



УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Тисульская ШППП
Л.А.Грабузова

« _____ » 2023г.

МЕНЮ

**Примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для обучающихся 5-9 классов
(возрастная группа от 12 и старше)**

**МКОУ Тисульская общеобразовательная ШППП
Тисульский район (Сезон-осень)**

Разработано:

Мед.сестра МКОУТШИППП

О.В.Цепенщикова

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117	Омлет натуральный	200.00	19.97	23.00	3.80	300.26	0.09	0.54	0.31	0.73	113.88	256.65	19.55	2.86
336	морковь припущенная	100.00	1.27	2.88	7.10	56.95	0.05	0.00	0.00	0.00	30.82	0.00	0.00	0.06
42** *	сыр порциями	20.00	4.60	4.78	0.00	72.00	0.01	0.32	0.05	0.10	200.00	108.00	10.00	0.22
.272, 271	чай с сахаром	200	-	-	11.28	45.12	-	1.3	-	-	24.65	-	-	0.04
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
119	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Печенье сахарное пром. произв.		25.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.01	0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.52
итого за прием пищи		595	30.91	33.54	74.18	690.16	0.21	2.24	0.36	2.1	394.5	476.55	62.25	5.0
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	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	250	7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5
303	Плов из булгура с мясом (говядина)	280	26,91	31,85	42,52	553,56	0,15	0,2	2,86	190	0	40,68	351,14	112,86	4,3
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		880	38,88	40,43	108,72	957,99	0,38	0,3	25,34	306,8	0,006	141,6	658,14	205,31	8,86

	пищи:						58							
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,22								
Полдник														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	298	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
итого за прием пищи		350	15,21	6,38	68,67	416.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Ужин														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
511*	Шницель рыбный натуральный	100.0	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,18	0,12	16,79	0	0	20,03	106,3	42,12
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Огурец сол, пром.произв.		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
итого за прием пищи		630.0	25.33	20.51	68.09	564.3	0.43	15.41	0.12	5.37	346.99	581.41	143.26	8.53
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
н/н														
109**	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047		0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Итого за прием пищи			121.08	87.96	388.49		2.546	125.87	72.366	9.57	1195.25	1433.85	468.56	21.96

День 2

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
45	Суп молочный с крупой «геркулес»	250.00	8.75	8.00	26	209.75	0.05	0.8	0.025	0.05	150.75	129.72	23.0	8.15	
41** *	Масло сливочное /порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02	
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
120	Хлеб ржаной	50	2.85	0,55	18,6	90.65	0,05	0,2	0	0,17	17	60	20,5	1,1 5	
Фрукты свежие		200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60	
итого за прием пищи		760	19.11	20.34	113.35	720.47	0,23	12,31	0.105	1,17	331,47	347,26	88,54	14,53	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	В, мкг	Са	Р	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
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	0,1	12,6	120	0,065	52,47	152,6	46,2	1,47
259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22
150	Чахохбили	100	22,5	17,3	2,6	255,7	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,6	27,59	1,87
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	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
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	0,02 4	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
133	Итого за прием пищи:	885	28,19	31,48	105,76	782,39	0,38	0,37	43,66	215,92	0,265	164,06	525,66	190,51	5,7

								4							
	Итого за прием пищи:	880	38,31	38,19	91,52	844,53	0,44	0,49 4	49,29	225,92	0,295	180,79	578,87	146,15	6,35
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,76									
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,05									
Полдник															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	298.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
	Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
	итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	416.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03	
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Ужин															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
85	Печень тушенная в сметанном соусе	110	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	21	5,38	
197	Каша гречневая с луком	180.00	6.14	7.56	36.52	237.0	0.04	0.00	0.04	0.82	3.62	15.69	2.80	0.28	
271 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	12.09	47.10	0.00	0.10	0.00	0.00	7.05	10.95	4.85	0.94	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
	Помидор соленый, без уксуса	50.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30	
	итого за прием пищи	600	26,96	17,55	74,18	567.71	0,56	28,48	5,92	2,24	75,79	377,87	63,35	8,2	
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					20.1%									
н/н															
109* **	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
	итого за прием пищи	200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
	итого за прием пищи		115.14	92.64	373.87		1,566	134,57	6,241	10,804	909,43	1830,16	555,53	37,71	

