УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Тисульская ШППП
_____ Л.А.Грабузова
«28» августа 2023г.

МЕНЮ

Примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 1-4 классов

(возрастная группа от 7 до11лет)

МКОУ Тисульская общеобразовательная ШППП
Тисульский район (Сезон-осень)

Разработано:

Мед.сестра МКОУТШИППП

_____О.В.Цепенщикова

День 1 7-11лет

Завтрак

№ т.к.	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	150.00	14.98	17.25	2.85	225.20	0.09	0.54	0.31	0.73	113.88	256.65	19.55	2.86
336	морковь припущенная	80.00	1.01	2.3	5.68	45.5	0.04	3.21	0.00	0.00	24.65	0.00	0.00	0.04
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
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
Печенье 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		**520**	**25.66**	**27.21**	**71.81**	**603.68**	**0.2**	**5.45**	**0.36**	**1.74**	**388.33**	**476.96**	**62.25**	**4.98**
Доля суточной потребности в энергии, %						**25.6%**								

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,мка	Ca	P	Mg	Fe
27	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5
30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2
303	Плов из булгура с мясом (говядина)	250	24,03	28,43	37,93	494,25	0,14	0,18	2,55	170	0	36,32	313,52	177	3,84
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:	**800**	34,5	35,44	102,35	**871,25**	0,31	0,334	23,95	311	0,008	124,12	504,72	236,7	7,34
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37,07**									

Полдник

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

					ккал								
Булочка промыш. производства	100.00	9.75	4.26	27.37	245.0	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
итого за прием пищи	**300**	**10.35**	**4.26**	**54.97**	**363**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.64**
					15.3%								
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	100.00	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
52	Картофель запеченный	150.00	2.30	5.91	22.00	154.05	0.18	7.4	0.03	0.08	17.61	98.34	38.45	1.51
260	Молоко 2,5% жирностикипячёное	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
итого		**500**	**23.63**	**17.65**	**59.87**	**522.49**	**0.42**	**13.49**	**1.2**	**5.26**	**315.37**	**531.75**	**121.58**	**3.61**
Доля суточной потребности в энергии, %						**22%**								
н/н														
966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	**0.047**	**1.26**	**0.036**	**0.00**	**216.00**	**171.00**	**25.20**	**0.18**
Доля суточной потребности в энергии, %						**5.1%**								
Итого за прием пищи			**99.32**	**73.77**	**330.72**	**2359.32**								

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»	200.00	7.0	6.4	20.8	167.8	0.04	0.7	0.02	0.04	120.6	103.78	18.4	0.12
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	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
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:		**660**	**13.98**	**18.22**	**85.95**	**577.13**	**0.17**	**12.09**	**0.1**	**1.05**	**399.12**	**318.22**	**84.14**	**6.1**
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	0,03	2,88	1,2	0	3	30	0	0,24
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	0,08	10,08	96	0,052	41,98	122,08	36,96	11,18
259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39	10,59	16,84	167,46	0,042	0,063	2,88	73,5	0,021	12,7	145,39	71,94	1,22
150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	0,13	8,5	199,8	0	41,24	108,78	23,68	1,39
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,69	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		**765**	**25,54**	**27,66**	**96,77**	**699,42**	**0,332**	**0,327**	**38,47**	**192,3**	**0,173**	**112,34**	**472,37**	**164,4**	**15,12**
Итого за прием пищи:		**750**	**33,4**	**28,74**	**85,61**	**740,34**	**0,36**	**0,364**	**46,94**	**297**	**0,052**	**118,53**	**428,89**	**117,71**	**15,47**

Доля суточной потребности в энергии, %					**29,76**									
Доля суточной потребности в энергии, %					**31,50**									

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	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
итого за прием пищи	**300**	**10.35**	**4.26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,162	6,79	4,8	1,03	29,23	204,41	17,18	4,4
197	Каша гречневая с луком	150.00	5.12	6.3	30.44	197.51	0.04	0.00	0.04	0.82	3.62	15.69	2.80	0.28
270, 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	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
итого за прием пищи		**510**	**24.15**	**14.71**	**77.6**	**538.02**	**0.27**	6.97	4.84	1.96	56.67	287.55	40.03	8.630.
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**93.4**	**79.96**	**316.14**									

