

## **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 МКОУТШИППП

О.В.Цепеншикова

Д	ень 1												11-18.	пет	
			1			Завтра	К					1			
Ha	именование блюда	Bec		Пищевые і	з-ва, г	Энерг.			Витами	ны, мг	T		инеральн		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	В	1	$\mathbf{C}$	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ккал									
17	Омлет натуральный	200.00	19.97	23.00	3.80	300.26	0.		0.54	0.31	0.73	113.88	256.65	19.55	2.86
36	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	0.00
2**	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	-	-	0.0
19	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,0	3	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,8
119	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,0		0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
	ње сахарное пром.	25.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.		0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.5
іроиз	В.														
того	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
•	суточной ебности в энергии, %														
**		<b>.</b>	I	-		Обед	1						-		
Н	аименование блюда	Bec		Пищевые в		Энерг.			Витами				<b>Иинеральн</b>		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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
	Плов с мясом														
255	(говядина)	280	30,12	37,14	45,22	635,13	0,11	0,21	1,49	180	0	25,31	335,71	63,33	4,2
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	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	0,2
								1							

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 Bec Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины, мг Минеральные в-ва, мг

		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок ф	руктовый	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
Булочі	ка промыш.	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
произв	водства													
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 с	суточной													
потре	ебности в энергии, %													
						Ужин								
H	аименование блюда	Bec		Пищевые в	в-ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		N	<b>Иинеральн</b>	ые в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Огуре	ец 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 с в энер	суточной потребности гии. %													
	•	I .	I		-1	н/н	l			I	I	1	1	
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 с	суточной ебности 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	Bec	Ι	Іищевые в-в	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				_		ккал								
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	1,1 5
Фрукт	ты 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 с энерги	суточной потребности в ии, %													

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

	в энергии, %													
	Доля суточной потребности в энергии, %					39,99								
						Полдник								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булоч	ка 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													
энерг	uu, %													
						Ужин								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	іны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Печень тушеная в													
85	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
Поми	дор 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					20.1%								
энерг	uu, %													
100*	T TC	200.00			15.0	н/н	0.047	1.26	0.026	0.00	216.00	171.00	25.20	0.10
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
	суточной потребности в													
энерг	uu, %													

						Завтрак									
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витами	ны, мг			инеральнь	е в-ва, м	
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В	81	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		05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95
	уло 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
	суточной потребности в								,	,					
						Обед									
	Наименование блюда	Bec	Π	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витамин	<b>ІЫ,</b> МГ		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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									
	1	1	<u> </u>	1	1	Полдник	<u> </u>	1	1	I	1	I	1	·	1
	Наименование блюда	Bec	Π	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Γ

		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булочк	а 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 фр	руктовый	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 з	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 с	уточной потребности в		,											
энерги	u, %													
						Ужин								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і		Энерг.		Витами	ны, мг			инеральны	е в-ва, м	
		порции , г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	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	0,4 6
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 з	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
						<u> </u> н/н			<u>l</u>					
109**	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурги 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 з	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 су энерги	уточной потребности в и, %													
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	Bec	I	Іищевые в-в	а, г	Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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 мо	рковь 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 с	уточной потребности в													_
энерги	ıu, %													

Обед Наименование блюда Bec Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины, мг Минеральные в-ва, мг **B2** D, мкг порции, г Жиры ценность, **B1** C Ca P Mg Fe Белки Углеводы ккал 133 100 2,07 0,35 10,19 52,2 0,01 0,04 1,92 0 36,96 35,67 11,31 0,31 Кукуруза консервированная Свекольник с мясом и 32 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 Котлета мясная (говядина, 90 17,23 258,3 0,13 0,82 10 16,37 150,15 20,05 100 16,75 9,38 0,12 0,08 1,59 свинина, курица) 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 Каша гречневая 54 180 8,71 5,95 38,11 238,6 0,23 0,12 0 20 80,0 15,7 191,66 127,46 4,29 рассыпчатая с маслом 107 200 1 0,2 20,2 92 0,02 0,02 14 14 8 2,8 Сок фруктовый (яблоко) 119 Хлеб пшеничный 20 1,52 0,16 9,84 47 0,02 0,01 0 0 13 2,8 0,22 120 20 1,32 0,24 8,04 39,60 0,02 0 0 5,8 30 9,4 0,78 Хлеб ржаной 0,03 0 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								
		I.			Полдн	ик	1	L	1	1	l.	I	l	l
	Наименование блюда	Bec	]	Тищевые в-г	ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булочк	ка 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 ком	пот 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 з	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	Bec	1	Тищевые в-г	ва, г	Энерг.		Витами	ины, мг		M	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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
- 1	ец 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	136.3	22.41
						н/н	1		1	1				
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 с энерги	уточной потребности в и, %													
итого з	за прием пищи		122.99	72.25	403.72		1,349	168,48	0,37	16,41	1254,77	2001,74	426,9	41,42

