


УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Тисульская ШППП
Л.А.Грабузова
« 30 » 10 2024г.

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-зима)**

Разработано:

Мед.сестра МКОУТШИППП

О.В.Цепенщикова

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
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137,17	0,06	0,09	12,39	150	0,03	46,38	99,5	26,5	1,5
350	Плов с мясом и куркумой (говядина)	280	28,65	36,35	41,93	610,23	0,1	0,2	0,66	170	0	25,72	321,46	60,72	4,61
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0	0,0	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78

							3	2							
	Итого за прием пищи:	920	39,96	45,2	98,26	963,98	0,26	0,35	28,05	320	0,03	106,11	480,46	112,92	10,43
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,44									

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
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	
78	Биточек из рыбы запеченный «бриз»	100.0	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,18	0,12	16,79	0	0	20,03	106,3	42,12
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Огурец сол. пром.произв.	100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63
итого за прием пищи		630.0	25.33	20.51	68.09	564.3	0.43	15.41	0.12	5.37	346.99	581.41	143.26	8.53
Доля суточной потребности в энергии, %														

н/н

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

День 2

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		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
итога 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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	100	1,86	7,12	10,04	114,37	0,0 5	0,0 6	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22	7,59	15,9	156,88	0,0 8	0,1	6,81	120	0,7	20,15	103,25	26,7	0,97
84	Котлета из птицы	100	18,54	15,4	11,88	261,01	0,0 9	0,1 3	1,2	20	0,04	29,57	156,26	20,5 6	1,35
150	Чахохбили	100	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,1 8	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,5 9	1,87
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99	4,57	31,25	181,35	0,1 8	0,1 2	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,8 2	1,74
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0	0,0	0	0	0	4	13	2,8	0,22

							2	1								
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0 3	0,0 2	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	
	Итого за прием пищи:	870	33,7	35,08	99,68	851,51	0,4 5	0,4 4	34,72	930	0,82	108,05	460,8	132, 98	5,99	
Доля суточной потребности в энергии, %						31,31										
	Итого за прием пищи:	870	39,08	41,43	90,53	891,36	0,4 6	0,4 9	42,03	990	0,83	107,91	503,1	140, 01	6,51	
Доля суточной потребности в энергии, %						32,77										
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	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	Мg	Fe		
85	Печень тушеная в сметанном соусе	110	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	21	5,38		
209	Булгур отварной с маслом	180.00	6.14	7.56	36.52	237.0	0.04	0.00	0.04	0.82	3.62	15.69	2.80	0.28		
271 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	12.09	47.10	0.00	0.10	0.00	0.00	7.05	10.95	4.85	0.94		
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
Помидор соленый, без уксуса		50.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30		
итого за прием пищи		600	26,96	17,55	74,18	567,71	0,56	28,48	5,92	2,24	75,79	377,87	63,35	8,2		
Доля суточной потребности в энергии, %						20.1%										
н/н																
109* **	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18		
итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18		

Доля суточной потребности в энергии, %														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 3

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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		В1	В2	С	А	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe
172	Горошек консервированный	100	2,91	0,18	5,91	36	0,06	0,04	4	30	0	17,6	53,94	18,2	0,61
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,75	0,06	0,09	5,3	160	0,09	41,1	104,55	28,4	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	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,9	1,11
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22

120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	870	36,7	34,3	98,39	851,17	0,34	0,31	11,78	250	0,17	99,25	388,01	88,49	5,74
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,29									