День 3

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109* *	Запеканка пшеничная с яблоками	250.00	6.7	7.95	55.5	322.86	0.08	4.9	0.04	3.5	106.08	206.48	54.72	2.13
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	1,3	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
41** *	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44
120	Хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	48.55	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4								
Итого за прием пищи		550	12.31	17.12	127.48	690.61	0,18	74,9	0,1	4,03	134,94	271,7	74,45	5,04
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,75	0,05	0,1	2,8	165,55	0,08	41,1	104,55	28,42	1,8
269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2
65	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
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	0,02 4	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:	880	34,75	34,39	99,43	858,61	0,29	0,49 4	15,44	251,55	0,21	125,46	439,1	119,8 3	7,19

	Доля суточной потребности в энергии, %					31,57								
Полдник														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	298.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		350	15,21	6,38	68,67	416.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
144	Котлеты рыбные любительские	100.00	9.76	3.35	5.14	86.28	0.06	0.88	0.30	0.47	44.04	142.25	25.64	1.09
201	Рис отварной	180.00	4.40	7.32	43.04	240.21	0.03	-	0.05	0.34	2.16	23.90	7.48	0.17
272 195	(2 вар)Чай с молоком	200.00	1.4	1.6	15.8	80.00	0.00	0.26	0.00	0.00	53.2	0.00	0.00	0.08
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
24*	Морковь отварная дольками	100.00	1.0	0.08	4.96	12.0	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	27.5	19.00	0.35
итого за прием пищи		650	21.5	12.97	100.68	573.75	0.46	3,72	0.35	0.92	129,7	250,15	67,32	62,64
н/н														
109** *	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			107.48	79.83	399.83		1,542	150,18	2,786	20,824	754,07	1550,27	562,7	53,25

День 4

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
	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		690	38,06	12,24	101,82	681,24	0,2	12,08	0,15	1,77	515,11	572,47	90,09	6,83
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
46	Суп - овощей с гречками	262	2,56	2,71	15,61	97,23	0,06	0,04	6,31	0,34	0	26,45	47,19	20,72	0,79
90	Котлета мясная	100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78
89	Гуляш (говядина)	100	20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61
107	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4
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:	932	32,04	24,99	122,58	844,75	0,79	0,36	29,99	29,04	0,18	158,31	530,54	261,03	12,9
	Итого за прием пищи:	932	35,28	28,33	116,78	864,98	0,44	0,33	31,07	0,34	0	117,03	596,29	259,17	14,02
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,06									
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,80									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
98 компот из сухофруктов	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
83	Рагу из овощей без соуса	200.00	0.31	8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	110	14,19	8,58	3,08	145,97	0,25	94,3	0,08	6,44	27,07	270,28	18,25	13,87
	Огурец сол, пром. произв.	100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
Итого за прием пищи		675	23.6	21.31	73.25	615.07	0.37	107.92	0.1	10.35	252.31	625.59	136.3	22.41
Доля суточной потребности в энергии, %													8	

н/н

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
	Кондитерское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0.32	2.9	9.0	2.0	0.52
Итого за прием пищи		210	6.34	5.98	21.98	146.8	0.08	2.6	0.04	.32	242.9	189.0	30.0	0.64
Доля суточной потребности в энергии, %														
итого за прием пищи			122.99	72.25	403.72		1,349	168,48	0,37	16,41	1254,77	2001,74	426,9	41,42
													1	

День 5

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 за прием пищи		600	20.97	23.56	87.79	665.48	0.19	11.77	0.13	1.17	467.41	416.35	88.71	6.78
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	В, мкг	Са	Р	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	100	1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9
37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27
75	Рыба тушенная с овощами (минтай)	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54
53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63
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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,0	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57

							2								
	Итого за прием пищи:	905	32,02	23,65	117,59	825,70	0,4 6	0,39	30,77	1264,2	1,4	126,35	485,83	155,0 3	5,17
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,36									
Полдник															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	118.0	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	298	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
итого за прием пищи		350	15,21	6,38	68,67	416.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
Ужин															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
123	Вареники ленивые / масло сливочное	300.00	29.00	8.7	29.65	313.58	0.03	0.55	0.06	-	205.9	283.56	38.11	0.9	
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
24*	Морковь отварная дольками	100.00	0.65	0.05	3.10	7.5	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	27.5	19.00	0.35	
Итого за прием пищи		660	38.87	18.36	64.81	579.6	0,19	5,75	0,12	0,17	480,2	587,96	114,8 6	2,79	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
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	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
Итого за прием пищи			127.15	91.75	359.87		1,021	83,96	135,43	11,89	1403,88	1906,4	429,9 2	19,2	

