Утверждаю

_____

_____

_____

Дата

Цикличное меню для организации питания детей 7 лет и старше

(завтрак, обед)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах,

Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

День 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	2,4	7,4	2,2	29,2	205,6	104,7	50,3	167,2	1,2	21,6	24,7	0,6	0,1	0,4
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	0,0	6,1	6,1	10,4	101,0	16,9	16,7	41,8	0,7	0,0	3,0	2,8	0,1	4,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	2,7	0,0	0,0	35,1	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	23,8	0,0	0,0	0,1
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Йогурт	125	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150,0	17,5	112,5	0,1	25,0	27,1	0,0	0,1	1,6
	Итого за прием		**18,1**	**8,7**	**24,3**	**8,9**	**82,4**	**613,9**	**380,1**	**99,4**	**414,6**	**3,0**	**87,6**	**101,2**	**3,7**	**0,3**	**6,9**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Обед																
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,3	7,3	6,0	8,5	105,1	81,4	21,0	65,4	1,2	10,3	13,0	2,8	0,0	1,9
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,6	0,0	2,2	0,7	21,8	126,9	40,0	33,3	100,8	2,0	6,0	167,4	0,4	0,2	0,6
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	11,3	12,6	0,1	4,3	176,9	12,0	15,7	125,6	1,8	13,6	15,3	0,4	0,0	0,4
1/3	Картофель отварной	180	3,5	0,0	4,0	0,7	28,6	162,6	20,7	37,6	96,5	1,5	18,0	25,4	0,2	0,2	7,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,0	0,1	0,1	27,8	107,2	12,1	14,5	11,6	0,5	0,0	1,4	0,3	0,0	0,2
	Итого за прием		**30,3**	**12,7**	**26,8**	**8,3**	**126,5**	**845,7**	**180,2**	**141,0**	**463,0**	**8,5**	**47,9**	**222,7**	**4,6**	**0,5**	**10,3**
	Итого за день		**48,4**	**21,3**	**51,2**	**17,1**	**208,9**	**1459,6**	**560,3**	**240,4**	**877,6**	**11,5**	**135,5**	**324,0**	**8,3**	**0,8**	**17,1**
	Содержание, % от калорийности		14,0		33,0		54,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,9														
	День 2																
	Завтрак																
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	7,0	8,4	1,1	8,3	139,9	37,0	16,6	75,1	1,1	17,3	20,4	0,8	0,0	2,2