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	200.0	5.36	6.36	44.4	258.29	0.07	3.97	0.03	2.85	84.87	165.19	43.78	1.71
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	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		**500.0**	**10.0**	**15.33**	**103.96**	**563.55**	**0.13**	5.35	0.09	3.05	116.51	225.89	62.34	3.43
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
28	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44
269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	0,063	0,11	2,23	36	0	12,82	113,04	16,74	1,08
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:	**750**	30,22	29,54	88,27	**751,52**	0,253	0,264	10,63	208,44	0,17	104,01	377,28	102,19	6,23
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,98**									

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
Булочка промыш. производства		100.00	9.75	4.26	27.37	245	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
итого за прием пищи		**300**	**10.35**	**4.26**	**54.97**	**363**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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**
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 с маслом	150.00	3.66	6.10	35.87	200.18	0.03		0.04	0.28	1.80	19.91	6.24	0.14
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	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		**500**	**19.76**	**11.67**	**88.55**	**474.72**	**0.14**	1.22	0.34	0.86	116.94	231.56	59.58	2.61
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
Т.к.966*** Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)		200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**89.6**	**67.56**	**343.12**									

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	150.00	21.50	5.61	29.69	255.27	0.07	0.35	0.09	0.65	214.25	301.78	32.88	0.82
272, 271	. чай с сахаром ,вареньем	200	-	-	11.28	45.12	-	1.3	-	-	24.65	-	-	0.04
110	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
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
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		**630**	**29.54**	**9.13**	**91.71**	**585.65**	**0.185**	**11.89**	**0.115**	**2.06**	**393.7**	**444.28**	**77.08**	**6.94**
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
46/1	Суп из овощей с гренками	210	2,15	2,28	13,12	81,67	0,04	5,3	290	0	22,22	39,64	17,4	0,66	200,36
90	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,21	14,04	8,91	222,75	0,37	0,15	0,09	25,83	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6
89	Гуляш (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68
107	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4
119	Хлеб пшеничныйй	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		840				762,38									
Итого за прием пищи:		840				780,59									

Доля суточной потребности в энергии, %					32,44									
Доля суточной потребности в энергии, %					**33,22**									

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	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
98 Компот из сухофруктов	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
итого за прием пищи	**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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**
83	Рагу из овощей без соуса	150.00	1.62	4.62	8.53	90.15	0.11	15.46	0.07	0.17	54.49	109.27	49.75	1.65
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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
итого за прием пищи		**500**	**21.35**	**15.37**	**61.98**	**484.84**	**0.42**	94	0.16	0.31	223,36	557,81	129,88	15,52
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

260	Молоко 2,5% жирностикипячёное	195.00	5.4	4.8	9.2	101.4	0.07	2.5	0.03	0.00	234	175.5	27.3	0.11
Кондитерское изделие пром. произв.		7.00	0.51	1.3	8,7	31.4	0.00	0.00	0.00	0,16	1.45	4.5	1.0	0.26
Итого за прием пищи		**200**	**5.91**	**6.1**	**17.9**	**131.4**								
Доля суточной потребности в энергии, %														
			101.49	**65.2**	**348.84**									

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»	150.00	3.85	2.27	20.67	118.62	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
Т.к.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	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
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		**530**	**16.33**	**16.12**	**86.45**	**588.8**	**0.17**	**11.77**	**0.09**	**1.12**	**468.51**	**448.85**	**101.17**	**7.06**
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02
75	Рыба тушенная с овощами (минтай)	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
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:		**785**	27,55	14,02	102,81	**727,48**	0,44	0,28	22,26	441,9	1,37	93,2	419,47	118,79	4,87
Доля суточной потребности в энергии, %						**30,96**									

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		100.00	9.75	4.26	27.37	255	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82

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
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**373**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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	245.00	23.20	7.01	23.72	250.87	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
Итого за прием пищи		**500**	**32.11**	**12.44**	**53.88**	**463.13**	**0.16**	**3.23**	**0.1**	**0.11**	**463.8**	**552.96**	**93.81**	**2.32**
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
996***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**103.7**	**70.77**	**299.84**									