Лень 5

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-г	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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	0,4 6
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 з	ва 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 энерг	суточной потребности в ии, %													
						05			1					
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-г	29 Г	Обед Энерг.		Витами	ны мг		Mı	инеральны	ER-R9 M	íF
	паниснование отнода	порции, г	Белки	жиры Жиры	Углеводы	ценность,	B1 B2	С	A	D, мкг	Ca	Р	Mg	Fe

	Наименование блюда	Bec	П	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
25	Фрукты в асортименте ( груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,0 5	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	0,0 9	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	0,0 9	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	0,0	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	0,0 9	0,1	2,94	80	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,0 7	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56

	I		1		T	1	0,4	1				1	1		
	Итого за прием пищи:	965	32,18	15,9	127,55	779,58	8	0,39	26,58	430	1,25	113,5	471,93	144,41	8,44
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,66									
	<u> </u>					Полдник	1	1			ı		I		ı
	Наименование блюда	Bec	]	Пищевые в-і	ва, г	Энерг.			Витами	ны, мг		M	инеральнь	е в-ва, м	IΓ
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	В	1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		, г				ккал									
Булоч	нка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	118.0	0.1	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	0.0	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	0.1	19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
	суточной потребности в			ĺ											
энерг	uu, %														
						Ужин	_								
	Наименование блюда	Bec	]	Пищевые в-і	ва, г	Энерг.			Витами	ны, мг			инеральнь		IΓ
		порции , г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В	1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
123	Вареники ленивые /	300.00	29.00	8.7	29.65	313.58	0.0	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	0.0	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	0.0	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	0,0	)3	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	0.0	03	2.5	0.00	0.00	13.5	27.5	19.00	0.35
Итого	о за прием пищи	660	38.87	18.36	64.81	579.6	0,1	19	5,75	0,12	0,17	480,2	587,96	114,8 6	2,79
Доля энерг	суточной потребности в ии, %														
,	•	1	•	•	•	н/н	1				•		II.		
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.0	08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Конді	итерское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.0	00	0.00	0.00	0,32	2.9	9.0	2.0	0.52
Итого	о за прием пищи	210	6,34	5,98	21.98	146.8	0.0	08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64
Доля энерг	суточной потребности в														
	о за прием пищи		127.15	91.75	359.87		1,0	21	83,96	135,43	11,89	1403,88	1906,4	429,9	19,2

						Завтрак									
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.			Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B	1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
44	Суп молочный с крупой (манной)	250.00	8.0	6.5	22.5	181.00	0.0	75	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	0.0	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	0.0	)4	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	0,0	4	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,0	2	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4 6
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4			· ·			·			
Итого	о за прием пищи	560	15.34	17.82	85.87	571.73	0.1	9	12.19	0.047	0.98	331.49	247.32	94.7	6.54
Доля энерг	суточной потребности в ии, %														
						Обед									
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	3а, г	Энерг.			Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	С	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
		•		•		ккал								9	
	Фрукты в ассортименте														
25	(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	Bec		Іищевые в-і	T .	Энерг.			Витами	ны, мг			инеральнь		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	<b>B</b> :	1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Сок ф	руктовый	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
Булочі	ка 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 с энерги	суточной потребности в ии, %													
		•	•			Ужин	•	•		•				
	Наименование блюда	Bec	]	Пищевые в-і	ва, г	Энерг.		Витами	іны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	ıΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Помид	ор 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 с энерги	суточной потребности в													
энсреи	iu, 70					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 с энерги	уточной потребности в ии, %													
Итого	за прием пищи		98.99	80.17	343.39		0,951	71,15	0,411	6,445	1034,76	1566,61	398,8 3	16,30 5

День 7

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ккал								
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
Фрукт	ы 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 с	уточной потребности в													
энерги	u, %													
		•	•	•	•							•		•

					Обед										
	Наименование блюда	Bec	П	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	100	0,91	0,18	5,91	36	0,0	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	0,0 9	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