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
3/11	Соус молочный с овощами	50	1,0	0,7	3,1	0,0	3,9	46,6	30,5	5,5	25,3	0,1	19,8	102,7	0,1	0,0	0,3
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6	150,0	8,3	90,0	0,1	31,5	35,8	0,1	0,0	0,1
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**21,3**	**14,5**	**23,0**	**1,9**	**62,2**	**534,2**	**349,4**	**62,4**	**338,8**	**3,1**	**108,5**	**203,2**	**1,6**	**0,2**	**3,1**
	Обед																
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,9	0,4	6,0	5,9	2,8	67,6	32,5	93,9	45,2	8,1	0,1	373,5	2,8	0,0	3,4
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,1	1,1	4,5	0,2	13,7	103,2	64,1	21,7	72,1	0,7	16,5	266,1	0,3	0,1	6,9
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	14,0	5,2	1,1	7,0	129,0	26,5	30,0	145,5	0,8	19,2	454,8	1,7	0,1	0,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	19,5	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	180	2,9	0,3	3,0	0,2	19,4	106,7	65,9	33,8	71,8	2,1	15,5	19,4	0,3	0,0	6,9
-	Фрукты	120	0,5	0,0	0,5	0,5	13,9	58,4	19,2	10,8	13,2	2,6	0,0	6,0	0,2	0,0	12,0
	Итого за прием		**27,7**	**15,8**	**20,1**	**8,9**	**116,3**	**728,6**	**226,6**	**210,1**	**412,2**	**16,1**	**51,3**	**1178,7**	**6,0**	**0,4**	**69,0**
	Итого за день		**49,0**	**30,3**	**43,1**	**10,8**	**178,5**	**1262,8**	**576,0**	**272,5**	**751,0**	**19,2**	**159,8**	**1381,9**	**7,6**	**0,5**	**72,1**
	Содержание, % от калорийности		16,0		32,0		52,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														
	День 3																
	Завтрак																
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	2,3	4,9	0,4	19,8	137,1	86,9	20,3	92,8	0,4	18,2	20,9	0,1	0,1	0,4
5/5	Лапшевник с творогом	120	9,7	6,3	7,8	2,9	30,6	231,0	61,3	12,3	99,3	0,8	29,2	32,3	1,7	0,1	0,1
-	Молоко сгущенное	30	0,2	0,2	0,3	0,0	1,7	9,5	9,2	1,0	6,6	0,0	1,3	1,4	0,0	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,8	3,2	0,1	14,4	96,4	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**19,4**	**11,6**	**16,4**	**3,6**	**85,2**	**563,6**	**274,1**	**46,9**	**282,3**	**1,3**	**68,6**	**76,1**	**1,9**	**0,2**	**1,0**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Обед																
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	21,3	136,0	19,6	27,6	40,0	0,5	0,0	1450,4	2,9	0,0	3,6
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	0,1	5,4	5,4	18,8	131,1	26,0	25,9	73,1	1,0	4,5	247,5	2,5	0,1	7,2
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	4,0	2,9	0,0	0,0	42,0	1,7	4,0	31,6	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	14,0	13,6	13,4	0,0	2,9	188,2	14,2	12,0	99,9	1,1	36,2	39,4	0,5	0,0	0,5
32/3	Рагу из овощей	180	2,9	0,0	4,2	4,9	19,6	122,2	41,1	37,4	76,1	1,1	0,0	872,3	2,4	0,1	12,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	14,6	55,7	4,4	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
	Итого за прием		**30,1**	**17,7**	**32,7**	**17,1**	**112,6**	**842,1**	**121,0**	**126,7**	**384,9**	**6,1**	**40,7**	**2668,4**	**9,2**	**0,3**	**63,1**
	Итого за день		**49,5**	**29,4**	**49,2**	**20,7**	**197,8**	**1405,7**	**395,0**	**173,6**	**667,2**	**7,4**	**109,3**	**2744,5**	**11,0**	**0,5**	**64,1**
	Содержание, % от калорийности		14,0		32,0		53,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,7														

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	День 4																
	Завтрак																
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	1,8	4,0	0,4	25,3	150,8	87,1	20,5	137,7	0,6	14,4	16,4	0,5	0,1	0,3
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,4	10,6	0,0	1,7	140,8	67,7	11,3	148,1	1,7	124,2	132,0	0,5	0,1	0,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
-	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	16,2	68,1	22,4	12,6	15,4	3,1	0,0	7,0	0,3	0,0	14,0
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	39,6	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8
	Итого за прием		**18,9**	**12,1**	**15,6**	**1,5**	**80,4**	**527,6**	**186,5**	**54,3**	**333,8**	**6,1**	**138,6**	**155,6**	**1,5**	**0,2**	**15,3**
	Обед																
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	0,0	6,1	6,1	10,5	100,0	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	153,7	2,8	0,1	4,0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,3	0,0	3,4	0,3	15,1	99,5	12,2	7,3	25,9	0,4	12,0	174,0	0,4	0,0	0,5