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	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	Мg	Fe	
75	Рыба тушеная с овощами	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	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
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
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	Mg	Fe	
463* **	Сырники из творога запеченные	200,00	28,66	7,48	39,58	340,36	0,09	0,46	0,12	0,86	285,66	402,37	43,84	1,09	
272 271	чай с сахаром, вареньем	200	-	-	11,28	45,12	-	1,3	-	-	24,65	-	-	0,04	
42** *	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09	
119	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,05	10,00	32,50	7,00	0,55	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
336	морковь припущенная	80,00	0,80	0,60	19,00	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	
Итого за прием пищи		565	38,06	12,24	101,82	681,24	0,2	12,08	0,15	1,77	515,11	572,47	90,09	6,83	
<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
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
138	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54	7,98	13,96	158,08	0,09	0,1	7,16	150	0,03	29,44	110,53	29,01	1,59
152	Котлета мясная(говядина, курица)	100	19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91
89	Гуляш (говядина)	100	18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	21,11	2,7
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167,99	5,61
107	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8

119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0 3	0,0 2	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	870	40,05	31,37	106,39	875,26	0,53	0,44	50,06	190	0,14	133,34	607,81	250,33	13,01
Доля суточной потребности в энергии, %						32,18									
	Итого за прием пищи:	870	39,29	32,23	100,81	857,28	0,51	0,43	50,44	180	0,11	124,64	616,57	249,31	13,8
Доля суточной потребности в энергии, %						31,52									

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	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23
98 компот из сухофруктов	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409.0	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
22 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 8	22.41

н/н

109** *	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Доля суточной потребности в энергии, %														
итого за прием пищи			122.99	72.25	403.72		1,349	168,48	0,37	16,41	1254,77	2001,74	426,9	41,42

День 5

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		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

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	0,6	14,7	70,5	0,0 5	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
37	Суп картофельный с мясом	250	7,23	6,88	13,5	144,62	0,0 9	0,09	7,11	140	0	17,78	103,26	27,4 8	1,53
75	Рыба тушеная с овощами	100	14,03	1,84	4,88	90,74	0,0 9	0,09	1,36	170	0,18	40,64	177,75	50,2 6	0,91
53	Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,79	0,0 4	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,1 9	0,55
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,0 9	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0

119	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66
120	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	0,09	0,04	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за прием пищи:	990	33,73	16,29	137,58	831,13	0,52	0,4	26,41	330,08	1,25	116,47	492,32	149,33	8,9
Доля суточной потребности в энергии, %						30,56									

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
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
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
272, 271 Чай с сахаром	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
119 Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120 Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
24* Морковь отварная дольками	100.00	0.65	0.05	3.10	7.5	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	27.5	19.00	0.35
Итого за прием пищи	660	38.87	18.36	64.81	579.6	0,19	5,75	0,12	0,17	480,2	587,96	114,86	2,79
Доля суточной потребности в энергии, %													

н/н

260 Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Кондитерское изделие пром. произв.	10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0.32	2.9	9.0	2.0	0.52
Итого за прием пищи	210	6,34	5,98	21,98	146.8	0.08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64
Доля суточной потребности в энергии, %													
Итого за прием пищи		127.15	91.75	359.87		1,021	83,96	135,43	11,89	1403,88	1906,4	429,9	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	Mg	Fe
44	Суп молочный с крупой (манной)	250.00	8.0	6.5	22.5	181.00	0.075	0.8	0.027	0.32	152.5	130.55	24.12	0.62
41** *	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4								
Итого за прием пищи		560	15.34	17.82	85.87	571.73	0.19	12.19	0.047	0.98	331.49	247.32	94.7	6.54
<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	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
310	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,58	6,03	13,37	134,92	0,05	0,05	0,93	150	0	19,03	64,35	12,9	0,86
89	Гуляш (говядина)	100	18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	21,11	2,7
209	Булгур отварной с маслом	180	6,93	6,05	41,11	232,8	0,09	0,06	0	20	0,11	21,62	157,54	84,84	1,32
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33

120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0 3	0,0 2	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	880	36,36	30,66	107,87	843,62	0,3 1	0,3	21,6	170	0,11	95,71	469,28	145, 95	9,32
	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		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	
152	Котлета мясная «лукоморье»	100.00	5.46	5.80	4.1	188.50	0.03	17.83	0.04	-	21.91	62.91	11.75	1.04
312	Сложный гарнир №8	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	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
270														
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	398,8 3	16,30 5