Итого	за прием пищи		105.46	96.60	359.62		1,164	84,3	0,266	14,135	1043,11	1831,41	539,3 5	23,1
энерги	·			0.4.40			4.4.4	0.1.2	0.011	11105	101011	1001 1:	720.5	
Доля су	уточной потребности в													
Итого з	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
продук др.)	т(кефир, ряженка, йогурт и													
	***Кисломолочный	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
•	-	1		T		н/н		1	I I		1	ı	1	1
доля су энерги	уточной потребности в u, %													
<b>70.55.0</b>		655	20.08	21.3	55.69	533.9	0,26	31,58	0,09	4,1	222,99	431,45	118,3	8
Итого	за прием пищи	055	00.00	04.0	55.00	500.0	0.00	04.50	0.00	4.4	000.00	404.45	440.0	4,
	к 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
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
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
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
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
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
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
		порции, г		Жиры		ценность, ккал			A	r.	Ca	r	Mg	
	Наименование блюда		<u>Белки</u>	Іищевые в-п	ва, г Углеводы	Энерг.	B1	Витами	r	E	Ca	инеральны Р		Fe Fe
	Ионионования близа	Bec	т	I	20.5	Ужин		D			M			
энерги	u, %					<b>V</b> /								
	уточной потребности в													
	а 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
Булочк	а 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
	руктовый	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
		порции, г		Жиры	, ,	ценность, ккал						-	8	
	Наименование блюда	Bec	<u> </u>	Іищевые в-п	ва, г Углеводы	Энерг.	B1	Витами	ны, мг А	E	Ca	инеральны Р	е в-ва, м Мд	Fe
			-	<del>,</del>		Полдник		D.			3.7			
	потребности в энергии, %					30,71								
	Доля суточной													
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,30								

День 8

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-в	за, г	Энерг.		Витамин	ы, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Фрукт	ы 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 с энерги	суточной потребности в ли, %													

Обед Наименование блюда Bec Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины, мг Минеральные в-ва, мг порции, г **B1 B2** D, мкг Ca Белки Жиры Углеводы ценность, A P Mg Fe ккал 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 0,9 250 7,05 17,04 176,48 3,41 140 0 30,49 126,25 36,3 34 11,49 0,21 0,1 2,6 Суп гороховый с мясом Котлета мясная (говядина, 152 100 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 мякоть куриная) 27,04 126 100 20,54 20,6 3,99 284,44 0,07 0,16 1,2 10 0,04 35,98 209,89 2,86 Бефстроганов (говядина) Каша гречневая 54 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 Сок фруктовый 107 0,2 0 0 0 0 820 0 0 0 0 0 (мультифрукт) 200 24 100 47 13 119 Хлеб пшеничный 20 1,52 0,16 9,84 0,02 0,01 0 0 0 4 2,8 0,22 1,32 0,24 39,60 0 30 120 Хлеб ржаной 20 8,04 0,03 0,02 0 0 5,8 9,4 0,78 870 44,26 37,16 115,81 978,03 1750 0,11 107,71 583,13 228,79 Итого за прием пищи: 0,62 0,45 9,79 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								
				1		Полдник	<u> </u>							
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булочі	ка 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 с	уточной потребности в													
энерги	ıu, %													
						Ужин								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і		Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	е в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Помид	ор 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
	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 с энерги	суточной потребности в ни, %													
						н/н	•							
	9***Кисломолочный кт(кефир, ряженка, йогурт и	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
	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
	суточной потребности в					-								
энерги	ıu, %													
итого	за прием пищи		103.53	68.79	387.64	2741.77	2.537	177,31	0,508	7,84	964,28	1858,08	432,9 6	14,81

День 9

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	ле в-ва, м	íΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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	115.3 0	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													0,8
		40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	4
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
Конфет	гы 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 з	за прием пищи	550	23.41	25.92	103.47	744.23	0.31	5,43	0,25	1,79	60,26	603,73	161,2 5	6,58
Доля су энерги	уточной потребности в и, %													

Обед Наименование блюда Bec Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины, мг Минеральные в-ва, мг **B1 B2 D**, мкг Ca порции, г Белки Жиры Углеводы ценность, Mg Fe ккал Фрукты в ассортименте 24 (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 1,6 100 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 78 Биточек из рыбы Рыба запеченная под сырно -148 100 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 овощной шапкой Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста 312 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 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 Чай с сахаром 200 0 0 7,27 28,73 0 0 0 0 0 0,26 0,03 0,03 0,02 114 119 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 25 1,65 49,5 7,25 37,5 11,75 120 0,3 10,05 0,04 0,02 0 0 0 0,98 Хлеб ржаной 950 33,53 34,61 98,28 846,93 52,65 470 0,46 213,71 502,51 148,91 Итого за прием пищи: 0,43 0,42 9,05 950 37,34 31,11 88,99 791,56 0,42 0,4 39,53 1000 0,64 267,39 554 162,34 9,06 Итого за прием пищи:

	Доля суточной потребности				T				1	I	1	1	1	1
	в энергии, %					31,14								
	Доля суточной потребности					20.40								
	в энергии, %					29,10								
	I					Полдник								
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-і	ва, г	Энерг.		Витами	іны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	ſΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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
Булочк	са 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 прис	ем 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 су	уточной потребности в													
энерги	u, %													
		r				Ужин					1			
	Наименование блюда	Bec		Іищевые в-і		Энерг.		Витами	, ,	I		инеральнь	1	
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
151	Филе птицы запеченное в	100	25.4	6,3	1,8	165	0,07	5,36	0,01	0,88	22,82	04 55	25,69	1,06
302**	розовом соусе Каша рассыпчатая (ячневая)	180.00	25,4 5.73	5.8	37.82	230.78	0,07	5,36	0.03	0.06	0.73	84,55 1.17	0.02	0.09
244	Какао с молоком (2 вар)	200	0,4	0	27	110	0,05	0	0.03	0.00	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	0,8
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
	Кукуруза													
133	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 су энерги	уточной потребности в и, %													
						н/н								
	9***кисломолочный т(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
	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
	уточной потребности в													
	за прием пищи		118.35	95.33	363.18	2742.82	1,093	17,12	2,43	16,54	641,77	1801,83	457,5 3	18,08

День 10

7.3	њ 10 -					Завтрак									
	Наименование блюда	Bec	I	Тищевые в-1	ва, г	Энерг.			Витамин	<b></b> IЫ, МГ		Mı	неральны	е в-ва, мі	,
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	В	1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
105	Каша рисовая молочная жидкая	, Γ 250.00	6.4	3.6	39.6	ккал 217.87	0.0	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	0.0	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	0.0	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	0.0		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	0.0	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	0,0	)2	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,5 7
Печен	ње пром. произв.	30.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.0	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	0.1	16	1.87	0.085	0.85	369.57	363.64	69.4	2.15
	суточной потребности в														
элере	uu, 70					Обед	1						1		
	Наименование блюда	Bec	I	Тищевые в-1	ва, г	Энерг.			Витамин	іы, мг		Mı	неральны	е в-ва, мі	,
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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									
	<u> </u>			1	1	Полдник			1					1	
	Наименование блюда	Bec		Іищевые в-і	1	Энерг.			Витами	ны, мг			инеральнь		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В		С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булоч	ка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.1	15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23

Сок ф	руктовый	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 ( энергі	суточной потребности в ии, %													
		•		•		Ужин	•	•	•	•	•		•	•
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	іны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	ıΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Огурч	ик 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	104.4 5	10.94
		<b>'</b>	1		'	н/н	l	•	П				I.	
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	447,4 1	39,05

Доля суточной потребности

в энергии, %

Ден	ь 11														
		·	T		Т	Завтрак	T					_			
	Наименование блюда	Bec		Іищевые в-і	,	Энерг.			Витамин	1	,		инеральнь		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	I	31	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
44	Суп молочный с	250.00	8.0	6.5	22.5	ккал 181.00	0.4	075	0.8	0.027	0.32	152.5	130.55	24.12	0.62
44	вермишелью	250.00	8.0	0.5	22.5	181.00	0.0	0/3	0.8	0.027	0.32	152.5	130.33	24.12	0.62
270	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12		_	1.03	_	_	11.43	17.28	9.38	1.68
272	тай с сахаром	200.00	0.32	0.03	11.20	43.12		_	1.05	_	_	11.43	17.20	7.30	1.00
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
															0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	2	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	7
Повид	ло пром произв.	20	0,1	0	12,8	51,4									
42**	Сыр порция	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.0	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
	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														
энерг	ли, %														
		1	ı			Обед						_			
	Наименование блюда	Bec		Іищевые в-і		Энерг.			Витамин				инеральнь		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
						ккал									
405		100			0.0	400	0.00	0.05		450		44	07	0.5	
135	Икра овощная	100	2	9	8,6	122	0,02	0,05	7	150	0	41	67	35	7
33	Рассольник с мясом и														
 СД		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
СД	сметаной и перловой крупой	250	7,00	7,97	15,02	103,09	0,09	0,1	0,40	130	0,03	32,34	119,04	29,00	1,05
	Филе птицы тушеное в														
80	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
	. ca coyec	.00	. 5, . 5	,	.,00	2.0,.0	0,01	0,	.,0.			,	101,10	,	.,00
	Каша гречневая рассыпчатая с														
54	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
							<u> </u>								
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
												<u> </u>			
	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

