УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Тисульская ШППП
_____ Л.А.Грабузова

«27» февраля 2024 г.

МЕНЮ

Примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 5-9 классов

(возрастная группа от 12 и старше)

МКОУ Тисульская общеобразовательная ШППП
Тисульский район (Сезон:весна)

Разработано:

Мед.сестра МКОУТШППП

_____ О.В.Цепенщикова

День 1

11-18 лет

Завтрак

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
117	Омлет натуральный	200.00	19.97	23.00	3.80	300.26	0.09	0.54	0.31	0.73	113.88	256.65	19.55	2.86
336	морковь припущенная	100.00	1.27	2.88	7.10	56.95	0.05	0.00	0.00	0.00	30.82	0.00	0.00	0.06
42***	сыр порциями	20.00	4.60	4.78	0.00	72.00	0.01	0.32	0.05	0.10	200.00	108.00	10.00	0.22
.272, 271	чай с сахаром	200	-	-	11.28	45.12	-	1.3	-	-	24.65	-	-	0.04
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
119	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Печенье сахарное пром. произв.		25.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.01	0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.52
итого за прием пищи		**595**	**30.91**	**33.54**	**74.18**	**690.16**	**0.21**	**2.24**	**0.36**	**2.1**	**394.5**	**476.55**	**62.25**	**5.0**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	250	7,44	7,62	8,8	134,45	0,1	0,19	1,33	160	0	45,18	98,26	26,29	1,49
255	Плов с мясом (говядина)	280	30,12	37,14	45,22	635,13	0,11	0,21	1,49	180	0	25,31	335,71	63,33	4,23
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**920**	41,37	45,76	101,45	**986,16**	0,31	0,46	17,82	340	0	104,5	493,47	115,32	10,04
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,26**									

Полдник

Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г	Энерг.	Витамины, мг	Минеральные в-ва, мг

	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	298	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
итого за прием пищи	**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**416.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
511**	Шницель рыбный натуральный	100.0	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,18	0,12	16,79	0	0	20,03	106,3	42,12
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Огурец сол, пром.произв.		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
итого за прием пищи		**630.0**	**25.33**	**20.51**	**68.09**	**564.3**	**0.43**	**15.41**	**0.12**	**5.37**	**346.99**	**581.41**	**143.26**	**8.53**
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047		0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200.00**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**121.08**	**87.96**	**388.49**		**2.546**	**125.87**	**72.366**	**9.57**	**1195.25**	**1433.85**	**468.56**	**21.96**

День 2

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Суп молочный с крупой «геркулес»	250.00	8.75	8.00	26	209.75	0.05	0.8	0.025	0.05	150.75	129.72	23.0	8.15
41***	Масло сливочное /порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18,6	90.65	0,05	0,2	0	0,17	17	60	20,5	1,15
Фрукты свежие		200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
итого за прием пищи		**760**	**19.11**	**20.34**	**113.35**	**720.47**	**0,23**	**12,31**	**0.105**	**1,17**	**331,47**	**347,26**	**88,54**	**14,53**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
135	Икра овощная	100	2	9	8,6	122	0,02	0,05	7	150	0	41	67	35	7
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22	7,59	15,9	156,88	0,08	0,1	6,81	120	0,7	20,15	103,25	26,7	0,97
259	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22
82	Курица запеченная с сыром	105	27,49	23,31	0,79	321,08	0,1	0,19	1,22	50	0,06	64,65	233,36	26,7	1,75
210	Пюре из гороха с маслом	180	18,98	5,06	38,41	271,43	0,57	0,13	0	30	0,08	71,43	174,12	67,16	5,36
216	Компот из смеси фруктов - ягод (фруктовая смесь: яблоко, клубника, вишня слива) NEW	200	0,25	0	12,73	51,30	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	**910**	**45,23**	**32,96**	**126,68**	**934,22**	**0,81**	**0,37**	**21,08**	**370**	**0,8**	**163,3**	**564,01**	**221,21**	**16,25**
	Итого за прием пищи:	**910**	**60,34**	**45,68**	**110,63**	**1087,84**	**0,87**	**0,5**	**19,42**	**350**	**0,84**	**215,25**	**651,98**	**175,96**	**16,78**
	Доля суточной потребности					**34,35**									

	в энергии, %														
	Доля суточной потребности в энергии, %					**39,99**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	298.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**416.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
85	Печень тушеная в сметанном соусе	110	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	21	5,38	
197	Каша гречневая с луком	180.00	6.14	7.56	36.52	237-0	0.04	0.00	0.04	0.82	3.62	15.69	2.80	0.28	
271 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	12.09	47.10	0.00	0.10	0.00	0.00	7.05	10.95	4.85	0.94	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
Помидор соленый, без уксуса		50.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30	
итого за прием пищи		**600**	**26.96**	**17.55**	**74.18**	**567.71**	**0,56**	28,48	5,92	2,24	75,79	377,87	63,35	8,2	
Доля суточной потребности в энергии, %						**20.1%**									
н/н															
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**	
Доля суточной потребности в энергии, %															

День 3

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
109**	Запеканка пшенная с яблоками	250.00	6.7	7.95	55.5	322.86	0.08	4.9	0.04	3.5	106.08	206.48	54.72	2.13
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	1,3	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44
120	Хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	48.55	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95
Повидло пром произв.		30	0,1	0	12,8	51,4								
Итого за прием пищи		**550**	**12.31**	**17.12**	**127.48**	**690.61**	**0,18**	74,9	0,1	4,03	134,94	271,7	74,45	5,04
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
28	Огурцы порционнаые	100	0,8	1	2,6	14	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6
33	Рассольник с мясом и сметаной	250	7,67	7,75	15,2	161,62	0,09	0,1	6,41	150	0,02	29,97	110,8	29,98	1,61
321	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе NEW	100	21,98	27,23	2,8	346,98	0,08	0,23	1,28	90	0,32	223,96	311,06	26,51	1,28
65	Спагетти отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**870**	41,4	41,1	95,29	**910,90**	0,35	0,43	17,69	270	0,42	303,24	567,89	93,69	5,62
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,49**									