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	
йогурт		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
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
237	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12	3,47	8,97	76,8	0,05	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77
85	Печень По Строгановски	100	15,35	8,66	8,01	171,26	0,2	1,53	11,48	436	1,06	17,97	246,19	15,58	5,34
64	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	15,86	60,92	10,95	1,11
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	20	80,5	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0,16	0	0	0,02
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	89,10	0,08	0,04	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75

	Итого за прием пищи:	925	33,15	17,99	136,71	846,13	0,6 3	1,7 9	65,03	676	2,13	135,34	472,2	86,2 2	9,64
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,11									

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
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13.28	5.29	5.4	117.71	0.07	2.31	0.04	2.63	33.0	165.29	31.24	0.54
83	Рагу из овощей без соуса	200.00	0.31	8.85	15.48	173.78	0.09	11.70	0.008	3.66	48.72	91.91	36.88	1.28
272 269	Чай с молоком(4 вар.)	200.00	2.79	2.55	13.27	90.25	0.03	1.17	0.02	0.00	102.60	83.00	17.07	1.14
41***	масло сливочное порция	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Огурчик соленый, без уксуса	100.00	0.40	0.05	0.8	6.5	0.01	2.5	0.01	0.05	11.5	12.00	7.00	0.30
Итого за прием пищи		655	20.08	21.3	55.69	533.9	0,26	31,58	0,09	4,1	222,99	431,45	118,3	4,5 8
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

н/н

26 0	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			105.46	96.60	359.62		1,164	84,3	0,266	14,135	1043,11	1831,41	539,3 5	23,1

День 8

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		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
172	Горошек консервированный	100	2,91	0,18	5,91	36	0,06	0,04	4	30	0	17,6	53,94	18,27	0,61
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,75	0,06	0,09	5,3	160	0,09	41,1	104,55	28,42	1,8
86	Жаркое с мясом (говядина)	280	19,64	19,14	28,69	365,57	0,2	0,22	16,22	20	0	36,82	253,11	59,13	3,91
107	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0	0	24	100	0,08		50	82		0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98
Итого за прием пищи:		900	34,97	31	102,79	834,57	0,4	0,38	75,52	292	0,09	111,77	478,35	123,	7,8

							9							87	
	Доля суточной потребности в энергии, %						30,68								
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	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	Mg	Fe	
	Помидор солёный пром .произв.	100.00	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60	
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300.00	18.3	10.65	29.25	271.96	0.21	7.42	0.18	0.83	49.38	224.27	49.06	2.01	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
120	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
итого за прием пищи		690	24.24	11.37	73.59	525.08	0.3	15.01	0.19	1.01	104.82	313.57	82.98	4.42	
<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			103.53	68.79	387.64	2741.77	2.537	177,31	0,508	7,84	964,28	1858,08	432,96	14,81	

День 9

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
125*	Запеканка морковная с творогом	200.00	17.88	15.49	34.26	349.28	0.2	4.3	0.18	1.09	7.07	458.28	115.30	2.69	
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03	
158	Чай травяной	200	0.4	0.2	11.2	47.0	-	0.6	-	-	10.76	8.8	2.36	0.4	
41***	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02	
119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27	
Конфеты шоколадные		30.00	0.15	0.00	25.58	99.64	0.00	0.00	0.00	0.00	1.4	0.64	0.00	0.05	
итого за прием пищи		550	23.41	25.92	103.47	744.23	0.31	5.43	0.25	1.79	60.26	603.73	161,25	6,58	
<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
235	Икра овощная (баклажанная)	100	1,7	13,3	5,09	148	0,03	0,06	7	150	0	43	31	15	0,7
34	Суп гороховый с мясом	250	11,49	7,05	17,04	176,48	0,21	0,1	3,41	140	0	30,49	36,3	2,6	424,4
337	Биточек из птицы золотистый	100	23,32	22,71	5,13	321,82	0,08	0,21	0,84	80	0,5	196,1	255,6	7	26,714
150	Чахохбили	100	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	9	27,5187
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	99	167,561
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0	0,0	0	0	0	4	13	2,8	0,22