32,49

Полдник

	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-	ва, г	Энерг.		Витамин	ы, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	ıΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок фр	уктовый	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
Булочк	а 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 прис	ем 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 су энерги	уточной потребности в и, %													
						Ужин		•						
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-	ва, г	Энерг.		Витамин	ы, мг			инеральнь	е в-ва, м	
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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 з	а прием пищи	630	27.01	18.82	67.06	545.86	0.4	41.46	0.09	11.82	344.27	601.94	163.5 2	21.88
Доля су энерги	уточной потребности в и, %												2	
						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 су энерги	уточной потребности в и, %													
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	Bec	П	Іищевые в-в	а, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ккал								
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	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
	молоком													
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	142.9	3.16
	_												4	
Доля с	уточной потребности в													
энерги	ıu, %													

						Обед									
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витамин	ы, мг		Mı	инеральны	<b>іе в-ва, м</b> і	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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	Bec	I	Іищевые в-і	ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	<b>B</b> 1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок ф	руктовый	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
Булоч	ка 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 ( энергі	суточной потребности в													
эпере	uu, 76		1			Ужин								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і		Энерг.		Витами	ны. мг		Mı	инеральны	е в-ва. м	 Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
400	Печень тушеная в красном	440	40.70	0.00	4.40	404.04	0.17	7.00	5.40	4.05	04.00	000.40	47.00	3,8
192 272	соусе Чай с молоком(Звар.)	110 200.00	16,72 1.6	8,69 1.8	4,18 12.4	161,81 69	0,17 0.08	7,09 0.64	5,16 0.00	1,25 0.00	31,88 60.3	206,16 0.00	17,69 0.00	7 0.08
268		200.00	1.0	1.8	12.4	09	0.08	0.04	0.00	0.00	00.3	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 ( энергі	суточной потребности в ии, %													
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
Конди	птерское 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 ( энергі	суточной потребности в ии, %				,									
	за прием пищи		114.72	73.55	389.71		1,75	137,56	11,64	12,46	1033,99	1739,16	423,1 4	23,5

День 13

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec		Пищевые в-	ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	Іинеральні	ые в-ва,	ΜГ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Фрукть	ы в ассортименте	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
итого з	ва прием пищи	685	15.46	23.42	88.5	630.43	0,43	58,11	0,17	0,76	140,18	316,48	111,6	5,26
Доля су энерги	уточной потребности в u, %													

						Обед									
	Наименование блюда	Bec		Пищевые в-	ва, г	Энерг.			Витами	ны, мг		N	Іинеральн	ые в-ва, м	íГ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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	Bec		Пищевые в-	ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		N	Іинеральні	ые в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Б		150.00	1461	6.20	41.07	ккал	0.15	1.00	0.06	0.61	20.15	100.02	22.02	1.00
Булоч	ка 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	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
	ягодного													
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 с	суточной потребности в													
энергі	uu, %													
				•		Ужин					•			
	Наименование блюда	Bec		Пищевые в-	ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		N	Іинеральні	ые в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Oryne	ц солёный, дольками. Пром.	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
произ	_	100.00	0.70	0.10	1.50	11.00	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
158	Бефстроганов из отварной	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
	говядины					,		0.20						
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													
энерги	uu, %													
						н/н								
109	Кисломолочный	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
	продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)													
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
	суточной потребности в	200			1200		0.0	1.20		*****		2.2.00		0.20
энерги	•													
	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								ļ
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-в	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	Іинеральн	ые в-ва, м	ИΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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 з	за прием пищи	590	38.21	16.15	83.54	645.89	0,25	5,06	0,076	0,57	517,81	623,84	101,7 8	4,37
Доля су энерги	уточной потребности в и, %													

						Обед									
	Наименование блюда	Bec		Іищевые в-в		Энерг.			Витами	ны, мг		N.	Іинеральн		ſΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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									

Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-в	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		N	Іинеральн	ые в-ва, м	<u>1</u> Г
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			_		ккал								1
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													I
энергии, %													1
			•		Ужин		•						
Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-в	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	Іинеральн	ые в-ва, м	<u>1</u> Г
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

	Наименование блюда	Bec	П	Іищевые в-в	а, г	Энерг.		Витами	ны, мг		N	Іинеральні	ые в-ва, мі	-
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				_		ккал							_	
Огуре	ец 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	8,10.3 1
Доля с энерги	суточной потребности в ии, %													
						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
Конди	терское 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
	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 с энерги	суточной потребности в ли, %													
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