Полдник															
Наименование блюда		Вес	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			

	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	298.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**416.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
144	Котлеты рыбные любительские	100.00	9.76	3.35	5.14	86.28	0.06	0.88	0.30	0.47	44.04	142.25	25.64	1.09
201	Рис отварной	180.00	4.40	7.32	43.04	240.21	0.03	-	0.05	0.34	2.16	23.90	7.48	0.17
272 195	(2 вар)Чай с молоком	200.00	1.4	1.6	15.8	80.00	0.00	0.26	0.00	0.00	53.2	0.00	0.00	0.08
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
24*	Морковь отварная дольками	100.00	1.0	0.08	4.96	12.0	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	27.5	19.00	0.35
итого за прием пищи		**650**	**21.5**	**12.97**	**100.68**	**573.75**	**0,46**	3,72	0,35	0,92	129,7	250,15	67,32	62,64
н/н														
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**107.48**	**79.83**	**399.83**		**1,542**	**150,18**	**2,786**	**20,824**	**754,07**	**1550,27**	**562,7**	**53,25**

День 4

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
463***	Сырники из творога запеченные	200,00	28,66	7,48	39,58	340,36	0,09	0,46	0,12	0,86	285,66	402,37	43,84	1,09
272 271	чай с сахаром. ,вареньем	200	-	-	11.28	45.12	-	1.3	-	-	24.65	-	-	0.04
42***	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
336 морковь припущенная		80.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
Итого за прием пищи		**565**	**38.06**	**12.24**	**101.82**	**681.24**	**0,2**	**12,08**	**0,15**	**1,77**	**515,11**	**572,47**	**90,09**	**6,83**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
133	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,35	10,19	52,2	0,01	0,04	1,92	0	0	36,96	35,67	11,31	0,31
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33	10,81	12,12	176	0,06	0,09	5,41	160	0,09	40,33	104,16	28,61	1,82
90	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23	16,75	9,38	258,3	0,13	0,12	0,82	10	0,08	16,37	150,15	20,05	1,59
88	Мясо тушеное (говядина)	100	19,3	17,58	3,4	249,15	0,06	0,14	0,56	50	0	13,21	183,18	23,76	2,66
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	15,7	191,66	127,46	4,29
107	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**870**	39,18	34,46	107,88	**903,7**	0,5	0,42	12,15	190	0,25	133,16	538,64	207,63	11,81
	Итого за прием пищи:	**870**	41,25	35,29	101,9	**894,55**	0,43	0,44	11,89	230	0,17	130	571,67	211,34	12,88
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,22**									

	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,89**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
98 компот из сухофруктов		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
83	Рагу из овощей без соуса	200.00	0.31	.8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	110	14,19	8,58	3,08	145,97	0,25	94,3	0,08	6,44	27,07	270,28	18,25	13,87
Огурец сол, пром.произв.		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
Итого за прием пищи		**675**	**23.6**	**21.31**	**73.25**	**615.07**	**0.37**	107.92	0.1	10.35	252.31	625.59	136.38	22.41
н/н														
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
итого за прием пищи			**122.99**	**72.25**	**403.72**		**1,349**	**168,48**	**0,37**	**16,41**	**1254,77**	**2001,74**	**426,91**	**41,42**

День 5

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
93	Каша «Дружба»/	200.00	4.8	2.83	25.83	148.27	0.05	0.99	0.01	0.06	93.97	103.89	22.95	0.37
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
42***	сыр порциями	20.00	4.60	4.78	0.00	72.00	0.01	0.32	0.05	0.10	200.00	108.00	10.00	0.22
244	какао на сгущенном молоке	200.00	3.78	3.91	26.04	154.15	0.02	0.38	0.01	-	117.44	114.06	16.52	0.56
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
966	йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.03	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итог за прием пищи		**600**	**20.97**	**23.56**	**87.79**	**665.48**	**0,19**	**11,77**	**0,13**	**1,17**	**467,41**	**416,35**	**88,71**	**6,78**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
25	Фрукты в асортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
37	Суп картофельный с мясом	250	7,22	6,88	13,51	144,64	0,09	0,09	7,13	140	0	20,32	103,87	27,92	1,58
75	Рыба тушенная с овощами (минтай)	100	14,29	1,84	5,49	94,22	0,09	0,1	1,51	190	0,18	41,03	181,5	51,7	0,95
53	Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55
104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56

	Итого за прием пищи:	**965**	32,18	15,9	127,55	**779,58**	0,48	0,39	26,58	430	1,25	113,5	471,93	144,41	8,44
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,66**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	118.0	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	298	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**416.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
123	Вареники ленивые /	300.00	29.00	8.7	29.65	313.58	0.03	0.55	0.06	-	205.9	283.56	38.11	0.9	
	масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
24*	Морковь отварная дольками	100.00	0.65	0.05	3.10	7.5	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	27.5	19.00	0.35	
Итого за прием пищи		**660**	**38.87**	**18.36**	**64.81**	**579.6**	**0,19**	**5,75**	**0,12**	**0,17**	**480,2**	**587,96**	**114,86**	**2,79**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
н/н															
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
Кондитерское изделие пром. произв.		10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0,32	2.9	9.0	2.0	0.52	
Итого за прием пищи		**210**	**6,34**	**5,98**	**21.98**	**146.8**	**0.08**	**2.6**	**0.04**	**0.32**	**242.9**	**189.0**	**30.0**	**0.64**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Итого за прием пищи			**127.15**	**91.75**	**359.87**		**1,021**	**83,96**	**135,43**	**11,89**	**1403,88**	**1906,4**	**429,92**	**19,2**	