							2	1								
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0 3	0,0 2	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	
	Итого за прием пищи:	870	48,43	49,41	98,1	1030,98	0,6	0,52	11,25	390	0,58	297,06	616,55	224,56	433,87	
Доля суточной потребности в энергии, %						37,90										
	Итого за прием пищи:	870	49,03	48,45	95,7	1010,02	0,62	0,49	18,92	390	0,13	130,39	559,51	225,38	433,6	
Доля суточной потребности в энергии, %						37,13										

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			
107	Сок фруктовый	200.00	2.79	2.55	13.27	118.0	0.03	1.17	0.02	0.00	102.60	83.00	17.07	1.14		
	Булочка промыш. производства	150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23		
за прием пищи		350	17,40	8,93	54,34	409.0	0,18	2,25	0,08	0,61	132,75	271,03	50,09	2,37		
Доля суточной потребности в энергии, %																

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
181	Мясо тушеное в сметане	100	25,4	6,3	1,8	165	0,07	5,36	0,01	0,88	22,82	84,55	25,69	1,06		
302**	Каша рассыпчатая (ячневая)	180.00	5.73	5.8	37.82	230.78	-	-	0.03	0.06	0.73	1.17	0.02	0.09		
244	Какао с молоком (2 вар)	200	0,4	0	27	110	0,05	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26		
119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,8 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		
Доля суточной потребности в энергии, %																
						н/н										
	Т.к.966***кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18		
Итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18		
Доля суточной потребности в энергии, %																
Итого за прием пищи			118.35	95.33	363.18	2742.82	1,093	17,12	2,43	16,54	641,77	1801,83	457,5 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	Мg	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	Мg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19	10,98	10,93	172,55	0,05	0,09	6,57	160	0,09	42,27	96,84	25,36	1,61
277	Запеканка из рыбы	100	12,77	7,53	6,59	145,47	0,09	0,15	2,35	190	0,46	59,24	178,65	44,7	1,26
146	Рыба запеченная с сыром	100	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35
22	Рагу овощное с маслом	180	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66

120	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	0,09	0,04	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за прием пищи:	990	32,36	29,56	114,99	861,51	0,5	0,47	37,31	410	0,73	200,08	514,64	152,08	10,15
Доля суточной потребности в энергии, %						31,67									
	Итого за прием пищи:	990	39,09	25,24	102,33	797,73	0,46	0,39	38,2	700	0,52	273,54	573,05	164,74	9,76
Доля суточной потребности в энергии, %						29,33									

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
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
<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	
247	Кисель из концентрата плодового	200.00	1.36	-	29.02	116.19	0.6	30.0	0.05	0.00	25.2	12.5		5.03
178	Бигус с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,8	0,81	25,2	0,02	0,78	144,87	218,08	63,17	3,5
119	Хлеб пшеничный	30.00	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	40.00	2,32	0,45	15,05	64,73	0,07	0,00	0,00	0,52	10,21	45,76	14,78	1,27
	Огурчик соленый, без уксуса	50.00	0,40	0,05	0,8	6,5	0,01	2,5	0,01	0,05	11,5	12,00	7,00	0,30
	Итого за прием пищи	600	36.4	17.8	72.69	591.22	1.52	57.7	0.08	1.4	202.88	353.74	104.4	10.94

н/н

109 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
	Итого за прием пищи	200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
	Итого за прием пищи		120.4	82.66	441.42		1.592	95,27	1,001	17,674	1221,03	1958,35	447,4	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	Мg	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
336	морковь припущенная	80.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
итого за прием пищи		645	16.8	18.38	99.26	646.64	0,19	12,09	0,092	1,84	322,83	299,33	79,75	8,15
<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	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
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	3	27,6 1,73
79	Плов с курицей	280	29,55	27,55	44,77	544,14	0,15	0,21	3,37	210	0	31,22	293,68	9	59,6 2,47
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
Итого за прием пищи:		920	41,69	35,44	103,14	900,19	0,3	0,35	21,81	350	0	93,9	475,39	113,	8,52