						Завтран	c							
H	аименование блюда	Bec		Пищевые в	-ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		I	<b>Иинеральн</b>	ые в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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
Фрук	гы 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													
энерг	uu, %													

Обед Энерг. Наименование блюда Bec Пищевые в-ва, г Витамины, мг Минеральные в-ва, мг порции, г Белки Жиры Углеводы ценность, **B1 B2**  $\mathbf{C}$ A D, мкг Ca P Mg Fe ккал 100 0.8 2.6 14 0.03 10 0 23 42 14 0,6 Огурцы порционнаые 1 0,04 10 Борщ с мясом и 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 31 сметаной 15,4 100 18,54 261,01 20 0,04 29,57 194 Биточек из птицы 11,88 0,09 0,13 1,2 156,26 20,56 1,35 Филе птицы запеченное с 100 22,72 22,13 1,77 299,16 0,18 3,08 0,04 37,78 191,27 27 1,71 83 помидорами 0,1 60 Картофель отварной с 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 51 маслом и зеленью 200 0 7,27 28,73 0 0 0 0 0 0 0,26 0,03 0,03 0,02 114 Чай с сахаром 3,42 0,36 105,75 0,05 0 0 0 9 29,25 6,3 0,5 119 Хлеб пшеничный 45 22,14 0,01 120 Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,06 59,4 0,05 0,02 0 0 0 8,7 45 14,1 1,17 905 815,79 Итого за прием пищи: 35,82 31,81 98,47 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 29,99 Доля суточной

	потребности в													
	энергии, %													
	Доля суточной													
	потребности в													
	энергии, %					31,39								
	-													
						Полдни	c							
H	аименование блюда	Bec		Пищевые в	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>	Энерг.		Витами				<b>Иинеральн</b>		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Булоч	нка 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
	сут потребв энергии,													
					1	Ужин					-1		I	
	Наименование блюда	Bec		Пищевые в	,	Энерг.		Витами	ны, мг			<b>Иинеральн</b>	ые в-ва, м	
		порции , г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	доры солёные без уксуса ышленного 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
		28												
178	Бигус с мясом	0	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
	сут потребности в													
энерг	euu, %													
	T		_		1	н/н		T	T	T	T =			
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													
энерг	:uu. %													

День 16

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec	]	Пищевые в-г	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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(Звар.)	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
Повид	іло 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 с энерги	уточной потребности в ии, %													

Обед Пищевые в-ва, г Минеральные в-ва, мг Наименование блюда Bec Энерг. Витамины, мг **B2** D, мкг порции, г Жиры ценность, **B1**  $\mathbf{C}$ Ca P Fe Белки Углеводы Mg ккал Фрукты в ассортименте 150 0,6 0,45 15,45 70,5 0,03 0,05 7,5 0 0 28,5 18 0 25 (груша) 24 Свекольник с мясом и 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 сметаной Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, 100 17,52 14,84 1,79 211,63 0,07 0,13 1,89 130 0,01 22,43 146,94 21,63 1,27 177 сметана) Каша гречневая рассыпчатая с 54 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 Напиток плодово – ягодный витаминизированный 104 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 1,32 0,02 Хлеб ржаной 20 0,24 8,04 39,60 0,03 0 0 0 5,8 30 9,4 0,78 37 Итого за прием пищи: 920 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	Bec	П	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булоч	ка 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	рруктовый	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 энерг	суточной потребности в ии, %													
		_				Ужин								
	Наименование блюда	Bec	П	ищевые в-і		Энерг.		Витами	ны, мг			инеральнь	је в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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 энерг	суточной потребности в ии, %													
						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 энерг	суточной потребности в ии, %													
Итого	о 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	Bec	Ι	Іищевые в-в	а, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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 о	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 з	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 су энерги	уточной потребности в u, %													

Обед Наименование блюда Bec Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины, мг Минеральные в-ва, мг порции, г **B1 B2** C D, мкг Ca Белки Жиры Углеводы ценность, A Mg Fe ккал 29 Помидоры порционные 100 1,1 0,2 3,8 24 0,06 0,04 25 130 0 14 26 20 0,9 Бульон куриный с яйцом и 328 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 Пельмени отварные с 249/2 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 1,54 100 89 19,5 18,23 4,55 260,49 0,06 0,14 1,28 0 20,98 191,49 25,45 2,85 Гуляш (говядина) 180 18.98 38,41 271,43 30 0.08 71,43 174.12 67,16 210 Пюре из гороха с маслом 5,06 0,57 0,13 0 5,36 Компот из смеси фруктов ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, 216 200 0,25 0 12,73 51,3 0 0 4,39 0 0 0,32 0 0.03 слива) 119 50 24,6 117,5 0,05 0,01 10 32,5 7 0,55 Хлеб пшеничный 3,8 0,4 0 0 0 120 40 79,2 60 Хлеб ржаной 2,64 0,48 16,08 0,07 0,03 0 0 0 11,6 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 5,39 944 53,37 29,53 109,47 915,07 0,85 0,43 31 210 0,34 143,3 551,18 147,13 12,06 Итого за прием пищи:

	Доля суточной					29,60								
	потребности в энергии, %					29,60								
	Доля суточной													
	потребности в энергии, %					33,64								
					L	Полдник					I	I.	ı	
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральнь	іе в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	<b>B</b> 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булоч	ка 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 ф	руктовый	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	Bec		Іищевые в-і		Энерг.		Витами	ны, мг			инеральнь		
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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	29,2 5	1,2 6
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,31	7,44	36,26	0,03	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
	за прием пищи	675	16.55	20.06	84.85	559.01	0,44	108,84	0,088	10,24	165,94	509,54	111,5 8	17,3
		•	•	•		н/н					· ·			.1
109* **	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка,	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
**	йогурт и др.)	200			15.0	110	0.04=	126	0.026	0.00	21 ( 00	454.00	27.20	0.10
	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 с энерги	гуточной потребности в ни,													
за при	ем 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	Bec	I	Іищевые в-в	за, г	Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ккал								
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 з	за прием пищи	630	15.6	16.89	101.06	658.76	0,22	26,1	0,11	4,51	193,87	428,89	130,1 5	9,26
Доля су энерги	уточной потребности в и, %													

						Обед									
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-в	а, г	Энерг.			Витами	ны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	С	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	Bec	I	Тищевые в-і	ва, г	Энерг.			Витами	ны, мг		M	инеральнь	ле в-ва, м	ıΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	Į.	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булочк	са промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.1	5	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
	2Какао с молоко	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.0	4	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
(1 вар.)		250	10.4	0.70	(( 00	42.4	0.1	0	2.20	0.00	0.62	155.05	204.22	(4.02	2.15
	за прием пищи	350	18,4	9,58	66,88	434	0.1	9	2.38	0.08	0.62	155.27	304.23	64.02	2.17
Доля с энерги	уточной потребности в u, %														
	**	I .	I.	L		Ужин	ı	ı		l			-1	.1	1
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	ВЯ. Г	Энерг.			Витами	ны. мг		М	инеральнь	Je B-Ba. M	ſΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		<b>F</b> , -	20000	211111121	0 101020,221	ккал			Č		_	3	_		
253*	Рыба, запеченная с	100.00	12.04	6.38	2.86	118.75	0.0	7	1.25	0.04	1.74	81.68	180.00	31.84	0.73
	морковью														
	Каша перловая														
55	рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	0,0	3	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					10.10						1		29,2	1,2
		50	3,19	0,31	19,89	108	0,0	5	0	0	0,08	16,65	98,1	5	6
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	2	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,0	3	7	0	0	17	42	0	0,5
Итого	за прием пищи	650	21.59	12.95	72.41	506.83	0,3		12,73	0,07	1,97	142,25	470,9	120,1 4	5,55
	уточной потребности в														
энерги	u, %					<u> </u>					<u> </u>				
260	M 2.50/	200.00	5 < 4	£ 00	0.46	H/H	0.0	0	2.60	0.04	0.00	0.40.00	100.00	20.00	0.12
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.0		2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Кондит	герское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.0	0	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	0.0	8	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64
Доля с энерги	уточной потребности в и. %		,												
	за прием пищи		84.06	69.59	359.21		1,22	25	83,84	0,486	14,044	845,62	1917,47	490,6	25,02
111010	за присм пищи	I	07.00	07.33	337.41	1	1,44	40	03,04	U, 10U	17,077	073,02	1/1/,4/	170,0	43,04

День 19

						Завтрак									
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.			Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B	1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
118	Омлет с зеленым горошком	250.00	12.36	14.47	6.6	ккал 203.66	0.1	.1	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	0.0	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	0.0		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	0.0	)5	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	0,0		0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Пряні	ики пром. произв.	35.00	2.06	1.6	38,39	128.1	0.0		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	0,27	74	10,13	0,254	1,964	267,37	330,13	104,5	4,68
Доля энерг	суточной потребности в ии, %													-	
						Обед									
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і		Энерг.	1		Витами	ны. мг		Mı	инеральны	I	Г
	паниенование ознода	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	C	A	D, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
		,, r	200	1111.	V TVICE ORDI	ккал					_,			11-8	
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									
	I	l	I	l	1	Полдник	1		I	1	I.		I		1
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-і	за, г	Энерг.			Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	Г
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	<b>B</b> 1	1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
O	фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.0		4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80