День 6

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
44	Суп молочный с крупой (манной)	250.00	8.0	6.5	22.5	181.00	0.075	0.8	0.027	0.32	152.5	130.55	24.12	0.62
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4								
Итого за прием пищи		**560**	**15.34**	**17.82**	**85.87**	**571.73**	**0.19**	12.19	0.047	0.98	331.49	247.32	94.7	6.54
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
35	Суп куриный с вермишелью	250	6,14	12,45	11,28	183,01	0,04	0,04	0,93	150	0	15,56	58,13	12,1	0,71
89	Гуляш (говядина)	100	19,5	18,23	4,55	260,49	0,06	0,14	1,28	0	0	20,98	191,49	25,45	2,85
53	Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55
216	Компот из смеси фруктов ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**920**	33,34	37,42	102,61	**881,69**	0,22	0,29	14,1	170	0,11	82,71	397,43	93,94	5,14
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,42**									

Полдник														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
160	голубцы ленивые	100.00	5.46	5.80	4.1	188.50	0.03	17.83	0.04	-	21.91	62.91	11.75	1.04
89	суфле картоф-морковное	200.00	0.31	.8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
272 270	Чай с сахаром	200.00	0.26	0.06	15.22	59.16	0.00	2.90	0.00	0.01	7.75	9.79	5.24	0.86
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Помидор соленый, без уксуса		100.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30
Итого за прием пищи		**660**	**10.76**	**15,29**	**60.72**	**560.15**	**0,19**	**35,01**	**0,058**	**3,85**	**111,48**	**287,81**	**95,07**	**5,06**
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**98.99**	**80.17**	**343.39**		**0,951**	**71,15**	**0,411**	**6,445**	**1034,76**	**1566,61**	**398,83**	**16,305**

День 7

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
67	Омлет с сыром	200	25.0	26.0	3.6	348.6	0.1	0.82	0.46	3.0	358.24	431.58	31.82	3.66
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Фрукты свежие		100.00	0.40	0.30	9.50	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
итого за прием пищи		**550**	**32.99**	**29.90**	**63.21**	**611.47**	**0,22**	**10,18**	**0,04**	**1,76**	**269,72**	**294**	**75,27**	**5,83**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	100	0,91	0,18	5,91	36	0,08	0,04	4	30	0	17,6	53,94	18,27	0,61
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61	9,55	13,23	181,38	0,1	0,11	7,41	130	0,01	22,7	126,88	30,61	1,73
37	Суп картофельный с мясом	250	7,23	6,88	13,5	144,62	0,09	0,09	7,11	140	0	17,78	103,26	27,48	1,53
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	13,66	7,88	6,3	150,62	0,18	1,38	10,92	3920	1	20,77	228,51	15,45	4,87
85	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	15,35	8,66	8,01	171,26	0,2	1,53	11,48	4360	1,06	17,97	246,19	15,58	5,34
64	Макароны отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	15,86	60,92	10,95	1,11
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0,16	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	**890**	37,55	22,93	121,8	**851,47**	0,64	1,69	25,33	4179,2	2,05	91,79	534,75	93,58	9,84
	Итого за прием пищи:	**890**	35,86	21,04	123,78	**835,35**	0,65	1,82	25,59	4629,2	2,1	84,07	528,81	90,58	10,11

	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,30**									
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,71**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13.28	5.29	5.4	117.71	0.07	2.31	0.04	2.63	33.0	165.29	31.24	0.54
83	Рагу из овощей без соуса	200.00	0.31	.8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
272 269	Чай с молоком(4 вар.)	200.00	2.79	2.55	13.27	90.25	0.03	1.17	0.02	0.00	102.60	83.00	17.07	1.14
41***	масло сливочное порция	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Огурчик соленый, без уксуса		100.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30
Итого за прием пищи		**655**	**20.08**	**21.3**	**55.69**	**533.9**	**0,26**	**31,58**	**0,09**	**4,1**	**222,99**	**431,45**	**118,3**	**4,58**
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
Т.к.109***Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)		200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**105.46**	**96.60**	**359.62**		1,164	84,3	0,266	14,135	1043,11	1831,41	539,35	23,1

День 8

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
90	Каша манная (жидкая) на молоке/	250.00	3.05	3.65	38.35	217.48	0.11	2.07	0.03	0.70	198.10	180.80	30.32	0.55
	масло сливочное	7.00	0.04	5.78	0.056	52.36	0.00	0.00	0.028	0.07	1.68	2.1	0.00	0.014
257	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Фрукты свежие		200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
итого за прием пищ и		**727**	**11.69**	**13.19**	**115.02**	**652,37**	**0,26**	**13,46**	**0,078**	**1,68**	**54,8**	**362,54**	**83,52**	**6,234**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	100	1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9
34	Суп гороховый с мясом	250	11,49	7,05	17,04	176,48	0,21	0,1	3,41	140	0	30,49	126,25	36,3	2,6
152	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100	19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91
126	Бефстроганов (говядина)	100	20,54	20,6	3,99	284,44	0,07	0,16	1,2	10	0,04	35,98	209,89	27,04	2,86
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	15,7	191,66	127,46	4,29
107	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,2	0	24	100	0	0	0	820	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**870**	44,26	37,16	115,81	**978,03**	0,62	0,45	9,79	1750	0,11	107,71	583,13	228,79	10,7
	Итого за прием пищи:	**870**	45,64	41,12	111,06	**1000,49**	0,61	0,47	10,09	1750	0,12	116,05	620,39	233,7	11,65
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,96**									

	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,78**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	283.2	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
итого за прием пищи		**350**	**18.4**	**9.58**	**66.88**	**426.2**	**0,19**	**2,39**	**0,08**	**0,61**	**151,67**	**279,17**	**47,02**	**1,29**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Помидор солёный пром .произв.		100.00	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300.00	18.3	10.65	29.25	271.96	0.21	7.42	0.18	0.83	49.38	224.27	49.06	2.01
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
итого за прием пищи		**690**	**24.24**	**11.37**	**73.59**	**525.08**	**0.3**	15.01	0.19	1.01	104.82	313.57	82.98	4.42
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
Т.к.109***Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)		200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
итого за прием пищи			**103.53**	**68.79**	**387.64**	**2741.77**	**2.537**	**177,31**	**0,508**	**7,84**	**964,28**	**1858,08**	**432,96**	**14,81**