							4							02	
	Доля суточной потребности в энергии, %						33,10								
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		
	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	
	<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		
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	
78	Биточек из рыбы запеченный «бриз»	100.00	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68	
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
	Помидор сол пром произ	100.00	1.30	0.10	6.20	30.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70	
	итого за прием пищи	630	27.01	18.82	67.06	545.86	0.4	41.46	0.09	11.82	344.27	601.94	163.52	21.88	
	<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		125.55	74.76	384.91		2,366	110,73	0,288	7,27	731,17	1514,96	425,7	17,55	

День 12

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		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
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19	10,98	10,93	172,55	0,05	0,09	6,57	160	0,09	42,27	96,84	25,36	1,61
240	Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42	22,57	2,33	304,45	0,08	0,21	1,67	250	0,47	172,07	246,7	29,43	1,65
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
65	Спагетти отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78

	Итого за прием пищи:	870	41,61	38,87	100,91	925,87	0,34	0,39	50,63	440	0,64	275,71	464,54	88,96	5,5
Доля суточной потребности в энергии, %						34,04									
	Итого за прием пищи:	870	45,89	38,34	100,36	931,61	0,36	0,37	51,02	240	0,18	129,87	432,52	87,26	5,71
Доля суточной потребности в энергии, %						34,25									

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	118.0	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	Мg	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	Мg	Fe
9	Икра свекольная	100	2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33
30	Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137,17	0,06	0,09	12,39	150	0,03	46,38	99,5	26,5	1,5
335	Минтай под сырно-картофельной шубкой	100	14,84	5,16	6,47	130,81	0,09	0,12	2,43	20	0,29	106,85	205,52	46,9	0,93
182	Рыбы запеченная с помидорами и сыром	100	20,68	5,93	3,21	147,82	0,11	0,14	1,49	40	0,35	139,72	272,8	62,4	1,07
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,02	0,02	171	20	0	80	40	70	0,8
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98

	Итого за прием пищи:	885	32,97	30,23	101,27	817,48	0,43	0,45	206,67	300	0,5	323,55	555,8	219,89	7,22
Доля суточной потребности в энергии, %						30,05									
	Итого за прием пищи:	885	38,86	26,2	103,38	811,58	0,48	0,45	209,18	290	0,46	332,74	623,16	241,62	7,75
Доля суточной потребности в энергии, %						29,84									
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	
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	
<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	
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	
209	Булгур отварной с маслом	180.00	6.15	7.57	36.53	237.02	0.06	-	0.054	0.99	4.43	18.83	3.37	0.34	
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06	
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55	
итого за прием пищи		630	31.86	14.21	92.33	622.12	0,27	8,57	0,084	1,56	174,64	347,69	64,45	3,2	
<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			107.59	72.01	416.66		1,351	73,83	29,29	20,92	827,44	1694,04	402,27	36,24	

энергии, %															
Итого за прием пищи:		920	33,89	32,22	111,29	884,20	0,31	0,36	22,67	260	0,16	104,54	424,31	104,04	9,14
Доля суточной потребности в энергии, %						32,51									
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	
Сок фруктовый		200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Итого за прием пищи		350	20,25	11,38	50,53	395	0.23	3.68	0.1	0.61	270.15	368.03	61.02	1.35	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Огурец солёный пром производства		100.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.01	0.52	0.00	0.10	28.1	30.00	14.00	4.63	
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300.00	18.3	10.65	29.25	271.96	0.21	7.42	0.18	0.83	49.38	224.27	49.06	2.01	
.244	какао на сгущенном молоке	200.00	3.78	3.91	26.04	154.15	0.02	0.38	0.01	-	117.44	114.06	16.52	0.56	
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
итого за прием пищи		660	26.96	15.18	84.07	568.57	0,3	8,4	0,19	1,03	209,72	418,33	93,38	8,10.31	
Доля суточной потребности в энергии, %															
н/н															
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
Кондитерское изделие пром. произв.		10.00	0.7	0.98	12.52	42.8	0.00	0.00	0.00	0.32	2.9	9.0	2.0	0.52	
Итого за прием пищи		210	6,34	5,98	21,98	146.8	0.08	2.6	0.04	0.32	242.9	189.0	30.0	0.64	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Итого за прием пищи			142.16	90.61	347.8		1,166	51,98	12,84	7,67	1039,51	2063,03	517,54	27,97	