День 6

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
44	Суп молочный с крупой (манной)	250.00	8.0	6.5	22.5	181.00	0.075	0.8	0.027	0.32	152.5	130.55	24.12	0.62
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
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	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	0,4
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4								
Итого за прием пищи		560	15.34	17.82	85.87	571.73	0.19	12.19	0.047	0.98	331.49	247.32	94.7	6.54
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Мg	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	250	6	9,5	11,25	154,5	0,05	0,13	2,4	209,75	0	40,22	61,42	18,45	0,8
89	Гуляш (говядина)	100	20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9
53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63
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:		880	34,23	35,41	105,61	888,23	0,24	0,3	14,06	232,43	0,09	113,38	464,96	120,7	6,27

							64						3	
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,66								
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03	
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
160	голубцы ленивые	100.00	5.46	5.80	4.1	188.50	0.03	17.83	0.04	-	21.91	62.91	11.75	1.04
89	суфле картоф-морковное	200.00	0.31	8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
272 270	Чай с сахаром	200.00	0.26	0.06	15.22	59.16	0.00	2.90	0.00	0.01	7.75	9.79	5.24	0.86
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Помидор соленый, без уксуса	100.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30
	Итого за прием пищи	660	10.76	15,29	60.72	560.15	0,19	35,01	0,058	3,85	111,48	287,81	95,07	5,06
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													
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
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													
	Итого за прием пищи		98.99	80.17	343.39		0,951	71,15	0,411	6,445	1034,76	1566,61	398,83	16,305

День 7

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Омлет с сыром	200	25.0	26.0	3.6	348.6	0.1	0.82	0.46	3.0	358.24	431.58	31.82	3.66
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Фрукты свежие		100.00	0.40	0.30	9.50	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
итого за прием пищи		550	32.99	29.90	63.21	611.47	0,22	10,18	0,04	1,76	269,72	294	75,27	5,83
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41,00	0,1 1	0,18	10	2	0	16	53	21	0,7
237	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12	3,47	8,97	76,8	0,0 5	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	12,9	7,8	2,8	132,7	0,2 3	1,72	85,73	4902,5	1,2	24,61	245,71	16,59	12,61
85	Печень "По - строгановски"	100	15,3	8,6	3,7	153,5	0,1 8	1,53	7,55	4361,7	0,93	32	227,12	19,09	4,89
64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,0 9	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
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	50	3,54	0,34	22,1	120	0,0 5	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
120	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1	0,0 8	0,03	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75
Итого за прием пищи:		925	32,37	17,21	127,3	808,58	0,7 1	12,1 2	103,34	5147,7	18,32	168,12	561,3	118,5 1	749,0 2

День 8

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90	Каша манная (жидкая) на молоке/ масло сливочное	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
		7.00	0.04	5.78	0.056	52.36	0.00	0.00	0.028	0.07	1.68	2.1	0.00	0.014
257	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Фрукты свежие	200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
Итого за прием пищи		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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9
48	Уха с рыбой	250	9	8	10	147	0,12	0,1	19,3	120	0,08	57,55	125,17	33,8	1,07
270	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7	22,04	1,78	310,19	0,1	0,19	2,06	50	0,01	26,23	214,68	27,73	1,86
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61
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:		870	47,98	36,72	96,7	914,41	0,6	0,45	96,44	300,06	0,09	129,44	684,1	270,7	10,46

							5							2	
	Доля суточной потребности в энергии, %						33,62								
Полдник															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	283.2	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94	
итого за прием пищи		350	18.4	9.58	66.88	426.2	0,19	2,39	0,08	0,61	151,67	279,17	47,02	1,29	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
Ужин															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Помидор солёный пром .произв.	100.00	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60	
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300.00	18.3	10.65	29.25	271.96	0.21	7.42	0.18	0.83	49.38	224.27	49.06	2.01	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
120	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
итого за прием пищи		690	24.24	11.37	73.59	525.08	0.3	15.01	0.19	1.01	104.82	313.57	82.98	4.42	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
н/н															
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
	Кондитерское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0.32	2.9	9.0	2.0	0.52	
Итого за прием пищи		210	6,34	5,98	21.98	146.8	0.08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
итого за прием пищи			103.53	68.79	387.64	2741.77	2.537	177,31	0,508	7,84	964,28	1858,08	432,96	14,81	