Булоч	нка 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	о 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 энерг	суточной потребности в ии, %													
						Ужин								
	Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в-	ва, г	Энерг.		Витами	ны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	ıΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
Огуре	ец солёный, дольками. Пром. вв.	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	0,5 7
Итого	о 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 энерг	суточной потребности в ии, %													
						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	о 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 энерг	суточной потребности в ии, %													
_	о за прием пищи		114.34	96.92	405.56		1,23	193,11	1,822	17,384	867,2	1547,01	462,5 8	22,50 5

День 20

						Завтрак								
	Наименование блюда	Bec	Ι	Іищевые в-в		Энерг.		Витами	ны, мг		Mı	инеральны	е в-ва, м	.Γ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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
Фрукт	ъ свежие	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,4 5
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 Bec Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины, мг Минеральные в-ва, мг **B2 B1**  $\mathbf{C}$ D, мкг Ca Fe порции, г Белки Жиры Углеводы ценность, A Mg ккал 3,2 17,5 70 34 17 0,75 23 Ассорти из свежих овощей 100 0,95 0,6 19 0,04 0,04 0 18,5 11,27 165,55 0,05 0,08 40,53 94,83 24,93 Борщ с мясом и сметаной 250 7,09 10,12 6,42 160 0,07 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 2,27 126 100 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 Бефстроганов (свинина) Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста 312 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 1,37 180 2,89 17,02 510 0,08 42,29 75,68 22 Рагу овощное с маслом 8,43 156,95 0,1 0,08 16,36 33,68 1,24 200 0 0 7,27 0 0,26 0,03 0,03 114 Чай с сахаром 28,73 0 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 30 0,05 120 Хлеб ржаной 1,98 0,36 12,06 59,4 0,02 0 0 0 8,7 45 14,1 1,17 890 37,62 76,47 831,43 0,39 0,47 55,19 0,39 175,95 501,32 121,99 Итого за прием пищи: 41,56 410 7,51 884,57 473,13 Итого за прием пищи: 890 34,06 51,89 69,57 0,77 0,4 41,48 750 0,64 151,29 125,81 7,2 30,57 Доля суточной потребности

	0//		1	Ī	T	T T	<u> </u>	1	1		_		1	1
	в энергии, %													
	Доля суточной потребности													
	в энергии, %					32,52								
	, ,,					5=,5=								
		•				Полдник			-1			· I	l.	
	Наименование блюда	Bec	П	Іищевые в-г	за, г	Энерг.		Витами	іны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	ſΓ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок ф	руктовый	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
	ка 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
	ou ilpiiciii iliiiiii		10,21	0,20	00,07	105.00	0.15	2.0	0.00	0.01	70.12	212.00	01.02	2.00
Доля	суточной потребности в													
энерг	•													
			l		1	Ужин	I	l	ı			ı	1	1
	Наименование блюда	Bec	П	Іищевые в-н	за, г	Энерг.		Витами	іны, мг		M	инеральны	е в-ва, м	IГ
		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	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													0,8
117		30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	4
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	131,8	3,02
													1	
109	Кисломолочный	200.00	9	5.7	15.3	H/H	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
109 ***	кисломолочныи продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	1/1.00	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
	суточной потребности в	200			10.0	170	0,047	1,20	0.000	0.00		1,1,00	20.20	0.10
энергі	•													
,	за прием пищи		124.7	79.21	366.04	2669.45	1,16	58,24	0,369	10,08	660,23	1744,99	389,0	34,89
обшая			2004.05	1849.2	7667.08	55028.8							3	
1	ияя за 20 дней	1	100.20	92.46	383.35	2751.44								<u> </u>
	а Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20		90	92	383	2720						<b>†</b>		

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

Наименование блюд	Масса порций в грамм	иах для обучающихся двух
	возрас	тных 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 Зсуммарные объемы блюд по приемам пищи (вграммах –не менее)

Показатели	От 7 до 12 лет	12лет и старше	Таблица№ 4	
		_		
			Прием	Доля сут.потребности в
завтрак	500	550	пищи пищевыхвеществах и энергии	
Второй завтрак	200	200		
обед	700	800	завтрак	25%
полдник	300	350	обед	35%
ужин	500	600	полдник	15%
Второй ужин	200	200	ужин	20%
			Второй	5%
			ужин	
			•	

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