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Колбаски из мяса говядины	60	16,0	15,6	11,6	0,9	2,6	178,3	15,4	17,9	150,6	2,4	24,0	25,2	1,0	0,1	0,0
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,4	45,3	34,3	4,3	26,1	0,1	17,1	18,9	0,1	0,0	0,2
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	0,0	3,5	4,0	11,7	83,8	80,6	28,9	56,1	1,1	0,0	142,4	1,9	0,1	29,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,0	0,1	0,1	34,9	133,9	35,0	20,0	33,6	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,6	0,7	3,9	3,6	34,1	193,1	29,8	8,7	50,8	0,5	4,6	5,0	2,1	0,1	0,1
	Итого за прием		**33,3**	**17,2**	**31,9**	**15,3**	**131,2**	**923,4**	**228,6**	**106,0**	**386,8**	**6,0**	**57,7**	**624,2**	**9,3**	**0,3**	**34,1**
	Итого за день		**52,2**	**29,3**	**47,5**	**16,8**	**211,6**	**1451,1**	**415,0**	**160,3**	**720,5**	**12,2**	**196,3**	**779,8**	**10,8**	**0,5**	**49,3**
	Содержание, % от калорийности		15,0		30,0		55,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4,1														
	День 5																
	Завтрак																
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	20,0	17,1	3,1	18,0	305,9	177,2	35,1	241,9	0,8	62,6	539,9	1,9	0,1	0,5
-	Молоко сгущенное	50	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,9	15,4	1,7	11,0	0,0	2,1	2,4	0,0	0,0	0,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Йогурт	125	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150,0	17,5	112,5	0,1	25,0	27,1	0,0	0,1	1,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**26,6**	**24,0**	**21,8**	**3,4**	**55,2**	**522,3**	**342,8**	**54,3**	**365,3**	**1,0**	**89,7**	**569,3**	**1,9**	**0,1**	**2,2**
	Обед																
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	2,5	7,5	5,2	9,0	115,3	26,6	18,8	86,9	1,1	50,0	91,0	2,5	0,1	7,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	0,1	5,3	5,2	12,7	102,5	40,0	21,1	47,2	0,9	4,5	167,0	2,4	0,0	10,8
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	100	13,6	13,5	3,7	2,1	6,4	112,3	50,4	45,8	195,1	0,9	20,7	293,6	1,3	0,1	0,7
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	24,4	0,2	0,1	5,5
14/3	Капуста цветная отварная	30	0,7	0,0	1,0	1,0	1,6	17,3	7,0	4,6	13,8	0,4	0,0	0,9	0,5	0,0	4,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	2,8	3,1	0,0	21,2	121,6	116,8	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	60	5,3	0,2	3,8	3,6	35,0	194,5	11,3	7,2	38,9	0,6	4,0	4,1	2,1	0,1	0,1
	Итого за прием		**37,4**	**19,7**	**28,7**	**18,2**	**139,3**	**943,7**	**298,3**	**155,3**	**600,1**	**6,4**	**118,0**	**602,9**	**9,3**	**0,5**	**29,5**
	Итого за день		**64,0**	**43,7**	**50,5**	**21,6**	**194,5**	**1466,0**	**641,2**	**209,6**	**965,4**	**7,4**	**207,7**	**1172,1**	**11,2**	**0,6**	**31,7**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Содержание, % от калорийности		18,0		32,0		50,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:3,6														
	День 6																
	Завтрак																
59/8	Сосиски отварные	80	7,5	7,5	12,1	0,0	0,6	141,1	16,0	9,0	77,8	1,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
5/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,4	0,7	4,9	0,5	23,1	146,6	52,8	42,6	101,5	1,2	17,3	886,9	0,4	0,1	9,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	2,7	0,0	0,0	35,1	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	23,8	0,0	0,0	0,1
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,3	36,6	67,2	45,8	53,4	0,9	0,1	26,8	0,6	0,0	12,8
	Итого за прием		**18,9**	**10,9**	**24,0**	**1,2**	**68,5**	**559,3**	**251,2**	**121,7**	**357,5**	**5,0**	**58,3**	**960,3**	**2,0**	**0,3**	**22,7**
	Обед																
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	7,8	86,8	34,9	17,1	29,7	1,0	0,0	254,2	2,8	0,0	22,3

