

Согласовано:

Директор МОБУ Лицей №7

В.Ю. Сергушкина *Сергушкина*

«__» «_____» 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова *Л.Г. Носова*

«29» «августа» 2023г



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

г. Минусинск 2023 год

МЕНЮ 7-11 лет

Прим. пищи	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		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 пшенной 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
<i>итого за завтрак</i>		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 или бефстроганов из мяса	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
<i>итого за обед</i>		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	
полдник	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 (Ряженка)	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
<i>итого за полдник</i>		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	
<i>Процент удовлетворения суточной потребности, %</i>			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	

Прим. пищи	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		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
	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	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
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	63	
<i>итого за завтрак</i>		500	27,78	30,18	84,07	715,59	0,71	1,37	2,84	193,91	60,92	315,00	494,10	102,95	785,90	6,60	91,19	
обед	Валлет 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 брусничным	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
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	90	
<i>итого за обед</i>		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	
полдник	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 многоразовой упаковке	200	1	0,2	20,2	87	0,04	0,08	0	100	12	10	30	24	240	1,5		79
<i>итого за полдник</i>		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	1,828	2,568	3,011	618,55	102,695	505,87	991,61	251,43	2574,63	16,197	0,16668	
<i>Процент удовлетворения суточной потребности, %</i>			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	

Прим. пищи	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		I
Неделя 1																		
День 3																		
завтрак	Гречка в лично-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
	Макаронные 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 с 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
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	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	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	
поздник	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 (Кефир)	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 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 поздник	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	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		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	

Примеры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
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	І
	Запеканка творожно-морковная с молоком стуженным	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 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 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 натурально свежко (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	
поздник	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 (овонной), 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 поздник	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	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		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		

Примеры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
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 свежие (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	265
	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	993,44	6,06	53,37	
паланик	Фрукты свежко (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	1,69	гп
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	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 паланик		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	0,13404	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 6																		
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 натурально свежко (тыква)	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	гп
	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	гп
	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 брокколи с горшком 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 изделия	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	0,00	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	гп
	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	гп
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	
паланик	Фрукты свежко (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	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	258,00	0,20		386
	итого за паланик		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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																		
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	2
	Макаронные изделия 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	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	29	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	43,00	14,10	70,50	1,17	15,30	гп
	Фрукты свежко (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
	Суп овощной 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
	Гуляш мясной 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	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	
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	
паланик	Пицца 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	гп
	Кондитерские изделия (мармелад, желе, 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		гп
	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 паланик		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	

Пример 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
Недели 2 День 8																		
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
	Макароны 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	гп
	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	гп
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 (огурцы)	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	200/23	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, шницели 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	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		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	
полдник	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	гп
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	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 полдник		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	

Пример 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
Недели 2 День 9																		
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 "Геркулес", 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	гп
	Фрукты свежие (мандарины)	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 сгущенным	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	

Пример 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
Недели 2 День 10																		
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	

<i>итого за завтрак</i>		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	
<i>обед</i>	Опоши 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 рубленные 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 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	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	rn
	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	ru
<i>итого за обед</i>		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	
<i>полдник</i>	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	rn
	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
<i>итого за полдник</i>		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	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			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	