День 9

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
125*	Запеканка морковная с творогом	200.00	17.88	15.49	34.26	349.28	0.2	4.3	0.18	1.09	7.07	458.28	115.30	2.69
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
158	Чай травяной	200	0.4	0.2	11.2	47.0	-	0.6	-	-	10.76	8.8	2.36	0.4
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Конфеты шоколадные		30.00	0.15	0.00	25,58	99.64	0.00	0.00	0.00	0.00	1.4	0.64	0.00	0.05
итого за прием пищи		**550**	**23.41**	**25.92**	**103.47**	**744.23**	**0.31**	**5,43**	**0,25**	**1,79**	**60,26**	**603,73**	**161,25**	**6,58**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09	10,12	11,27	165,55	0,05	0,08	6,42	160	0,07	40,53	94,83	24,93	1,6
78	Биточек из рыбы	100	16,44	14,47	13,53	251,51	0,11	0,13	1,5	160	0,3	64,92	215,74	55,84	1,28
148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	21,69	11,3	6,54	214,58	0,13	0,18	1,75	330	0,49	144,06	300,21	72,15	1,42
312	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	180	4,33	8,76	19,32	175,39	0,13	0,15	29,73	150	0,09	67,75	108,66	36,56	1,37
22	Рагу овощное с маслом	180	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98
	Итого за прием пищи:	950	33,53	34,61	98,28	**846,93**	0,43	0,42	52,65	470	0,46	213,71	502,51	148,91	9,05
	Итого за прием пищи:	**950**	37,34	31,11	88,99	**791,56**	0,42	0,4	39,53	1000	0,64	267,39	554	162,34	9,06

	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,14**									
	Доля суточной потребности в энергии, %					**29,10**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
272 269	Чай с молоком(4 вар.)	200.00	2.79	2.55	13.27	118.0	0.03	1.17	0.02	0.00	102.60	83.00	17.07	1.14	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
за прием пищи		**350**	**17,40**	**8.93**	**54,34**	**409.0**	**0,18**	**2,25**	**0,08**	**0,61**	**132,75**	**271,03**	**50,09**	**2,37**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100	25,4	6,3	1,8	165	0,07	5,36	0,01	0,88	22,82	84,55	25,69	1,06	
302**	Каша рассыпчатая (ячневая)	180.00	5.73	5.8	37.82	230.78	-	-	0.03	0.06	0.73	1.17	0.02	0.09	
244	Какао с молоком (2 вар)	200	0,4	0	27	110	0,05	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	
119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
133	Кукуруза консервированная	100.0	0.65	0,12	4.41	20.4	0	1.44	0,0	0	1.5	15	0	0,12	
Итого		**640**	**35.05**	**12.65**	**76.01**	**634.44**	**0,12**	**8,18**	**0,04**	**1,05**	**67,6**	**190,12**	**53,41**	**2,61**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
						н/н									
Т.к.109***кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)		200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Итого за прием пищи			**118.35**	**95.33**	**363.18**	**2742.82**	**1,093**	**17,12**	**2,43**	**16,54**	**641,77**	**1801,83**	**457,53**	**18,08**	

День 10

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
105	Каша рисовая молочная жидкая	250.00	6.4	3.6	39.6	217.87	0.04	1.3	0.02	0.1	121.1	132	28.15	0.33
масло сливочное		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
42***	сыр порциями	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.005	0.16	0.025	0.5	100.00	54.00	5.00	0.11
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Печенье пром. произв.		30.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.01	0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.52
Итого за прием пищи		**570**	**18.6**	**15.69**	**104.5**	**695.4**	**0.16**	1.87	0.085	0.85	369.57	363.64	69.4	2.15
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
28	Огурцы порционнаые	100	0,8	1	2,6	14	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6
40	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18	5,87	16,49	143,36	0,05	0,06	4,22	170	0	20,68	76,25	23,17	0,93
86	Жаркое с мясом (говядина)	280	23,49	22,56	28,5	411,01	0,21	0,24	16,12	20	0	40,43	289,1	63,29	4,44
102	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	60	0	24,15	21,59	15,53	0,49
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98
	Итого за прием пищи:	**900**	36,37	30,13	94,94	**787,84**	0,39	0,4	30,61	260	0	124,51	495,69	134,04	7,94
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,96**									

Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23

Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
247	Кисель из концентрата плодового	200.00	1.36	-	29.02	116.19	0.6	30.0	0.05	0.00	25.2	12.5		5.03
178	Бигус с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,8	0,81	25,2	0,02	0,78	144,87	218,08	63,17	3,5
119	Хлеб пшеничный	30.00	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Огурчик соленый, без уксуса		50.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30
Итого за прием пищи		**600**	**36.4**	**17.8**	**72.69**	**591.22**	**1.52**	57.7	0.08	1.4	202.88	353.74	104.45	10.94
н/н														
109 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Итого за прием пищи			**120.4**	**82.66**	**441.42**		**1.592**	**95,27**	**1,001**	**17,674**	**1221,03**	**1958,35**	**447,41**	**39,05**

День 11

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
44	Суп молочный с вермишелью	250.00	8.0	6.5	22.5	181.00	0.075	0.8	0.027	0.32	152.5	130.55	24.12	0.62
270 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.06	8,26	0.08	74,8	0.00	0.00	0.04	0.1	2,4	3	0.00	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Повидло пром произв.		20	0,1	0	12,8	51,4								
42***	Сыр порция	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.005	0.16	0.025	0.5	100.00	54.00	5.00	0.11
336	морковь припущенная	80.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
итого за прием пищи		**645**	**16.8**	**18.38**	**99.26**	**646.64**	**0,19**	**12,09**	**0,092**	**1,84**	**322,83**	**299,33**	**79,75**	**8,15**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
135	Икра овощная	100	2	9	8,6	122	0,02	0,05	7	150	0	41	67	35	7
33 СД	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86	7,97	15,02	163,89	0,09	0,1	6,46	150	0,03	32,54	119,84	29,86	1,65
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49	14,11	4,96	213,19	0,07	0,12	1,64	30	0	22,45	134,15	19,41	1,36
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	15,7	191,66	127,46	4,29
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**870**	38,27	37,43	99,42	**883,76**	0,46	0,42	15,1	350	0,11	121,7	555,65	223,93	15,32
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,49**									