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 (манная)	200.00	6.4	5.2	18	144.8	0.06	0.64	0.022	0.26	122	104.44	19.30	0.50
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	142.27	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
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4								
итого за прием пищи		**510**	**14.35**	**16.61**	**87.99**	**568.53**	0,19	12,03	0,04	0,95	296,62	283,54	71,42	5,91
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
26	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	0,1	1,92	167,8	0	32,18	49,14	14,76	0,64
89	Гуляш (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:	**780**	29,63	30,56	92,04	**769,27**	**0,22**	**0,31**	**13,46**	**186,7**	**0,08**	**98,76**	**395,29**	**102,66**	**5,44**
Доля суточной потребности в энергии, %						**32,73**									

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	255	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства		100.00	9.75	4.26	27.37	118	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**373**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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**
169	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	150.00	0.23	6.6	11.61	130.33	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	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		**500**	**9.22**	**12.89**	**51.63**	**486.25**	**0.17**	**32.51**	**0.048**	**3.78**	**96.28**	**254.01**	**81.37**	**4.48**
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
.966***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**81.72**	**70.25**	**300.66**									

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	150.00	18.75	19.5	2.7	261.45	0.07	0.6	0.34	2.25	268.68	323.68	23.86	2.74
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
итог за прием пищи		**500.00**	**26.74**	**23.4**	**62.31**	**570.45**	**0.21**	**10.18**	**0.22**	**1.52**	**268.62**	**289.0**	**74.37**	**5.75**
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42
237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	1,55	77,16	4412,3	1,08	22,15	221,14	14,93	11,35
85	Печень "По - строгановски"	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,16	1,38	6,79	3925,5	0,84	28,8	204,4	17,18	4,4
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
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:		**785**	**27,55**	**17,38**	**110,15**	**720,28**	**0,6**	**2,05**	**96,24**	**4627,1**	**2,15**	**101,39**	**502,78**	**113,77**	**16,46**
Итого за прием пищи:		**785**	**29,71**	**18,1**	**110,96**	**739**	**0,55**	**1,88**	**25,87**	**4140,3**	**1,91**	**108,04**	**486,04**	**116,02**	**9,51**
Доля суточной потребности в энергии, %						**30,65**									
Доля суточной потребности в энергии, %						**31,45**									

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	255	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства		100.00	9.75	4.26	27.37	118	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**373**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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	150.00	1.62	4.62	8.53	90.15	0.11	15.46	0.07	0.17	54.49	109.27	49.75	1.65
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	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
итого за прием пищи		**505**	**19.05**	**17.12**	**52.36**	**467.77**	**0.25**	24.83	0.08	2.91	205.72	427.87	111.92	4.35
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
966***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**83.12**	**74.24**	**379.7**									

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	150.00	4.59	2.19	23.01	130.49	0.09	1.72	0.03	0.58	165.08	150.67	25.27	0.46
	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
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
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
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
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		**635**	**13.75**	**10.21**	**99.98**	**562.68**	**0.23**	**13.11**	**0.07**	**1.56**	**347.4**	**386.51**	**97.47**	**6.71**
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54
48	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86
270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68
107	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0	0	24,2	96,6	0,08		50	0,06		0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		**740**	40,97	31,69	83,95	**802,33**	0,52	0,39	67,37	136,06	0,07	98,4	569,82	213,19	8,23
Доля суточной потребности в энергии, %						**34,14**									

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		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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		**300**	**13.54**	**7.46**	**53.18**	**378.27**	**0.16**	**2.02**	**0.07**	**0.41**	**141.62**	**216.5**	**36.11**	**0.88**
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.		60.00	0.48	0.06	0.96	7.8	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
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	280.00	17.15	9.94	27.94	253.83	0.19	6.92	0.08	0.66	38.56	222.94	46.61	1.24
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
итого за прием пищи		**610**	**22.77**	**10.62**	**71.64**	**462.49**	**0,29**	16,6	0,08	0,87	88	318,24	80,53	3,55
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
260	Молоко 2,5% жирностикипячёное	195.00	5.4	4.8	9.2	101.4	0.07	2.5	0.03	0.00	234	175.5	27.3	0.11
Кондитерское изделие пром. произв.		5.00	0.37	0.9849	6.26	21.4	0.00	0.00	0.00	0,16	1.45	4.5	1.0	0.26
Итого за прием пищи		**200**	**5.77**	**5.78**	**15.46**	**121.4**	**0.07**	**2.5**	**0.03**	**0.16**	**235.45**	**180.00**	**28.3**	**0.37**
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			**92.85**	**58.62**	**340.45**	**2326.16**								