Полдник														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
272 269	Чай с молоком(4 вар.)	200.00	2.79	2.55	13.27	118.0	0.03	1.17	0.02	0.00	102.60	83.00	17.07	1.14
	Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
за прием пищи		350	17,40	8.93	54,34	409.0	0,18	2,25	0,08	0,61	132,75	271,03	50,09	2,37
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Ужин														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100	25,4	6,3	1,8	165	0,07	5,36	0,01	0,88	22,82	84,55	25,69	1,06
302**	Каша рассыпчатая (ячневая)	180.00	5.73	5.8	37.82	230.78	-	-	0.03	0.06	0.73	1.17	0.02	0.09
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0,05	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,8 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
133	Кукуруза консервированная	100.0	0.65	0,12	4.41	20.4	0	1.44	0,0	0	1.5	15	0	0,12
Итого		640	35.05	12.65	76.01	634.44	0,12	8,18	0,04	1,05	67,6	190,12	53,41	2,61
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
						н/н								
	Т.к.109***кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Итого за прием пищи			118.35	95.33	363.18	2742.82	1,093	17,12	2,43	16,54	641,77	1801,83	457,5 3	18,08

День 10

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
105	Каша рисовая молочная жидкая	250.00	6.4	3.6	39.6	217.87	0.04	1.3	0.02	0.1	121.1	132	28.15	0.33
масло сливочное		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
42** *	сыр порциями	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.005	0.16	0.025	0.5	100.00	54.00	5.00	0.11
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Печенье пром. произв.		30.00	1.8	2.45	31.3	107,57	0.01	0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.52
Итого за прием пищи		570	18.6	15.69	104.5	695.4	0.16	1.87	0.085	0.85	369.57	363.64	69.4	2.15
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (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	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6
277	Запеканка из рыбы	100	12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31
148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,03	0,12	2,67	193	0,23	30,98	116,05	19,87	0,54
218	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	5,29	14,5	20,93	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11
22	Рагу овощное с маслом	180	2,88	8,28	16,92	154,62	0,11	0,072	38,28	468	0,11	56,79	80,26	35,29	1,29
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	108,00	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:	950	30,77	33,58	96,06	823,53	0,4	0,59	46,48	976	0,63	266,36	555,11	184,24	10,95
	Итого за прием пищи:	950	37,36	37,33	91,88	866,89	0,27	0,37 2	67,18	827	0,42	192,73	445,42	137,59	9,36
	Доля суточной потребности в энергии, %		25,48	19,08	75,13	30,28	0,22	0,33	29,08	356	0,54	164,69	429,4	128,34	8,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,87									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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
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
119	Хлеб пшеничный	30.00	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
	Огурчик соленый, без уксуса	50.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30
	Итого за прием пищи	600	36.4	17.8	72.69	591.22	1.52	57.7	0.08	1.4	202.88	353.74	104.45	10.94
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

109 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
	Итого за прием пищи	200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Доля суточной потребности в энергии, %														
	Итого за прием пищи		120.4	82.66	441.42		1.592	95,27	1,001	17,674	1221,03	1958,35	447,41	39,05

День 11

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Суп молочный с вермишелью	250.00	8.0	6.5	22.5	181.00	0.075	0.8	0.027	0.32	152.5	130.55	24.12	0.62
270 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41** *	Масло сливочное порция	10.00	0.06	8,26	0.08	74,8	0.00	0.00	0.04	0.1	2,4	3	0.00	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,5 7
	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		765	16.8	18.38	99.26	646.64	0,19	12,09	0,092	1,84	322,83	299,33	79,75	8,15
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41,00	0,11	0,18	10	2	0	16	53	21	0,7
41	Суп картофельный с фасолью	250	8,33	6,89	10,94	139,47	0,09	0,08	3,44	140	0	28,67	122,21	27,63	1,73
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,20	0,07	0,12	4,26	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61
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	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:	870	39,51	28,37	108,56	852,29	0,61	0,52	17,78	163,67	0	115,85	674,22	292,61	11,38
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,33									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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
24*	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		630	27.01	18.82	67.06	545.86	0.4	41.46	0.09	11.82	344.27	601.94	163.52	21.88
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