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,2	0,1	5,3	5,3	14,7	112,0	30,3	17,7	62,0	0,7	4,5	166,4	2,5	0,1	8,0
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	75	8,9	8,4	7,8	1,4	7,7	136,5	38,9	12,4	93,6	1,0	4,0	4,4	0,8	0,0	0,1
48/3	Горошница с морковью	200	12,2	0,0	3,7	1,3	37,4	218,7	73,4	72,4	196,7	3,9	9,6	812,0	0,7	0,4	1,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
36/10	Какао с молоком	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8	110,6	27,0	101,1	0,9	12,0	13,4	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**33,5**	**11,5**	**26,8**	**15,3**	**127,2**	**855,7**	**302,3**	**165,3**	**546,3**	**9,0**	**30,1**	**1250,8**	**7,3**	**0,6**	**31,9**
	Итого за день		**52,5**	**22,4**	**50,9**	**16,5**	**195,7**	**1415,0**	**553,5**	**287,0**	**903,8**	**14,0**	**88,4**	**2211,1**	**9,3**	**0,8**	**54,6**
	Содержание, % от калорийности		15,0		34,0		51,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,4														
	День 7																
	Завтрак																
15/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,5	21,3	14,9	3,2	26,9	329,3	173,6	32,5	257,6	0,8	55,6	62,2	1,7	0,1	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0,0	3,0	0,0	40,0	45,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	5,3	0,0	0,0	70,1	200,0	11,0	120,0	0,1	42,0	47,7	0,1	0,0	0,1
-	Йогурт	125	5,1	5,1	1,9	0,0	7,4	69,5	155,0	18,8	118,8	0,1	12,5	12,5	0,0	0,0	0,8
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0
	Итого за прием		**36,9**	**31,8**	**30,1**	**3,7**	**82,1**	**749,8**	**552,0**	**79,7**	**544,9**	**4,7**	**150,1**	**167,5**	**2,4**	**0,2**	**5,1**
	Обед																
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,1	0,4	6,0	5,9	4,2	72,8	32,2	101,0	52,7	8,2	0,1	809,8	2,8	0,0	1,8
35/2	Уха с крупой перловой	200	6,7	5,7	2,0	0,2	11,9	91,6	23,0	29,5	110,4	0,7	7,9	10,0	0,2	0,1	3,8
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	75	17,0	17,0	14,3	0,0	0,3	197,4	16,0	14,3	120,9	1,4	36,2	38,0	0,5	0,0	0,6
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,4	1,6	0,0	2,0	24,8	18,9	2,3	14,3	0,0	10,5	11,6	0,1	0,0	0,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	0,2	3,7	0,4	20,5	124,1	35,8	27,7	67,5	0,9	15,8	403,9	0,3	0,1	10,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	16,2	68,1	22,4	12,6	15,4	3,1	0,0	7,0	0,3	0,0	14,0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	34,1	130,8	34,6	20,0	32,9	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
	Итого за прием		**35,1**	**23,8**	**29,0**	**7,9**	**124,7**	**876,5**	**196,9**	**226,1**	**477,3**	**16,5**	**70,5**	**1385,5**	**5,9**	**0,4**	**30,8**
	Итого за день		**72,0**	**55,6**	**59,1**	**11,7**	**206,8**	**1626,2**	**748,9**	**305,8**	**1022,2**	**21,2**	**220,5**	**1553,0**	**8,3**	**0,5**	**35,9**
	Содержание, % от калорийности		18,0		34,0		48,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,2														
	День 8																
	Завтрак																
24/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	2,3	3,7	0,2	12,4	95,5	121,1	34,1	98,7	0,7	14,4	29,6	0,5	0,1	6,4
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	0,8	5,0	2,2	30,2	181,6	21,0	33,0	95,9	1,5	18,0	24,1	1,0	0,2	12,5
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0,0	3,0	0,0	40,0	45,0	0,1	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
36/10	Какао с молоком	200/5	3,7	3,0	3,4	0,6	24,7	138,1	113,4	27,6	103,6	0,9	12,3	13,8	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**17,3**	**9,0**	**22,7**	**3,3**	**100,6**	**666,1**	**374,7**	**108,1**	**384,8**	**3,2**	**104,7**	**134,0**	**1,6**	**0,3**	**20,0**
	Обед																
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и	100	1,3	0,0	6,0	6,0	8,0	86,2	30,8	18,3	35,4	1,1	0,0	1,9	2,7	0,0	2,4