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	150.00	13.41	11.62	25.70	261.96	0.15	3.25	0.14	0.82	235.71	343.71	86.48	2.02
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	200.00	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	0.1	0.00	17.05	66.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.42	0.00	0.03
итого за прием пищи		**500**	**18.97**	**22.2**	**86.3**	**617.75**	**0.26**	3.95	0.21	1.52	288.4	488.94	132.43	5.89
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
28	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16
86	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88	8,88	24,48	428,64	0,21	0,22	11,16	24	0	37,65	237,07	53,66	3,04
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:	**750**	**34,03**	**14,97**	**87,54**	**796,30**	**0,57**	**0,394**	**18,4**	**194**	**0**	**131,56**	**536,29**	**147,95**	**8,12**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,89**									

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	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82

272, 269	Чай с молоком(4 вар.)	200.00	2.79	2.55	13.27	87.25	0.03	1.17	0.02	0.00	102.60	83.00	17.07	1.14
итого за прием пищи		**300**	**12.54**	**6.81**	**39.64**	**322.25**	**0.15**	1.88	0.07	0.41	122.7	208.36	39.18	1.96
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	90	22,86	5,67	1,62	148,5	0,06	4,82	0,01	0,79	20,54	76,1	23,12	0,95
302*	Каша рассыпчатая (ячневая)	150.00	4.77	4.86	31.52	192.32	0.00	0.00	0.03	0.05	0.61	0.97	0.02	0.0
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0	1.4	0	0	12.8	2.2	1.8	0.5
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
итого за прием пищи		**500**	**31.3**	**10.96**	**80.84**	**559,08**	**0.11**	6.2	0.04	0.95	63.7	166.47	50.84	2.29
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
966***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**96.5**	**80.7**	**307.11**	**2400.46**								

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	200.00	5.10	2.93	31.69	174.30	0.03	1.04	0.01	0.09	96.9	105.6	22.52	0.27
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
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
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
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		**500**	**13.37**	**12.25**	**90.74**	**604.86**	**1,05**	2,61	0,75	1,56	346,47	370,14	76,27	2,38
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	0,04	0,07	5,25	130	0,07	33,81	77,47	20,29	1,29
277	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	0,08	0,14	2,57	170	0,42	53,76	162,26	41,32	1,18
148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49
218	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15	10,86	18,64	189,12	0,15	0,19	13,76	400	0,09	72,21	101,36	42,65	1,6
22	Рагу овощное с маслом	150	2,4	6,9	14,1	128,85	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,89	29,4	1,08
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:	**860**	**26,92**	**27,01**	**90,9**	**727,49**	**0,35**	**0,48**	**41,26**	**700**	**0,58**	**222,49**	**493,35**	**161,34**	**10**
	Итого за прием пищи:	**860**	**33,27**	**32,02**	**86,2**	**779,35**	**0,24**	**0,26**	**48,6**	**723,7**	**0,286**	**171,73**	**401,07**	**124,65**	**8,79**

								7							
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,96**									
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,16**									

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		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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	240.00	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3
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	30	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
итого		**500**	**30.83**	**15.12**	**64.06**	**517.91**	**1,35**	51,7	0,07	0,79	168,98	294,91	83,89	9,44
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

966***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**93.2**	**60.77**	**329.25**									

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	200.00	6.4	5.2	18	144.8	0.06	0.64	0.022	0.26	122	104.44	19.30	0.50
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	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	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								
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
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		**720**	**15.74**	**13.06**	**98.44**	**591.17**	**0.185**	11.97	0.067	1.76	294.53	283.72	79.03	8.25
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,57	0,07	0,06	2,75	110	0	22,94	97,77	22,1	1,38
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,1	3,38	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		**740**	33,51	24,41	96,09	**743,41**	0,49	0,43	12,21	130,7	0	98,52	578,53	248,12	9,71
Доля суточной потребности в энергии, %						**31,63**									

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 промыш. производства		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,17	25,31	0	5,54	16,26	94,61	35,33	15,9
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
248 *	Морковь отварная дольками	60.00	0.07	0.06	3.72	18.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
итого за прием пищи		**540**	**24.04**	**17.66**	**53.63**	**473.03**	**0,45**	36,32	0,09	10,66	334,22	559,02	148,26	18,24
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**103.69**	**58.79**	**373.15**									