Полдник

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,2	30,37	0	6,64	19,51	113,53	42,39	19,08
511**	Шницель рыбный натуральный	100.00	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Помидор сол пром произ	100.00	1.30	0.10	6.20	30.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
итого за прием пищи		**630**	**27.01**	**18.82**	**67.06**	**545.86**	**0.4**	41.46	0.09	11.82	344.27	601.94	163.52	21.88
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
109	кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**125.55**	**74.76**	**384.91**		**2,366**	**110,73**	**0,288**	**7,27**	**731,17**	**1514,96**	**425,7**	**17,55**

День 12

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
93	Каша геркулесовая (жидкая)/	200.00	6.24	4.48	24.8	164.26	0.26	2.3	0.04	0.8	237	320.8	88.5	1.89
Масло сливочное		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
966***	Йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**580**	**16.89**	**19.09**	**86.09**	**587.59**	**0.417**	4.95	0.156	1.01	592.52	641.34	142.94	3.16
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
34	Суп гороховый с мясом	250	11,49	7,05	17,04	176,48	0,21	0,1	3,41	140	0	30,49	126,25	36,3	2,6
240	Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42	22,57	2,33	304,45	0,08	0,21	1,67	250	0,47	175,17	247,32	29,61	1,68
82	Курица запеченная с сыром	105	27,49	23,31	0,79	321,08	0,1	0,19	1,22	50	0,06	64,65	233,36	26,7	1,75
65	Спагетти отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11
216	Компот из смеси фруктов - ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**920**	45,71	35,34	114,22	**962,3**	0,49	0,4	24,47	410	0,55	256,03	494,07	102,58	9,72
	Итого за прием пищи:	**925**	50,78	36,08	112,68	**978,93**	0,51	0,38	24,02	210	0,14	145,51	480,11	99,67	9,79
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,38**									

	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,99**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.0**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
302**	Каша рассыпчатая (ячневая)	180.00	5.73	5.8	37.82	230.78	-	-	0.03	0.06	0.73	1.17	0.02	0.09	
192	Печень тушеная в красном соусе	110	16,72	8,69	4,18	161,81	0,17	7,09	5,16	1,25	31,88	206,16	17,69	3,87	
272 268	Чай с молоком(3вар.)	200.00	1.6	1.8	12.4	69	0.08	0.64	0.00	0.00	60.3	0.00	0.00	0.08	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
28	Огурец порционный	100.00	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60	
Итого за прием пищи		**640**	**28.12**	**16.8**	**76.7**	**582.85**	**0.32**	12.81	5.2	0.52	133.81	320.73	59.41	5.94	
Доля суточной потребности в энергии, %															
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
Кондитерское изделие пром. произв.		10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0,32	2.9	9.0	2.0	0.52	
Итого за прием пищи		**210**	**6,34**	**5,98**	**21,98**	**146.8**	**0.08**	**2.6**	**0.04**	**0.32**	**242.9**	**189.0**	**30.0**	**0.64**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
итого за прием пищи			**114.72**	**73.55**	**389.71**		**1,75**	**137,56**	**11,64**	**12,46**	**1033,99**	**1739,16**	**423,14**	**23,5**	

День 13

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
59	Каша овсяная молочная с маслом	250/5	8.8	14.5	32.5	298.25	0.27	0	0.02	0.55	58.25	215.3	70.5	2.4
270 ,272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Фрукты в ассортименте		150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
итого за прием пищи		**685**	**15.46**	**23.42**	**88.5**	**630.43**	**0,43**	58,11	0,17	0,76	140,18	316,48	111,62	5,26
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
133	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,35	10,19	52,2	0,01	0,04	1,92	0	0	36,96	35,67	11,31	0,31
35	Суп куриный с вермишелью	250	6,14	12,45	11,28	183,01	0,04	0,04	0,93	150	0	15,56	58,13	12,1	0,71
148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,69	11,3	6,54	214,58	0,13	0,18	1,75	330	0,49	144,06	300,21	72,15	1,42
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,02	0,02	171	20	0	80	40	70	0,8
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**870**	37,28	34,07	95,37	**844,65**	0,4	0,45	188,99	560	0,67	334,19	585,63	214,35	5,59
	Итого за прием пищи:	**870**	37,33	29,27	100,74	**821,74**	0,43	0,43	192,44	530	0,57	310,51	585,71	220,58	5,98
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,05**									
	Доля суточной потребности					**30,21**									

	в энергии, %														
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
247	Кисель из концентрата ягодного	200.00	0.06	0.00	32.97	122.62	0.00	0.14	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
итого за прием пищи		**350**	**14,67**	**6,38**	**74,04**	**413.62**	**0,15**	**1,22**	**0,06**	**0,61**	**30,17**	**188,03**	**33,02**	**1,23**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Огурец солёный, дольками. Пром. произв.		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
158	Бефстроганов из отварной говядины	100.00	18.35	3.6	4.23	122,83	0.09	0.26	0.01	0.42	21.69	175.22	26.08	1.75
197	Каша гречневая с луком	180.00	6.15	7.57	36.53	237.02	0.06	-	0.054	0.99	4.43	18.83	3.37	0.34
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
итого за прием пищи		**630**	**31.86**	**14.21**	**92.33**	**622.12**	**0,27**	8,57	0,084	1,56	174,64	347,69	64,45	3,2
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
109	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**107.59**	**72.01**	**416.66**		**1,351**	**73,83**	**29,29**	**20,92**	**827,44**	**1694,04**	**402,27**	**36,24**