109	кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Доля суточной потребности в энергии, %														
Итого за прием пищи			125.55	74.76	384.91		2,366	110,73	0,288	7,27	731,17	1514,96	425,7	17,55

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93	Каша геркулесовая (жидкая)/	200.00	6.24	4.48	24.8	164.26	0.26	2.3	0.04	0.8	237	320.8	88.5	1.89
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
966* **	Йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		580	16.89	19.09	86.09	587.59	0.417	4.95	0.156	1.01	592.52	641.34	142.94	3.16
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (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	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6
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	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
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:		920	40,73	38,76	110,14	960,64	0,2	0,57	32,2	452	0,68	271,68	498,27	116,6	9,13

							7							9	
	Итого за прием пищи:	925	45,8	39,5	108,6	977,27	0,29	0,55	31,75	252	0,27	161,16	484,31	113,78	9,2
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,32									
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,93									
Полдник															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80		
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23		
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03		
	Доля суточной потребности в энергии, %														
Ужин															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
302* *	Каша рассыпчатая (ячневая)	180.00	5.73	5.8	37.82	230.78	-	-	0.03	0.06	0.73	1.17	0.02	0.09	
192	Печень тушеная в красном соусе	110	16,72	8,69	4,18	161,81	0,17	7,09	5,16	1,25	31,88	206,16	17,69	3,87	
272 268	Чай с молоком(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	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
28	Огурец порционный	100.00	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60	
	Итого за прием пищи	640	28.12	16.8	76.7	582.85	0.32	12.81	5.2	0.52	133.81	320.73	59.41	5.94	
	Доля суточной потребности в энергии, %														
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
	Кондитерское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0.32	2.9	9.0	2.0	0.52	
	Итого за прием пищи	210	6,34	5,98	21,98	146.8	0.08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64	
	Доля суточной потребности в энергии, %														
	итого за прием пищи		114.72	73.55	389.71		1,75	137,56	11,64	12,46	1033,99	1739,16	423,14	23,5	

День 13

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Каша овсяная молочная с маслом	250/5	8.8	14.5	32.5	298.25	0.27	0	0.02	0.55	58.25	215.3	70.5	2.4
270,272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Фрукты в ассортименте		150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
итого за прием пищи		685	15.46	23.42	88.5	630.43	0,43	58,11	0,17	0,76	140,18	316,48	111,62	5,26
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9
30	Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5
281	Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	100	13,38	9,22	10,88	179,82	0,08	0,11	0,93	40	0,29	94,09	214,59	39,63	0,91
229	Рыба запеченная под сливочным соусом с зеленью	100	18,88	7,07	3,41	151,32	0,11	0,13	0,32	30	0,31	67,02	239,57	60,76	1,02
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	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 (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0

119	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,34	22,1	120	0,05	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
120	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,03	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75
	Итого за прием пищи:	925	32,45	27,51	110,19	835,81	0,52	0,424	68,11	308,72	0,476	229,64	619,19	173,13	7,82
	Итого за прием пищи:	925	37,95	20,68	106,68	781,21	0,57	0,414	70,92	272,8	0,316	175,75	635,93	196,15	8,15
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,73									
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,72									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
247 Кисель из концентрата ягодного	200.00	0.06	0.00	32.97	122.62	0.00	0.14	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
итого за прием пищи	350	14,67	6,38	74,04	413.62	0,15	1,22	0,06	0,61	30,17	188,03	33,02	1,23
Доля суточной потребности в энергии, %													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурец солёный, дольками. Пром. произв.	100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
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
158 Бефстроганов из отварной говядины	100.00	18.35	3.6	4.23	122,83	0.09	0.26	0.01	0.42	21.69	175.22	26.08	1.75
197 Каша гречневая с луком	180.00	6.15	7.57	36.53	237.02	0.06	-	0.054	0.99	4.43	18.83	3.37	0.34
119 Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
итого за прием пищи	630	31.86	14.21	92.33	622.12	0,27	8,57	0,084	1,56	174,64	347,69	64,45	3,2
Доля суточной потребности в энергии, %													

н/н

109 Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи	200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Доля суточной потребности в энергии, %													
Итого за прием пищи		107.59	72.01	416.66		1,351	73,83	29,29	20,92	827,44	1694,04	402,27	36,24