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)/	150.00	4.68	3.36	18.60	123.20	0.20	1.73	0.03	0.60	177.75	240.61	66.38	1.42
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	192.27	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	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		**535**	**15.91**	**13.97**	**83.69**	**581.42**	**0,38**	4,3	0,1	1,09	652,93	571,07	123,67	3,17
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в асортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28
240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	0,07	0,18	1,5	225	0,42	157,65	222,58	26,64	1,51
82	Курица запеченная с сыром	95	23,47	16,34	0,57	243,58	0,05	0,14	0,95	28,8	0	30,95	180,15	23,6	1,56
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		830	35,76	33,5	99,68	850,95	0,24	0,34	30,72	387,8	0,59	243,1	442,5	104,15	8,4
Итого за прием пищи:		835	39,06	29,53	98,16	820,53	0,22	0,3	30,17	191,6	0,17	116,4	400,07	101,11	8,45

Доля суточной потребности в энергии, %					**36,21**									
Доля суточной потребности в энергии, %					**34,92**									
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 промыш. производства	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
итого за прием пищи	**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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)	150.00	4.77	4.86	31.52	192.32	0.00	0.00	0.03	0.05	0.61	0.97	0.02	0.0
192 Печень тушеная в красном соусе	90	13,68	7,11	3,42	132,39	0,14	5,81	4,22	1,03	26,08	168,68	14,47	3,17
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 Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
итого за прием пищи	**550**	**24.17**	**14.32**	**67.2**	**508.15**	**0,28**	10,73	4,26	1,19	115,09	284,25	42,19	4,85
Доля суточной потребности в энергии, %													
н/н													
260 Молоко 2,5% жирности кипячёное	195.00	5.4	4.8	9.2	101.4	0.07	2.5	0.03	0.00	234	175.5	27.3	0.11
Кондитерское изделие пром. произв.	5.00	0.37	0.98	6.26	21.4	0.00	0.00	0.00	0,16	1.45	4.5	1.0	0.26
Итого за прием пищи	**200**	**5.77**	**5.78**	**15.46**	**121.4**	**0.07**	**2.5**	**0.03**	**0.16**	**235.45**	**180.00**	**28.3**	**0.37**
Доля суточной потребности в энергии, %													
итого за прием пищи		**97.2**	**59.72**	**344.3**									

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	200/5	7.06	11.6	26.0	238.6	0.22	0	0.01	0.44	46.6	172.24	56.4	1.94
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	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	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		**630**	**14.16**	**20.82**	**124.26**	**533.38**	**0,38**	58,11	0,12	0,6	128,53	273,02	97,48	4,79
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54
30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2
281	Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	90	12,04	8,3	9,79	161,84	0,07	0,1	0,84	30	0,26	84,68	193,13	35,67	0,82
229	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	16,99	6,36	3,07	136,19	0,09	0,11	0,29	20	0,28	60,31	215,61	54,68	0,92
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0
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	45	2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,04	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75
Итого за прием пищи:		**795**	**28,77**	**23,44**	**103,83**	**743,68**	**0,46**	**0,39**	**51,91**	**268,6**	**0,368**	**189,59**	**473,83**	**124,82**	**6**
Итого за прием пищи:		**795**	**33,72**	**17,6**	**100,41**	**696,28**	**0,49**	**0,37**	**54,21**	**237**	**0,288**	**142,87**	**489,44**	**145,4**	**6,28**
Доля суточной потребности в энергии, %						**31,65**									

Доля суточной потребности в энергии, %					**29,63**									
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	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
за прием пищи	**300**	**9.81**	**4.26**	**60.34**	**357.62**	**0.12**	0.85	0.05	0.41	20.12	125.36	22.11	0.82
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**
Огурчик соленый, без уксуса	60.00	0.48	0.06	0.96	7.8	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
158 Бефстроганов из отварной говядины	90.00	16.52	3.24	3.81	110.55	0.09	0.26	0.01	0.42	21.69	175.22	26.08	1.75
197 Каша гречневая с луком	150.00	5.12	6.3	30.44	197.51	0.04	0.00	0.04	0.82	3.62	15.69	2.80	0.28
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	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
итого за прием пищи	**530**	**22.62**	**12.75**	**87.53**	**520.13**	**0,22**	6,37	0,08	1,39	180,93	371,45	76,38	3,53
Доля суточной потребности в энергии, %													
н/н													
966*** Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи	**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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		**86.93**	**63.03**	**413.87**									