МЕНЮ 12 лет II СТАРШЕК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренгентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Горячий 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
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		
обед	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
	Печенье по-строгановски или бездрожжевое из мяса	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
на десерт	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 десерт	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	гп
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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренгентуры	
			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
	Каша 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 (яблоко)	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	
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		
обед	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	
на десерт	Сдоба 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 (опочной), в т.ч. в мезоконцентрате	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 десерт	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренгентуры	
			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	
	Макроны 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
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		
обед	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со свеклой	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	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	259
	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	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	ги
	итого за обед	900	36,70	38,31	106,17	916,60	0,46	1,09	4,43	571,05	52,69	182,91	549,95	216,58	1858,74	6,72	95,42	ги
полдник	Пирожки 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	
	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	ги
	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	78
	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
завтрак	Неделя 1																	
	День 4																	
	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 запаренный	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	
завтрак	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	ги
	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	ги
	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
обед	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
	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
	Пантотк из облепихи	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	ги
	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	ги
полдник	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		
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелконитчат	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		ги
	итого за полдник	450	5,10	2,00	55,50	260,00	0,08	0,11	0,06	103,88	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	3179,862	18,687	0,2017	ги	
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	103,82	201,66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
завтрак	Неделя 1																	
	День 5																	
	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	
	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	
завтрак	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	311,85	109,75	825,80	4,56	70,60	ги
	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	ги
обед	Рассольник 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	
	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	45
	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
	Кисель	200	0,10		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	ги
	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	ги
полдник	Булочка ванильная	40	3,28	1,12	22,00	113,20	0,03	0,02	0,03	2,43	0,36	11,45	31,43	7,90	76,10	0,54	1,69	
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	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	584,80	1,07	21,63	ги
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, %		63,81	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетик	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Мg	К	Fe	І	
Приним пищи	Неделя 2 День 6																	
	Горячий бутерброд с сыром, мясом	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 панногк с мяском	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	5,05	43,56	379	
Салат из белокачанной 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	гш	
обед	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	гш
	Гуашш	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	
	Макаронь отварные	180	0,17		11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	2,81	2,08	2,83	20,64	0,12	0,01	46
	Панногк сородиноный	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	гш	
палдник	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	гш
	Кисломолочный панногк (Йогурт шггеной)	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		
	итого за палдник	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	0,9995	гш	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетик	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Мg	К	Fe	І	
Приним пищи	Неделя 2 День 7																	
	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	
	Макаронь 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	
	Кокко 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 (япельени)	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	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	351,42	82,45	672,8	4,1	40,08	гш	
Салат из огурцов и помидор 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	гш	
обед	Свекольник 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
	Тотфеш мясные с соусом овощным	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	
	Капна гречневая рассычатая	180	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005	0	0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	19
	Компот из сухих 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	1,33	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
Панца пшеничная	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	гш	
палдник	Кондитерские изделия (мармелад желатинный, эфир, 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		гш
	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		
	итого за палдник	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	гш
Всего за день	1730	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	гш	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетик	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	Д	А	С	Са	Р	Мg	К	Fe	І	
Приним пищи	Неделя 2 День 8																	
	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	
	Макаронь запеченные с янном	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
Овощи натуральные свежие (огурец)	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 капустой	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	333,30	0,81	15,43	гш	

обед	Котлеты, биточки, шницели 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	гп
	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	
	Кюсень	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
	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
поздник	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 (Ряженка)	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	гп
	итого за поздник	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	0,1515	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	гп
386																		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгенурия
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Примечание	Неделя 2 День 9																	
	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	
завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес", 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	N ренгенурия
	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 (мандарин)	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	0,37	0,84	0,33	142,36	6,29	414,01	464,84	118,72	891,68	5,52	66,54	2
обед	Салат из брокочечной 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) лоботельские, 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	гп
	Картофельное пюре (или картофель 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	гп
	Компот из свежих яблок (яблоки и вишня)	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	65,63	239,89	473,93	134,17	2009,71	5,88	110,18	234
	Блишечки с молоком ступеным	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
поздник	итого за поздник	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	гп
	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	0,2	гп
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		76,98	79,47	73,68	76,03	69,43	139,87	24,37	87,22	107,06	78,86	98,39	98,09	273,55	71,53	192,23	
399																		
377																		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгенурия
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Примечание	Неделя 2 День 10																	
	Гренка 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	N ренгенурия
завтрак	Каша вязкая "Дружба", с маслом	250/5	13,60	10,60	3,80	164,20	0,19	1,06	0,01	2265,20	4,38	20,30	191,90	13,00	173,38	4,04	4,67	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	6,12	5,20	36,00	215,30	0,07	0,04	0,09	31,92	0,00	13,20	48,00	8,40	63,60	0,84	0,96	
	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	
	Хлеб пшеничный	34	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	371
	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	175
	итого за завтрак	709	31,62	20,08	103,49	720,02	0,50	2,12	0,10	2464,37	85,06	208,04	491,32	92,29	756,27	8,92	64,77	63
обед	Оноци натуральные свежие (ноמידер)	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	382
	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	гп
	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	гп
	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	
	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		71
	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	88
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	4,00	0,72	31,74	149,40	0,10	0,39	0,00	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	141,00	2,30	30,60	294
итого за обед	940	28,78	27,45	120,21	843,70	0,40	1,07	0,11	401,98	133,81	193,07	405,50	162,20	1521,20	7,19	85,10	312/321	
поздник	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	377
	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	0,00	гп
	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	гп
	итого за поздник	360	13,08	6,72	61,20	359,40	0,56	0,48	0,03	70,43	13,76	237,05	253,03	90,30	751,70	1,46	1,75	
Всего за день	1960	73,48	54,25	284,90	1923,12	1,46	3,67	0,24	2936,78	232,63	638,16	1149,95	344,79	3029,17	17,57	0,15	гп	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,64	58,97	74,39	70,70	104,18	229,13	2,44	419,54	332,33	53,18	95,82	114,93	252,43	97,61	151,62	386
63																		