День 14

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
124	Запеканка из творога	200.00	29.09	12.10	29.09	355.56	0.09	1.2	0.04		265.96	365.78	50.08	1.57	
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27	
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
966** *	Йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.04	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
итого за прием пищи		590	38.21	16.15	83.54	645.89	0,25	5,06	0,076	0,57	517,81	623,84	101,78	4,37	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	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	250	6,89	6,04	18,09	154,23	0,1	0,08	6,46	130	0,01	18,17	87,08	24,11	1,11
285	Гуляш по -венгерски (говядина)	100	16,02	15,2	4,63	220,06	0,07	0,12	1,21	130	0	23,03	173,63	27,79	2,48
53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63
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:		892	31,74	27,91	116,32	856,49	0,31	0,354	157,75	402,68	0,1	106,64	469,3	149,67	7,28
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						31,49									
Полдник															

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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		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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Ужин

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец солёный пром производства		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300.00	18.3	10.65	29.25	271.96	0.21	7.42	0.18	0.83	49.38	224.27	49.06	2.01
.244	какао на сгущенном молоке	200.00	3.78	3.91	26.04	154.15	0.02	0.38	0.01	-	117.44	114.06	16.52	0.56
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
итого за прием пищи		660	26.96	15.18	84.07	568.57	0,3	8,4	0,19	1,03	209,72	418,33	93,38	8,10.3 1
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Итого за прием пищи			142.16	90.61	347.8		1,166	51,98	12,84	7,67	1039,51	2063,03	517,54	27,97

День 15

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	200.00	6.0	8.8	42.8	274.6	0.2	-	0.02	0.78	34.12	15.86	57.78	2.1
41** *	Масло слив порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
115	Какао с молоко	200.00	6.4	5.2	21	156.6	0.04	1.3	0.02	0	127.74	116.2	21.64	0.74
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Фрукты свежие		150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
итого за прием пищи		610	19.24	16.76	105.05	650.2	02	21,63	0,46	0,96	404,09	540,41	71,27	8,22
<i>Доля сут потребнов энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,06	0,04	12,4	1550	0	41,46	71,59	43,39	1,28
34	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	200	0	56,95	108,15	36,17	2,7
194	Биточек из птицы	100	18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,09	0,56	40	0,03	19,28	125,72	17,94	1,08
83	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,72	22,13	1,77	299,16	0,1	0,18	3,08	60	0,04	37,78	191,27	27	1,71
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	1,65
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	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,02	0,00 5	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,02 4	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
Итого за прием пищи:		870	38,19	35,66	88,89	833,63	0,62	0,40 9	31,36	1790	0,03	165,48	487,02	164,9	8,53

	Итого за прием пищи:	870	42,51	41,99	77,66	865,09	0,68	0,49 9	33,88	1810	0,04	183,98	552,57	173,96	9,16
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,65									
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,80									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка пром. произв	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
<i>Доля сут потребв энергии, %</i>													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Помидоры солёные без уксуса промышленного производства	100.00	1.32	0.00	4.56	24.00	0.01	18.00	0.13	0.84	12.00	42.00	18.00	0.96
276 ** Жаркое по- домашнему	280.00	12.72	12.96	23.26	292.47	0.24	6.14	1.54	3.78	43.64	68.89	42.44	3.54
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
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
<i>Доля сут потребности в энергии, %</i>													

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
	Конд 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	5,71	5,98	21,98	146.8	0.08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64
<i>Доля сут потребности в энергии, %</i>														
итого за прием пищи			109.41	92.46	366.09		1,41	102,61	2,39	14,98	1053,34	1822,57	422,12	26,27

День 16

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Каша пшеничная 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
	Повидло пром. Произв	20	0,1	0	12.8	51.4								
	итого за прием пищи	570	16.58	18.67	105.89	659.26	0.31	2.38	0.1	1.20	252.3	317.91	68.43	3.71
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	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	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27
177	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,07	0,13	1,89	130	0,001	22,43	146,94	21,63	1,27
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	0,03	0,036	0	0	0	22,98	190,15	23,54	1,04
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	45	3,19	0,31	19,89	108	0,04	0,013	0	0	0	14,8	87,2	26	1,12
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:	950	34,55	28,11	110,75	847,97	0,45	0,469	44,04	412,5	0,961	134,91	567,09	129,07	8,57
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,18									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Итого за прием пищи			103.19	76.69	381.07		1,541	105,65	1,308	16,53	1031,39	1891,08	561,26	24,9