День 14

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
124	Запеканка из творога	200.00	29.09	12.10	29.09	355.56	0.09	1.2	0.04		265.96	365.78	50.08	1.57
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
966***	Йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.04	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**590**	**38.21**	**16.15**	**83.54**	**645.89**	**0,25**	5,06	0,076	0,57	517,81	623,84	101,78	4,37
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
330	Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренками	262	13,06	16,19	23,89	294,6	0,12	0,15	5,75	250	0,1	69,29	158,44	35,04	1,63
37	Суп картофельный с мясом	250	7,23	6,88	13,5	144,62	0,09	0,09	7,11	140	0	17,78	103,26	27,48	1,53
89	Гуляш (говядина)	100	19,5	18,23	4,55	260,49	0,06	0,14	1,28	0	0	20,98	191,49	25,45	2,85
53	Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55
101	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	0,01	0,05	0,05	100	0	10,77	2,96	2,96	0,54
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**932**	40,65	41,41	118,55	**1021,83**	0,31	0,45	14,58	370	0,21	146,89	500,7	119,84	6,57
	Итого за прием пищи:	**932**	34,82	32,1	108,16	**871,85**	0,28	0,39	15,94	260	0,11	95,38	445,52	112,28	6,47
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37,57**									
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,05**									

Полдник

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Сок фруктовый	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Итого за прием пищи		**350**	**20,25**	**11,38**	**50,53**	**395**	**0.23**	**3.68**	**0.1**	**0.61**	**270.15**	**368.03**	**61.02**	**1.35**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Огурец солёный пром производства		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300.00	18.3	10.65	29.25	271.96	0.21	7.42	0.18	0.83	49.38	224.27	49.06	2.01
.244	какао на сгущенном молоке	200.00	3.78	3.91	26.04	154.15	0.02	0.38	0.01	-	117.44	114.06	16.52	0.56
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
итого за прием пищи		**660**	**26.96**	**15.18**	**84.07**	**568.57**	**0,3**	8,4	0,19	1,03	209,72	418,33	93,38	8,10.31
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Кондитерское изделие пром. произв.		10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0,32	2.9	9.0	2.0	0.52
Итого за прием пищи		**210**	**6,34**	**5,98**	**21.98**	**146.8**	**0.08**	**2.6**	**0.04**	**0.32**	**242.9**	**189.0**	**30.0**	**0.64**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**142.16**	**90.61**	**347.8**		**1,166**	**51,98**	**12,84**	**7,67**	**1039,51**	**2063,03**	**517,54**	**27,97**

День 15

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
61	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	200.00	6.0	8.8	42.8	274.6	0.2	-	0.02	0.78	34.12	15.86	57.78	2.1
41***	Масло слив порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
115	Какао с молоко	200.00	6.4	5.2	21	156.6	0.04	1.3	0.02	0	127.74	116.2	21.64	0.74
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Фрукты свежие		150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
итого за прием пищи		**610**	**19.24**	**16.76**	**105.05**	**650.2**	**02**	**21,63**	**0,46**	**0,96**	**404,09**	**540,41**	**71,27**	**8,22**
Доля сут потребнов энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
28	Огурцы порционнаые	100	0,8	1	2,6	14	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09	10,12	11,27	165,55	0,05	0,08	6,42	160	0,07	40,53	94,83	24,93	1,6
194	Биточек из птицы	100	18,54	15,4	11,88	261,01	0,09	0,13	1,2	20	0,04	29,57	156,26	20,56	1,35
83	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,72	22,13	1,77	299,16	0,1	0,18	3,08	60	0,04	37,78	191,27	27	1,71
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	**905**	35,82	31,81	98,47	**815,79**	0,45	0,4	34,46	220	0,19	135,19	476,07	122,74	6,98
	Итого за прием пищи:	**905**	40	38,54	88,36	**853,94**	0,46	0,45	36,34	260	0,19	143,4	511,08	129,18	7,34
	Доля суточной					**29,99**									

	потребности в энергии, %														
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,39**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка пром. произв		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля сут потребв энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Помидоры солёные без уксуса промышленного производства		100.00	1.32	0.00	4.56	24.00	0.01	18.00	0.13	0.84	12.00	42.00	18.00	0.96
178	Бигус с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,8	0,81	25,2	0,02	0,78	144,87	218,08	63,17	3,5
272 268	Чай с молоком(3вар.)	200.00	1.6	1.8	12.4	69	0.08	0.64	0.00	0.00	60.3	0.00	0.00	0.08
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
итого за прием пищи		**630**	**17.37**	**13.39**	**81.49**	**547.35**	**0,38**	**24,86**	**1,67**	**4,73**	**133,84**	**200,29**	**88,14**	**5,88**
Доля сут потребности в энергии, %														
н/н														
109 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля сут потребности в энергии, %														
итого за прием пищи			**109.41**	**92.46**	**366.09**		**1,41**	**102,61**	**2,39**	**14,98**	**1053,34**	**1822,57**	**422,12**	**26,27**

День 16

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Каша пшенная на молоке ,	250.00	9.12	3.72	43.25	244.21	0.15	1.6	0.01	0.9	168.3	240.56	47.02	2.25
272, 268	Чай с молоком(3вар.)	200.00	1.6	1.8	12.4	69	0.08	0.64	0.00	0.00	60.3	0.00	0.00	0.08
41***	масло сливочное порция	15.0	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.09	0.15	1.8	2.85	0.06	0.03
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
Повидло пром. Произв		20	0,1	0	12.8	51.4								
итого за прием пищи		**570**	**16.58**	**18.67**	**105.89**	**659.26**	**0.31**	2.38	0.1	1.20	252.3	317.91	68.43	3.71
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33	10,81	12,12	176	0,06	0,09	5,41	160	0,09	40,33	104,16	28,61	1,82
177	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,07	0,13	1,89	130	0,01	22,43	146,94	21,63	1,27
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	15,7	191,66	127,46	4,29
104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**920**	37	32,45	99,51	**838,81**	0,53	0,52	17,74	390	1,14	116,76	509,76	207,9	8,38
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,84**									