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	растительным маслом																
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	0,1	3,0	2,7	9,3	68,4	39,2	19,2	40,0	0,7	4,5	247,2	1,3	0,0	13,6
2/8	Мясо говядины отварное в молочном соусе	100	17,2	16,9	10,4	0,0	3,8	177,3	36,8	16,8	118,1	1,9	3,2	3,7	0,5	0,0	0,1
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,9	0,1	5,3	0,7	44,6	240,2	44,9	40,5	197,4	1,5	19,4	744,5	1,0	0,1	1,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	19,5	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
	Итого за прием		**31,7**	**17,1**	**25,5**	**10,2**	**120,5**	**813,4**	**170,1**	**114,8**	**455,1**	**6,9**	**27,1**	**1056,1**	**6,3**	**0,2**	**56,0**
	Итого за день		**49,0**	**26,1**	**48,2**	**13,5**	**221,1**	**1479,4**	**544,8**	**222,9**	**840,0**	**10,1**	**131,8**	**1190,1**	**7,9**	**0,5**	**76,0**
	Содержание, % от калорийности		14,0		30,0		56,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,2														
	День 9																
	Завтрак																
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	1,8	4,0	0,4	25,3	150,8	87,1	20,5	137,7	0,6	14,4	16,4	0,5	0,1	0,3

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	2,5	7,5	5,2	9,0	115,3	26,6	18,8	86,9	1,1	50,0	91,0	2,5	0,1	7,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	5,3	0,0	0,0	70,1	200,0	11,0	120,0	0,1	42,0	47,7	0,1	0,0	0,1
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	2,8	3,1	0,0	21,2	121,6	116,8	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**21,6**	**12,4**	**20,4**	**6,0**	**82,6**	**586,1**	**437,6**	**73,0**	**459,8**	**2,7**	**126,4**	**176,7**	**3,3**	**0,3**	**8,8**
	Обед																
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	2,0	7,8	6,0	6,8	107,6	37,2	18,8	50,5	1,3	39,2	43,3	2,8	0,0	22,2
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	0,0	5,5	6,2	22,9	151,3	22,7	34,6	92,7	1,2	0,0	162,0	2,6	0,1	6,5
-	Мясо кур отварное	15	3,5	3,8	3,4	0,0	0,0	44,3	2,9	3,2	29,7	0,3	8,7	9,0	0,1	0,0	0,2
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	80	10,3	10,2	1,6	0,6	1,6	61,2	28,2	13,6	77,3	0,4	5,7	104,4	0,5	0,0	0,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	24,4	0,2	0,1	5,5
-	Капуста цветная б/з	30	0,7	0,0	0,9	1,1	1,7	16,8	6,9	4,4	13,3	0,4	0,0	0,8	0,5	0,0	8,4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18/12	Булочка школьная	60	5,0	0,0	2,0	1,2	33,5	171,4	10,2	6,7	36,1	0,5	3,6	4,2	1,0	0,1	0,0
	Итого за прием		**34,2**	**16,6**	**25,6**	**16,3**	**129,2**	**867,6**	**158,0**	**130,6**	**449,9**	**6,9**	**76,0**	**348,5**	**8,2**	**0,5**	**42,8**
	Итого за день		**55,8**	**29,0**	**45,9**	**22,4**	**211,8**	**1453,7**	**595,6**	**203,5**	**909,8**	**9,5**	**202,4**	**525,3**	**11,6**	**0,7**	**51,5**
	Содержание, % от калорийности		16,0		29,0		55,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,2														
	День 10																
	Завтрак																
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	7,7	7,8	2,0	36,5	256,4	63,7	25,4	136,8	0,7	31,5	35,1	1,0	0,0	0,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
-	Йогурт	125	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150,0	17,5	112,5	0,1	25,0	27,1	0,0	0,1	1,6
	Итого за прием		**19,2**	**14,2**	**15,2**	**2,2**	**75,6**	**514,3**	**330,4**	**56,2**	**333,0**	**0,9**	**76,5**	**83,7**	**1,0**	**0,1**	**2,2**
	Обед																
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	21,3	136,0	19,6	27,6	40,0	0,5	0,0	1450,4	2,9	0,0	3,6
26/2	Суп молочный с крупой	200	6,8	6,4	7,6	0,1	19,6	172,4	234,9	32,1	188,7	0,3	31,2	34,9	0,1	0,1	1,1

