,00	0,09	0,25	0,21	56,20	0,80	276,60	233,93	35,37	347,50	0,70	15,50	312
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,20	0,02	1,50	7,00	0,00	0,00		0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	0,01	377
	итого за ужин	357	12,10	9,72	61,00	380,00	0,09	0,25	0,21	56,25	3,00	292,40	241,93	41,37	381,20	1,48	15,51	гн
Всего за день	1917	69,3	73,1	282,2	2068,0	1,0	2,2	2,4	610,5	74,9	946,3	1180,7	294,3	3282,6	12,9	82	гн	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		76,98	79,47	73,68	76,63	69,43	139,87	24,37	87,22	107,06	78,86	98,39	98,09	273,55	71,53	192,23		

день 8	66,96	53,79	273,9	1753,37	1,653	1,909	0,369	594,106	81,12	546,16	970,04	237,86	2430,85	13,63	0,1202
день 9	73,79	61	284,09	1974,07	0,74	2,2779	0,692	523,38	33,6	620,653	1012,13	240,14	2085,864	16,26	0,1515
день 10	69,28	73,11	282,21	2068,00	0,97	2,24	2,44	610,54	74,94	946,30	1180,70	294,26	3282,59	12,88	0,19
день 11	73,48	54,25	284,9	1923,12	1,4585	3,666	0,244	2936,78	232,63	638,16	1149,85	344,79	3029,17	17,57	0,1516
день 12	70,47	61,08	255,75	1848,27	0,892	0,9609	0,646	752,2	68,71	545,15	1075,99	378,07	2154,2	17,58	0,1169
Всего за 6 дней	419,61	370,71	1573,525	11212,53	7,1641	13,0007	8,378	6616,076	561,08	3867,823	6503,11	1874,94	15515,34	90,912	0,8319
ИТОГО среднее значение за 6 дней	69,94	61,79	262,25	1868,76	1,19	2,17	1,40	1102,68	93,51	644,64	1083,85	312,49	2585,89	15,15	0,14
Процент удовлетворения от суточной потреб	77,71	67,16	68,47	68,70	85,29	135,42	13,96	157,53	133,59	53,72	90,32	104,16	215,49	84,18	138,66
Всего за 12 дней	844,61	757,22	3242,38	23086,29	13,64	29,50	20,14	15652,71	1331,78	8246,72	13730,78	3902,86	32338,54	194,26	1,89
ИТОГО среднее значение за 12 дней	70,38	63,10	270,20	1923,86	1,14	2,46	1,68	1304,39	110,98	687,23	1144,23	325,24	2694,88	16,19	0,16
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	78,20	68,59	70,55	70,73	81,21	153,63	16,78	186,34	158,55	57,27	95,35	108,41	224,57	89,94	157,38