Полдник														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
511 **	Шницель рыбный натуральный	120.00	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
89	суфле картоф-морковное	180.00	0.27	7.92	13.93	156.39	0.1	14.04	0.009	4.39	58.46	110.29	44.25	1.5
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
итого за прием пищи		**650**	**23.3**	**21.44**	**57.55**	**547.83**	**0,38**	**40,13**	**0,599**	**10,02**	**364,22**	**578,7**	**127,38**	**4,1**
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
109 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**103.19**	**76.69**	**381.07**		**1,541**	**105,65**	**1,308**	**16,53**	**1031,39**	**1891,08**	**561,26**	**24,9**

День 17

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
99	Каша кукурузная на молоке ,	200.0	8.08	2.9	37.97	203.68	0.1	1.7	0.04	0.37	168.96	176.34	34.32	1.5
масло сливочное		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
270 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
	Фрукты свежие	200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
итого за прием пищи		**665**	**13.08**	**16.33**	**92.67**	**574**	**0.19**	12.73	0.12	1.37	230.79	261.52	74.74	8.36
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9
328	Бульон куриный с яйцом и гренками	274	7,1	5,16	9,3	111,15	0,04	0,08	0,33	50	0,26	14,97	67,07	8,72	0,81
249/2	Пельмени отварные с маслом	210	16,97	25,42	31,1	422,09	0,17	0,11	0,26	50	0,33	23,55	120,28	16,08	1,54
89	Гуляш (говядина)	100	19,5	18,23	4,55	260,49	0,06	0,14	1,28	0	0	20,98	191,49	25,45	2,85
210	Пюре из гороха с маслом	180	18,98	5,06	38,41	271,43	0,57	0,13	0	30	0,08	71,43	174,12	67,16	5,36
216	Компот из смеси фруктов - ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55
120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56
	Итого за прием пищи:	**874**	**31,86**	**31,66**	**97,61**	**805,24**	**0,39**	**0,27**	**29,98**	**230**	**0,59**	**74,44**	**305,85**	**70,6**	**5,39**
	Итого за прием пищи:	**944**	**53,37**	**29,53**	**109,47**	**915,07**	**0,85**	**0,43**	**31**	**210**	**0,34**	**143,3**	**551,18**	**147,13**	**12,06**

	Доля суточной потребности в энергии, %					**29,60**									
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,64**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	110	14,19	8,58	3,08	145,97	0,25	94,3	0,08	6,44	27,07	270,28	18,25	13,87
83	Рагу из овощей	200.00	0.31	.8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
272 195	(2 вар)Чай с молоком	200.00	1.4	1.6	15.8	80.00	0.00	0.26	0.00	0.00	53.2	0.00	0.00	0.08
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
172	Горошек консервированный	100.00	0.65	0.5	3.10	15.00	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	25.25	19.00	0.35
итого за прием пищи		**675**	**16.55**	**20.06**	**84.85**	**559.01**	**0,44**	**108,84**	**0,088**	**10,24**	**165,94**	**509,54**	**111,58**	**17,3**
н/н														
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии,														
за прием пищи			**97.76**	**75.52**	**419**		**1,269**	**152,83**	**0,328**	**16,044**	**913,92**	**1652,58**	**355,7**	**29,78**

День 18

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
109**	Запеканка манная с яблоками	200.00	5.36	6.36	44.4	258.29	0.09	5.29	0.04	3.8	113.16	220.25	58.37	2.28
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
272 271	Чай с сахаром	200.00	0.29	0.05	10.72	41.25	0.00	1.21	0.00	0.08	7.80	10.65	5.90	1.00
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	48.55	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95
966	йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.03	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**630**	**15.6**	**16.89**	**101.06**	**658.76**	**0,22**	**26,1**	**0,11**	**4,51**	**193,87**	**428,89**	**130,15**	**9,26**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
237	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12	3,47	8,97	76,8	0,05	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77
329	Ежики куриные с красным соусом NEW	100	14,3	12,89	6,65	200,23	0,07	0,1	1,34	40	0,03	16	127,83	19,73	1,12
150	Чахохбили	100	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35
51	Картофель отварной с маслом и зеленью (пром. пр-ва)	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,58
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24	0,4
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5

120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	**955**	**26,96**	**27,05**	**123,4**	**852,94**	**0,46**	**0,43**	**54,34**	**250**	**0,24**	**158,81**	**405,29**	**134,76**	**8,61**
	Итого за прием пищи:	**955**	**36,6**	**31,22**	**124,38**	**930,93**	**0,52**	**0,48**	**73,32**	**230**	**0,08**	**141,24**	**461,76**	**141,27**	**9,59**
	Доля суточной потребности в энерги, %					**31,36**									
	Доля суточной потребности в энерги, %					**34,23**									

Полдник

Наименование блюда	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
		Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Т.к. 242Какао с молоко (1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
итого за прием пищи	**350**	**18,4**	**9,58**	**66,88**	**434**	**0.19**	**2.38**	**0.08**	**0.62**	**155.27**	**304.23**	**64.02**	**2.17**
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
253*	Рыба, запеченная с морковью	100.00	12.04	6.38	2.86	118.75	0.07	1.25	0.04	1.74	81.68	180.00	31.84	0.73
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	0,03	0	0	2,05	22,98	190,15	23,54	1,04
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
119	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0	0	17	42	0	0,5
Итого за прием пищи		**650**	**21.59**	**12.95**	**72.41**	**506.83**	**0,38**	**12,73**	**0,07**	**1,97**	**142,25**	**470,9**	**120,14**	**5,55**
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Кондитерское изделие пром. произв.		10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0,32	2.9	9.0	2.0	0.52
Итого за прием пищи		**210**	**6,34**	**5,98**	**21.98**	**146.8**	**0.08**	**2.6**	**0.04**	**0.32**	**242.9**	**189.0**	**30.0**	**0.64**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**84.06**	**69.59**	**359.21**		**1,225**	**83,84**	**0,486**	**14,044**	**845,62**	**1917,47**	**490,6**	**25,02**