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	60	8,4	8,1	10,4	4,9	4,2	143,2	17,2	12,4	84,0	1,2	3,6	4,4	2,4	0,0	4,0
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,4	45,3	34,3	4,3	26,1	0,1	17,1	18,9	0,1	0,0	0,2
32/3	Рагу из овощей	180	2,9	0,0	4,2	4,9	19,6	122,2	41,1	37,4	76,1	1,1	0,0	872,3	2,4	0,1	12,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	28,1	106,2	31,5	20,0	27,2	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0
	Итого за прием		**26,2**	**15,4**	**31,9**	**16,6**	**127,4**	**872,9**	**389,2**	**147,8**	**489,3**	**5,1**	**51,9**	**2486,1**	**9,4**	**0,3**	**22,0**
	Итого за день		**45,4**	**29,6**	**47,1**	**18,8**	**202,9**	**1387,2**	**719,5**	**204,0**	**822,4**	**6,0**	**128,4**	**2569,8**	**10,4**	**0,4**	**24,2**
	Содержание, % от калорийности		13,0		31,0		55,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,2														
	День 11																
	Завтрак																
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	2,4	6,0	1,3	32,6	208,4	97,5	38,8	145,3	1,1	19,2	22,9	0,2	0,1	0,4
38/12	Расстегаи с рыбой	100	11,5	5,3	9,5	9,2	43,2	303,0	37,8	20,7	102,6	0,9	11,9	12,6	4,7	0,1	0,1
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,7	22,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**20,1**	**7,7**	**15,8**	**10,9**	**98,7**	**610,3**	**142,6**	**68,8**	**279,5**	**2,8**	**31,1**	**35,7**	**5,2**	**0,3**	**0,5**
	Обед																
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	0,0	6,0	6,0	9,8	94,6	34,2	11,8	21,5	0,9	0,0	3,2	2,8	0,0	29,0
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,1	5,3	5,3	13,4	106,4	24,2	22,8	53,9	0,8	4,5	327,1	2,4	0,1	6,1
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	100	14,0	13,5	17,4	8,1	6,9	238,7	27,0	20,6	139,6	2,0	6,0	7,3	4,0	0,1	6,6
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,0	3,0	0,7	34,1	183,9	12,5	7,3	40,2	0,7	9,0	10,5	0,8	0,1	0,0
5/11	Соус молочный с рубленным яйцом	50	2,3	2,0	1,9	0,1	5,0	45,8	48,8	6,4	46,7	0,2	14,7	15,8	0,1	0,0	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	19,5	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
	Итого за прием		**28,8**	**15,7**	**34,2**	**20,8**	**115,8**	**872,0**	**158,2**	**79,4**	**334,7**	**5,8**	**34,2**	**422,6**	**10,6**	**0,3**	**81,0**
	Итого за день		**48,9**	**23,4**	**50,0**	**31,7**	**214,5**	**1482,3**	**300,7**	**148,3**	**614,1**	**8,6**	**65,4**	**458,3**	**15,7**	**0,5**	**81,5**
	Содержание, % от калорийности		14,0		31,0		55,0										