День 15

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		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 молоком	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	60	2	9	8,54	122	0,02	0,05	7	150	0	41	37	15	0,7
34	Суп гороховый с мясом	200	6,14	12,45	11,28	183,01	0,04	0,04	0,93	150	0	15,56	58,13	12,1	0,71
250	Филе птицы ароматное	90	18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	0,65	50	0	12,48	173,96	22,7	2,53
52	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150	4,72	5,08	26,21	168,66	0,13	0,02	0	20	0,08	13,09	89,45	31,29	1,04
114	Чай с сахаром	200	0,15	0,04	12,83	52,45	0	0	1,2	0	0	6,83	5,22	4,52	0,12
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,00	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17

								2								
	Итого за прием пищи:	890	35,5	44,2	87,81	890,91	0,32	0,27	9,78	370	0,08	103,66	428,26	103,91	6,6	
	Доля суточной потребности в энергии, %					37,91										
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			
Доля сут потребв энергии, %																
Ужин																
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		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			
178 Бигус с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,8	0,81	25,2	0,02	0,78	144,87	218,08	63,17	3,5			
272 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			
268																
119 Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120 Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
итого за прием пищи	630	17.37	13.39	81.49	547.35	0.38	24.86	1.67	4.73	133.84	200.29	88.14	5.88			
Доля сут потребности в энергии, %																
н/н																
966 *** Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18			
итого за прием пищи	200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18			
Доля сут потребности в энергии, %																
итого за прием пищи		109.41	92.46	366.09		1.41	102.61	2.39	14.98	1053.34	1822.57	422.12	26.27			

День 16

Завтрак															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		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	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
138	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54	7,98	13,96	158,08	0,09	0,1	7,16	150	0,03	29,44	110,53	29,01	1,59
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	4,26	5,82	29,15	186,05	0,04	0,03	0	20	0,11	19,38	137,39	16,8	0,78
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98
	Итого за прием пищи:	950	34,99	29,9	105,95	836,99	0,43	0,42	26,99	300,08	1,101	111,5	478,11	98,99	8,42
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,77									

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
78 Биточек из рыбы запеченный «бриз»	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

312	Сложный гарнир № 8	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
235	Икра овощная(баклажанная)	100	1,7	13,3	5,09	148	0,03	0,06	7	150	0	43	31	15	0,7
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09	8,02	10,58	147,96	0,08	0,09	15,9 3	190	0	27,35	89,58	25,8 1	1,23
249/ 2	Пельмени отварные с маслом	205	17,09	22,27	32,26	398,78	0,17	0,1	0,26	30	0,27	21,86	118,18	15,9 6	1,52

89	Гуляш (говядина)	100	18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,1 1	2,7
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167, 99	5,61
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	795	28,97	43,99	78,54	832,64	0,33	0,28	27,5 8	370	0,27	102,33	281,76	68,9 7	4,48
Доля суточной потребности в энергии, %						30,61									
	Итого за прием пищи:	870	38,99	45,17	87,55	916,46	0,45	0,43	28,6	360	0,08	116,87	595,62	245, 11	11,2 7
Доля суточной потребности в энергии, %						33,69									

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
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи	350	15,21	6,38	68,67	409	0,19	5,8	0,06	0,61	70,15	212,03	51,02	2,03

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
22	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