День 17

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
99	Каша кукурузная на молоке	200.0	8.08	2.9	37.97	203.68	0.1	1.7	0.04	0.37	168.96	176.34	34.32	1.5	
	масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
270 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68	
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
	Фрукты свежие	200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60	
итого за прием пищи		665	13.08	16.33	92.67	574	0.19	12.73	0.12	1.37	230.79	261.52	74.74	8.36	
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>															
Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09	8,02	10,58	147,96	0,08	0,09	15,93	190	0	27,35	89,58	25,81	1,23
249	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62
178	Бигос с мясом	280	29,46	32,25	15,97	475,87	0,14	0,27	46,18	140	0	123,23	313,19	72,05	5,08
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	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:		830	29,63	33,31	88,06	789,61	0,35	0,28	30,73	230	0,33	102,33	380,54	96,18	5,32

	Итого за прием пищи:	900	42,12	40,95	72,9	849,45	0,32	0,45	76,61	340	0	199,13	572,87	151,36	8,78
	Доля суточной потребности в энергии, %					29,03									
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,23									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	1,2
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
172	Горошек консервированный	100.00	0.65	0.5	3.10	15.00	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	25.25	19.00	0.35
итого за прием пищи		675	16.55	20.06	84.85	559.01	0.44	108.84	0.088	10.24	165.94	509.54	111,58	17,3
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

н/н

260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
	Кондитерское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0.32	2.9	9.0	2.0	0.52
Итого за прием пищи		210	6,34	5,98	21,98	146.8	0.08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64
<i>Доля суточной потребности в энергии,</i>														
за прием пищи			97.76	75.52	419		1,269	152,83	0,328	16,044	913,92	1652,58	355,7	29,78

День 18

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109**	Запеканка манная с яблоками	200.00	5.36	6.36	44.4	258.29	0.09	5.29	0.04	3.8	113.16	220.25	58.37	2.28
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
272 271	Чай с сахаром	200.00	0.29	0.05	10.72	41.25	0.00	1.21	0.00	0.08	7.80	10.65	5.90	1.00
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	48.55	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95
966	йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.03	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		630	15.6	16.89	101.06	658.76	0,22	26,1	0,11	4,51	193,87	428,89	130,15	9,26
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	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	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6
258	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47	9,82	9,06	173,57	0,07	0,1	1,84	50	0,03	34,31	124,69	18,31	1,27
150	Чахохбили	100	22,5	17,3	2,6	255,7	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36
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	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:	905	31,1	31,39	116,05	880,23	0,44	0,49	48,27	341,92	0,29	175,34	474,24	133,51	6,66
	Итого за прием пищи:	905	39,13	34,19	113,55	936,26	0,49	0,54	58,36	346	0,13	143,64	539,87	144,68	7,48
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,36									
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,42									
Полдник															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Т.к. 242Какао с молоко (1 вар.)		200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94	
итого за прием пищи		350	18,4	9,58	66,88	434	0,19	2,38	0,08	0,62	155,27	304,23	64,02	2,17	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
253*	Рыба, запеченная с морковью	100.00	12.04	6.38	2.86	118.75	0.07	1.25	0.04	1.74	81.68	180.00	31.84	0.73	
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	0,03	0	0	2,05	22,98	190,15	23,54	1,04	
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	
119	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,2	1,2	6
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0	0	17	42	0	0,5	
Итого за прием пищи		650	21,59	12,95	72,41	506,83	0,38	12,73	0,07	1,97	142,25	470,9	120,14	5,55	
Доля суточной потребности в энергии, %															
н/н															
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	5.6	6.4	8.2	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	
Итого за прием пищи		200	9	5,7	15,3	143	0,047	1,26	0,036	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Итого за прием пищи			84,06	69,59	359,21		1,225	83,84	0,486	14,044	845,62	1917,47	490,6	25,02	