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	150.00	21.91	9.08	21.82	266.67	0.07	0.91	0.03		199.47	267.59	37.56	1.18
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
иогурт		100	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
итого за прием пищи		**540.0**	**28.83**	**9.93**	**89.12**	**565.0**	0.2	21.01	0.07	0.57	259.32	371.15	77.56	7.1
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
27	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5
272	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,08	0,06	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,29	0,89
285	Гуляш по венгерски (говядина)	90	14,42	13,68	4,17	198,05	0,06	0,11	1,09	110	0	20,72	156,27	25,01	2,23
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:	**790**	28,1	24,19	105,79	**766,34**	0,28	0,314	156,34	348,9	0,09	99,7	418,57	136,77	6,71
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,61**									

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
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

Булочка промыш. производства		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
итого за прием пищи		**300**	**15.39**	**9.26**	**36.83**	**339**	**0.2**	3.31	0.09	0.41	260.1	305.36	50.11	0.94
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	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	280.00	17.15	9.94	27.94	253.83	0.19	6.92	0.08	0.66	38.56	222.94	46.61	1.24
Т.к.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		**540**	**25.11**	**14.37**	**80.86**	**539.49**	0,27	7,38	0,09	0,76	170,8	387	76,93	2,7
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
966***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**105.93**	**91.43**	**287.32**									

День 15

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	150.00	4.5	6.5	32.1	205.95	0.15	0	0.01	0.5	25.59	11.8	43.3	1.5
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
Фрукт		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		**560.0**	**17.74**	**14.46**	**94.35**	**581.55**	**0.19**	21.5	0.39	0.78	375.62	476.25	66.39	7.51
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	60	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5
34	Суп гороховый с мясом	200	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76
194	Биточек из птицы	90	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16
83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,08	0,5	0,36	0,027	17,35	113,15	16,15	0,97
52	Картофель запеченный	150	20,25	11,52	1,35	189,99	0,07	0,1	4,84	29,7	0	20,53	74,29	23,03	0,96
114	Чай с сахаром	200	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9
119	Хлеб пшеничный	45	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
120	Хлеб ржаной	30	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
	Итого за прием пищи:	775	35,01	29,22	91,28	779,89	0,54	0,36	34,58	1105,4	0,057	142,75	472,98	150,02	22,42
	Итого за прием пищи:	775	38,7	26,52	80,93	728,95	0,57	0,38	38,92	1134,7	0,03	145,93	434,12	156,9	22,41

	Доля суточной потребности в энергии, %					33,19									
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,02**									

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 промыш. производства	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
итого за прием пищи	**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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**
Помидоры сол пр пр		60.00	0.48	0.06	0.96	7.8	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
276 **	Жаркое по-домашнему	250.00	13.27	33.57	24.24	304.67	0.2	5.12	1.29	3.15	36.37	57.41	35.37	2.95
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		**560**	**18.62**	**35.86**	**58.3**	**489.73**	0.35	18.76	1.3	3.36	137.57	170.81	77.07	4.93
Доля суточной потребности в энергии, %														
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	195.00	5.4	4.8	9.2	101.4	0.07	2.5	0.03	0.00	234	175.5	27.3	0.11
Кондитерское изд пр пр		5.00	0.37	0.9849	6.26	21.4	0.00	0.00	0.00	0,16	1.45	4.5	1.0	0.26
Итого за прием пищи		**200**	**5.77**	**5.78**	**15.46**	**121.4**								
Доля суточной потребности в энергии, %														
итого за прием пищи			**104.58**	**75.58**	**263.24**									

День 16

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 ,	200.00	7.3	2.98	34.6	195.37	0.12	1.3	0.01	0.72	134.64	192.45	37.62	1.8
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	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
Повидло пром. Произв		20	0,1	0	12.8	51.4								
итого за прием пищи		**500**	**13.99**	**13.65**	**91.62**	**545.83**	**0,27**	2,02	0,07	0,93	212,94	250,85	52,86	2,91
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02
177	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76	13,35	1,61	190,46	0,06	0,11	1,7	117	0,009	22,18	132,24	19,46	1,14
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0,03	0	0	0	19,16	158,46	19,62	0,87
104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	0,1	9,18	80	0,96	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57
Итого за прием пищи:		**845**	29,51	24,18	96,32	**730,58**	0,41	0,41	41,18	359	0,969	118,86	479,64	109,65	7,74
Доля суточной потребности в энергии, %						**31,09**									