День 19

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
118	Омлет с зеленым горошком	250.00	12.36	14.47	6.6	203.66	0.11	4.85	0.25	0.57	139.75	139.75	27.65	2.2
248*	Морковь отварная дольками	100.00	0.07	0.06	3.72	18.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
161	Кофейный напиток с молоком	200.00	6.2	4.8	24	164.6	0.014	0.18	0.004	0.18	78.32	55.38	18.46	0.38
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Пряники пром. произв.		35.00	2.06	1.6	38,39	128.1	0.02	0.00	0.00	0.84	3.8	17,5	3.15	0.28
итого за прием пищи		**660**	**25.91**	**21.6**	**106.31**	**678.68**	**0,274**	**10,13**	**0,254**	**1,964**	**267,37**	**330,13**	**104,51**	**4,68**
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
9	Икра свекольная	100	2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33
37	Суп картофельный с мясом	250	7,23	6,88	13,5	144,62	0,09	0,09	7,11	140	0	17,78	103,26	27,48	1,53
88	Мясо тушеное (говядина)	100	19,3	17,58	3,4	249,15	0,06	0,14	0,56	50	0	13,21	183,18	23,76	2,66
64	Макароны отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	**870**	40,01	36,69	110,78	**934,06**	0,34	0,34	15,13	260	0,08	86,51	435,6	98,36	7,65
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,34**									

Полдник														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80

Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.00**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Огурец солёный, дольками. Пром. произв.		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
276**	Жаркое по-домашнему	280.00	14.86	37.59	27.14	341.23	0.22	5.73	1.44	3.52	40.73	64.29	39.61	3.3
272 271	Чай с сахаром	200.00	0.29	0.05	10.72	41.25	0.00	1.21	0.00	0.08	7.80	10.65	5.90	1.00
41***	Масло сливочное порция	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Итого за прием пищи		**640**	**19.43**	**42.35**	**62.36**	**548.2**	**03**	**14,04**	**1,46**	**3,87**	**86,33**	**201,84**	**89,26**	**8,22**
Доля суточной потребности в энергии, %														
	н/н													
109****	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**114.34**	**96.92**	**405.56**		**1,23**	**193,11**	**1,822**	**17,384**	**867,2**	**1547,01**	**462,58**	**22,505**

День 20

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
315	Запеканка пшенная с творогом/	200.00	16,16	14,8	50,04	401,7	0,25	0,12	0,09	0,44	96,42	254,65	59,49	2,0
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
41***	Масло сливочное порциями	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
158	Чай травяной	200	0.4	0.2	11.2	47.0	-	0.6	-	-	10.76	8.8	2.36	0.4
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Фрукты свежие		150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
итого за прием пищи		**635**	**21.35**	**21.3**	**105.65**	**700.72**	**0,34**	**7,82**	**0,13**	**0,57**	**158,92**	**335,37**	**91,14**	**6,86**
Доля сут потребности в энергии, %														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
23	Ассорти из свежих овощей	100	0,95	0,6	3,2	19	0,04	0,04	17,5	70	0	18,5	34	17	0,75
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09	10,12	11,27	165,55	0,05	0,08	6,42	160	0,07	40,53	94,83	24,93	1,6
296	Зраза мясная ленивая	100	20,99	21,48	8,59	312,86	0,09	0,17	1,54	30	0,23	34,21	199,3	25,17	2,27
126	Бефстроганов (свинина)	100	18,87	32,14	3,99	384,44	0,5	0,17	1,2	10	0,49	35,01	204,09	31,87	2,09
312	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	180	4,33	8,76	19,32	175,39	0,13	0,15	29,73	150	0,09	67,75	108,66	36,56	1,37
22	Рагу овощное с маслом	180	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	**890**	37,62	41,56	76,47	**831,43**	0,39	0,47	55,19	410	0,39	175,95	501,32	121,99	7,51
	Итого за прием пищи:	**890**	34,06	51,89	69,57	**884,57**	0,77	0,4	41,48	750	0,64	151,29	473,13	125,81	7,2
	Доля суточной потребности					**30,57**									

	в энергии, %														
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,52**									
Полдник															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Итого за прием пищи		**350**	**15,21**	**6,38**	**68,67**	**409.00**	**0.19**	**5.8**	**0.06**	**0.61**	**70.15**	**212.03**	**51.02**	**2.03**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
123	Вареники ленивые / масло сливочное	250.00	29.00	8.7	29.65	313.58	0.03	0.55	0.06	-	205.9	283.56	38.11	0.9	
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
248*	Морковь отварная дольками	100.00	1.30	0.10	6.20	30.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70	
итого за прием пищи		**600**	**39,21**	**14,23**	**66.01**	**556**	**022**	**8,23**	**0,1**	**0,11**	**49,08**	**607,96**	**131,81**	**3,02**	
н/н															
109 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
Итого за прием пищи		**200**	**9**	**5.7**	**15.3**	**143**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Итого за прием пищи			**124.7**	**79.21**	**366.04**	**2669.45**	**1,16**	**58,24**	**0,369**	**10,08**	**660,23**	**1744,99**	**389,03**	**34,89**	
общая			**2004.05**	**1849.2**	**7667.08**	**55028.8**									
Средняя за 20 дней			**100.20**	**92.46**	**383.35**	**2751.44**									
Норма Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20			**90**	**92**	**383**	**2720**									

Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1

Наименование блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С7 до 11лет	С12лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чаи, какао, сок, кисель, компот, молоко и т. д.)	180-200	180-200
салат	60-100	100-150
суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	90-120	100-120
гарнир	150-200	180-230
фрукты	100	100

Таблица 3суммарные обьемы блюд по приемам пищи (вграммах –не менее)

Показатели	От 7 до 12 лет	12лет и старше
завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
обед	700	800
полдник	300	350
ужин	500	600
Второй ужин	200	200

Таблица№ 4

Прием пищи	Доля сут.потребности в пищевыхвеществах и энергии
завтрак	**25%**
обед	**35%**
полдник	**15%**
ужин	**20%**
Второй ужин	**5%**

Соль используется йодированная.

Третье блюдо в обед витаминизируется аскорбиновой кислотой.

Для приготовления блюда использовались сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ- интернатов , детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Новокузнецк 2009, (*) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2008, (**) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Москва 2011.(***) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197