												5	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
172	Горошек консервированный	100.00	0.65	0.5	3.10	15.00	0.03	2.5	0.00	0.00	13.5	25.25	19.00	0.35
итого за прием пищи		675	16.55	20.06	84.85	559.01	0,44	108,84	0,088	10,24	165,94	509,54	111,58	17,3
н/н														
966**	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
<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
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19	10,98	10,93	172,55	0,05	0,09	6,57	160	0,09	42,27	96,84	25,36	1,61
258	Фрикадельки куриные с	100	14,47	9,82	9,1	173,67	0,07	0,1	1,88	50	0,03	35,15	125,09	18,89	1,33

	красным соусом														
150	Чахохбили	100	23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35
22	Рагу овощное с маслом	180	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6	0	33	136	0,04	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,50	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98
	Итого за прием пищи:	875	30,17	30,83	106,3	820,98	0,43	0,43	59,92	292	20,3	171,48	408,05	136,39	29,59
Доля сут потреб в энергии, %						30,18									
	Итого за прием пищи:	875	38,57	41,82	91,07	900,86	0,41	0,45	69,52	772	20,22	160,24	448,58	142,18	30,02
Доля сут потреб в энергии, %						33,12									

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	
229	Рыба, запеченная под соусом сливочнымзеленью с	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	5	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
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
<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			84,06	69,59	359,21		1,225	83,84	0,486	14,044	845,62	1917,47	490,6	25,02

День 19

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
118	Омлет с зеленым горошком	250.00	12.36	14.47	6.6	203.66	0.11	4.85	0.25	0.57	139.75	139.75	27.65	2.2
248*	Морковь отварная дольками	100.00	0.07	0.06	3.72	18.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
161	Кофейный напиток с молоком	200.00	6.2	4.8	24	164.6	0.014	0.18	0.004	0.18	78.32	55.38	18.46	0.38
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Пряники пром. произв.		35.00	2.06	1.6	38,39	128.1	0.02	0.00	0.00	0.84	3.8	17,5	3.15	0.28
итого за прием пищи		660	25,91	21,6	106,31	678,68	0,274	10,13	0,254	1,964	267,37	330,13	104,51	4,68
<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
9	Икра свекольная	100	2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33
349 /1	Суп овощной с цветной капустой	250	1,44	2,38	7,12	56,18	0,05	0,05	8,63	360	0	20,62	41,93	19,71	0,76
88	Мясо тушеное(говядина)	100	18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	5,3	0,29	0	22,22	3964	17,4	0,66

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
<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/	250.00	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	200.00	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	100.00	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	5,4
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
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
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

	NEW														
296	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)	100	20,99	21,48	8,59	312,86	0,09	0,17	1,54	30	0,23	34,21	199,3	25,1 7	2,27
126	Бефстроганов (говядина)	100	18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,0 8	2,64
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,8 4	30	0,08	24,13	108,7	42,8 2	1,74
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	940	35,66	36,39	97,48	863,98	0,46	0,41	47,19	190	0,31	117,45	462,29	122,9	9,74
Доля сут потр в энергии, %						31,76									
	Итого за прием пищи:	940	33,58	33,95	92,73	814,35	0,43	0,38	46,81	170	0,12	117,49	456,95	122,8 1	10,11
Доля сут потр в энергии, %						29,94									
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	
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80	
Булочка промыш. производства		150.00	14.61	6.38	41.07	291.00	0.15	1.08	0.06	0.61	30.15	188.03	33.02	1.23	
Итого за прием пищи		350	15,21	6,38	68,67	409.00	0.19	5.8	0.06	0.61	70.15	212.03	51.02	2.03	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,8 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
248*	Морковь отварная дольками	100.00	1.30	0.10	6.20	30.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
итого за прием пищи		600	39,21	14,23	66.01	556	022	8,23	0,1	0,11	49,08	607,96	131,81	3,02
н/н														
109***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	200.00	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Итого за прием пищи		200	9	5.7	15.3	143	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
<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