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		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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	100.00	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	150.00	0.23	6.6	11.61	130.33	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
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
итого за прием пищи		**500**	**22.16**	**19.92**	**51.41**	**498.77**	**0.33**	41.19	0.098	8.84	346.48	525.32	120.01	3.38
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
Т.966***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**84.58**	**69.71**	**332.24**									

День 17

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 ,	150.00	4.56	2.21	28.48	152.76	0.08	1.30	0.03	0.28	126.72	132.26	25.74	1.13
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		**615**	**9.66**	**16.74**	**98.28**	**580.44**	**0.17**	5.54	0.38	0.48	176.6	186.08	42.16	3.48
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
28	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	0,06	0,07	12,74	160	0	21,88	71,76	20,65	0,98
249	Пельмени отварные с маслом и зеленью	157	12,68	18,4	23,26	311,03	0,125	0,078	0,21	15,7	0,25	19,76	90,35	12,6	1,2
178	Бигос с мясом	240	25,25	27,65	13,69	407,86	0,12	0,23	39,53	120	0	105,63	268,45	61,76	4,36
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
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:		702	**24,92**	**25,67**	**84,71**	**687,00**	**0,325**	**0,218**	**23,35**	**185,7**	**0,25**	**84,09**	**345,41**	**89,7**	**5,4**
Итого за прием пищи:		**785**	**37,49**	**34,92**	**75,14**	**783,83**	**0,32**	**0,37**	**62,67**	**290**	**0**	**169,96**	**523,51**	**138,86**	**8,56**
Доля суточной потребности в энергии, %						**29,23**									

Доля суточной потребности в энергии, %					**33,35**									
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	100.00	9.75	4.26	27.37	245	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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
итого за прием пищи	**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**363**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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**
179 Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
83 Рагу из овощей	150	0.23	.6.63	11.61	130.33	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
итого за прием пищи	**505**	**17.57**	**15.78**	**57.26**	**474.02**	**0.37**	89.2	0.078	9.07	147.52	435.15	89.26	14.43
Доля суточной потребности в энергии, %													
н/н													
260 Молоко 2,5% жирности кипячёное	195.00	5.4	4.8	9.2	101.4	0.07	2.5	0.03	0.00	234	175.5	27.3	0.11
Кондитерское изделие пром. произв.	5.00	0.37	0.98	6.26	21.4	0.00	0.00	0.00	0,16	1.45	4.5	1.0	0.26
Итого за прием пищи	**200**	**5.77**	**5.78**	**15.46**	**121.4**	**0.07**	**2.5**	**0.03**	**0.16**	**235.45**	**180.00**	**28.3**	**0.37**
Доля суточной потребности в энергии, %													
итого за прием пищи		**83.67**	**65.89**	**350.73**									

День 18

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	150.00	4.02	4.77	33.3	193.72	0.07	3.97	0.03	2.85	84.87	165.19	43.78	1.71
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	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
итого за прием пищи		**560**	**12.66**	**18.36**	**83.9**	**556.7**	**0.16**	24.86	0.14	3.17	152.52	265.21	80.67	7.07
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
26	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28
258	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03	8,84	8,16	156,21	0,06	0,09	1,65	40	0,03	30,88	112,22	16,48	1,14
150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	0,13	8,5	199,8	0	41,24	108,78	23,68	1,39
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37	1,32
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		790	25,94	26,45	98,15	739,61	0,38	0,424	43,12	294,4	0,19	148,94	386,6	109,26	5,46

Итого за прием пищи:	790	33,16	29,28	95,63	791,78	0,39	0,434	52,82	432,6	0,06	136,95	376,29	118,03	5,89
Доля суточной потребности в энерги, %					**31,47**									
Доля суточной потребности в энерги, %					**33,69**									