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
118	Омлет с зеленым горошком	250.00	12.36	14.47	6.6	203.66	0.11	4.85	0.25	0.57	139.75	139.75	27.65	2.2
248*	Морковь отварная дольками	100.00	0.07	0.06	3.72	18.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
161	Кофейный напиток с молоком	200.00	6.2	4.8	24	164.6	0.014	0.18	0.004	0.18	78.32	55.38	18.46	0.38
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Пряники пром. произв.		35.00	2.06	1.6	38,39	128.1	0.02	0.00	0.00	0.84	3.8	17,5	3.15	0.28
итого за прием пищи		660	25.91	21.6	106.31	678.68	0,274	10,13	0,254	1,964	267,37	330,13	104,51	4,68
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe
29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9
47	Суп из тыквы с гренками	262	2,9	2,85	16,41	102,31	0,07	0,07	4,62	360	0	28,84	56,57	23,72	0,88
88	Мясо тушеное(говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75
64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
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	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,07	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
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:		882	34,72	26,69	115,94	850,09	0,34	0,481	31,72	526	0,13	98,7	393,11	115,14	7,43

	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					31,25								
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
	Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
	Итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.00	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Огурец солёный, дольками. Пром. произв.	100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
276* *	Жаркое по-домашнему	280.00	14.86	37.59	27.14	341.23	0.22	5.73	1.44	3.52	40.73	64.29	39.61	3.3
272 271	Чай с сахаром	200.00	0.29	0.05	10.72	41.25	0.00	1.21	0.00	0.08	7.80	10.65	5.90	1.00
41** *	Масло сливочное порция	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	7 0,5
	Итого за прием пищи	640	19.43	42.35	62.36	548.2	03	14,04	1,46	3,87	86,33	201,84	89,26	8,22
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													
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
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													
	Итого за прием пищи		114.34	96.92	405.56		1,23	193,11	1,822	17,384	867,2	1547,01	462,58	22,505

День 20

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
315	Запеканка пшеничная с творогом/	200.00	16,16	14,8	50,04	401,7	0,25	0,12	0,09	0,44	96,42	254,65	59,49	2,0	
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03	
41** *	Масло сливочное порциями	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
158	Чай травяной	200	0.4	0.2	11.2	47.0	-	0.6	-	-	10.76	8.8	2.36	0.4	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
Фрукты свежие		150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	5 ^{3,4}	
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	
<i>Доля сут потребности в энергии, %</i>															
Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
23	Ассорти из свежих овощей	100	0,4	0,1	2,8	17	0,04	0,04	17,5	70	0	18,5	34	17	0,75
144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91
42	Зраза мясная ленивая	100	20,79	21,33	8,36	309,3	0,08	0,11	1,51	40	0,12	27,78	193,95	24,36	2,27
126	Бефстроганов (свинина)	100	15,9	32	5,2	372,8	0,5	0,17	1,2	10	0,49	35,01	204,09	31,87	2,09
218	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	5,29	14,5	20,93	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11
22	Рагу овощное с маслом	180	2,88	8,28	16,92	154,62	0,11	0,07 2	38,28	468	0,11	56,79	80,26	35,29	1,29
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	108,00	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	0,05	0,06	0,2	0	0	17	60	20,5	1,15

	Итого за прием пищи:	900	37,11	45,65	81,13	900,72	0,46	0,55	50,5	860	0,21	215,31	592,68	174,17	9,25
	Итого за прием пищи:	900	29,81	50,1	73,96	883,18	0,81	0,422	71,07	678	0,6	177,66	557,37	161,07	8,25
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,11									
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,47									

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
Итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.00	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
123	Вареники ленивые / масло сливочное	250.00	29.00	8.7	29.65	313.58	0.03	0.55	0.06	-	205.9	283.56	38.11	0.9
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
248*	Морковь отварная дольками	100.00	1.30	0.10	6.20	30.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
итого за прием пищи		600	39,21	14,23	66.01	556	022	8,23	0,1	0,11	49,08	607,96	131,81	3,02
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Итого за прием пищи			124.7	79.21	366.04	2669.45	1,16	58,24	0,369	10,08	660,23	1744,99	389,03	34,89
общая			2004.05	1849.2	7667.08	55028.8								
Средняя за 20 дней			100.20	92.46	383.35	2751.44								
Норма Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20			90	92	383	2720								

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

Наименование блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С7 до 11лет	С12лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, 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 3 суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – 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 пищевых веществах и энергии
завтрак	25%
обед	35%
полдник	15%
ужин	20%
Второй ужин	5%

Соль используется йодированная.

Третье блюдо в обед витаминизируется аскорбиновой кислотой.

Для приготовления блюда использовались сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ- интернатов , детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Новокузнецк 2009, (*) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2008, (**) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Москва 2011.(***) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197