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	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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	**300**	**13.54**	**7.46**	**53.18**	**378**	**0.16**	2.01	0.07	0.42	145.22	141.56	53.11	1.76
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	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
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	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	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
итого за прием пищи		**560**	**17.81**	**12.72**	**56.56**	**435.39**	**0,16**	8,13	0,05	3,56	144,58	461,86	83,88	4
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**81.36**	**69.49**	**339.24**									

День 19

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	200.00	9.88	11.58	5.30	162.93	0.09	3.88	0.2	0.46	111.8	111.80	22.12	1.76
248 *	Морковь отварная дольками	60.00	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
Пряник пром произ		30.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		**565**	**21.37**	**19.11**	**94.22**	**617.85**	**0.274**	13.16	0.204	0.76	275.62	308.68	113.83	4.76
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54
47/1	Суп из тыквы с гренками	210	2,32	2,28	13,15	82	0,05	0,05	3,7	290	0	31,13	45,34	19,01	0,7
88	Мясо тушеное(говядина)	90	17,99	16,59	2,87	232,87	0,05	0,13	0,56	40	0	11,77	170,77	22,04	2,48
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		**750**	30,36	23,4	101,74	**747,18**	0,26	0,43	20,74	440	0,11	91,35	359,85	98,58	6,49
Доля суточной потребности в энерги, %						**31,79**									

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		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
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

итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**
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 .произв.		60.00	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
276**	Жаркое по-домашнему	250.00	13.27	33.57	24.24	304.67	0.2	5.12	1.29	3.15	36.37	57.41	35.37	2.95
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	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		**565**	**17.28**	**38.24**	**56.84**	**498.18**	**0.26**	6.93	1.31	3.40	91.37	777.56	82.97	9.89
Доля суточной потребности в энергии, %														
н/н														
966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**92.27**	**85.21**	**351.93**									

Наименование блюда 20 день		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/	150.00	12.12	11.10	37.53	301.28	0.19	0.09	0.07	0.33	72.32	190.99	44.62	1.5
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	200.00	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	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		**585**	**17.51**	**17.75**	**89.33**	**590.45**	0.28	7.79	0.11	0.46	134.82	271.71	76.27	6.36
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,mka	Ca	P	Mg	Fe
23	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45
144	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	200	4,66	7,31	7,08	112,51	0,05	0,005	11,05	110	0	16,12	58,61	18,46	0,73
42	Зраза мясная ленивая	90	18,7	19,2	7,5	278,28	0,07	0,1	1,36	36	0,11	25,02	174,5	21,92	2,04
126	Бефстроганов (говядина)	90	18,49	18,54	3,59	256	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3
218	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15	10,86	18,64	189,12	0,15	0,19	13,76	400	0,09	72,21	101,36	42,65	1,6
22	Рагу овощное с маслом	150	2,4	6,9	14,1	128,85	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,89	29,4	1,08
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
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:		**785**	**34,11**	**38,52**	**82,11**	**823,31**	**0,42**	**0,365**	**36,75**	**586**	**0,2**	**166,26**	**520,63**	**145,36**	**8,44**
Итого за прием пищи:		**785**	**32,15**	**33,9**	**73,66**	**740,76**	**0,44**	**0,202**	**44,91**	**570**	**0,006**	**157,81**	**625,66**	**176,68**	**11,18**
Доля суточной потребности в энергии, %						**35,03**									
Доля суточной потребности в						**31,52**									

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		100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82	
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	
итого за прием пищи		**300**	**10,35**	**4,26**	**54.97**	**353**	**0.16**	**4.71**	**0.05**	**0.41**	**60.1**	**149.36**	**40.11**	**1.62**	
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	200.00	23.20	7.01	23.72	250.87	0.03	0.55	0.06	-	205.9	283.56	38.11	0.9	
260	Молоко 2,5% жирностикипячёное	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		**510**	**33.41**	**12.54**	**60.08**	**481.13**	**0.22**	8.23	0.1	0.11	490.8	605.96	131.81	3.02	
Доля суточной потребности в энергии, %															
н/н															
966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
Итого за прием пищи		**200.00**	**5.6**	**6.4**	**8.2**	**122**	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			**106.17**	**71.57**	**356.43**	**2304.66**									
общая			**1600.3**	**1612.16**	**6780.55**	**47546.23**									
Средняя за 20 дней			**80**	**80.63**	**3390**	**2377.31**									
Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20			**77**	**79**	**335**	**2350**									

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 2009, (**) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Москва 2011.(***)