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,1														
	День 12																
	Завтрак																
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	2,2	6,3	0,4	40,4	238,5	95,6	31,1	126,3	0,6	35,0	38,4	0,2	0,1	0,4
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	50	6,6	6,7	5,7	1,0	6,0	102,0	59,1	11,7	80,6	0,3	20,9	180,0	0,6	0,0	0,2
-	Молоко сгущенное	25	0,2	0,2	0,2	0,0	1,4	7,9	7,7	0,9	5,5	0,0	1,1	1,2	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	2,8	3,1	0,0	21,2	121,6	116,8	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**18,9**	**11,9**	**15,9**	**2,0**	**96,1**	**598,3**	**286,2**	**66,3**	**327,7**	**1,8**	**76,9**	**241,2**	**1,2**	**0,2**	**1,1**
	Обед																
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	3,3	7,8	6,2	11,9	136,4	22,4	23,4	92,3	0,8	3,9	6,1	2,9	0,1	3,0
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	0,1	5,3	5,2	12,7	102,5	40,0	21,1	47,2	0,9	4,5	167,0	2,4	0,0	10,8
48/8	Голубцы с мясом говядины и	130	8,1	7,0	8,4	1,1	8,3	139,9	37,0	16,6	75,1	1,1	17,3	20,4	0,8	0,0	2,2

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	рисом (ленивые)																
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	0,0	2,3	2,2	3,6	36,1	4,9	3,7	10,0	0,2	3,0	49,7	1,2	0,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,0	0,9	1,0	33,8	163,1	15,1	8,1	38,4	0,6	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0
	Итого за прием		**24,6**	**10,5**	**25,2**	**16,3**	**107,3**	**744,1**	**126,8**	**82,2**	**294,5**	**4,4**	**28,6**	**243,4**	**8,4**	**0,2**	**16,3**
	Итого за день		**43,6**	**22,3**	**41,1**	**18,2**	**203,4**	**1342,3**	**413,0**	**148,6**	**622,2**	**6,2**	**105,5**	**484,6**	**9,5**	**0,4**	**17,4**
	Содержание, % от калорийности		13,0		28,0		59,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4,7														

0802001090017

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ по массе нетто, детей 7-10 лет. СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Хлеб ржаной	80	48,3	60	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	580
Хлеб пшеничный	150	80,1	69	60	80	40	20	30	80	60	40	60	30	40	40	961
Мука пшеничная	15	27,1		80	90	80	89	88	86	88	80	70	80	50	80	326
Крупы, бобовые	45	41	91	9	12	6	52	48	6	5	11	47	9	68	54	492
Макаронные изделия	15	9,9	66	66	10	25	30	8	70	37	54	45	57	40	52	119
Картофель	188	118,6	63			36	20				12			51		1423
Овощи свежие, зелень	280	231,6	83	235	23	134	40	160	133	88	181	210	59	60	102	2779
Фрукты свежие	185	43	23	168	437	230	260	256	230	179	267	212	209	156	176	516
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	10	67		135	15	145		25	140	15			41		120
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	16,7	8	20		20	20			20			40			200
Мясо	70	42,2	60							200						507
Цыплята 1 категории потрошенные	35	17,3	49	64	40	24	80		40		107		42	70	40	207
Рыба-филе	58	25,2	43			83				104		21				302
Колбасные изделия	14,7	6,7	45		65			75		36		76		30	20	80

0802001090017

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	201,6	67						80							2420
Кисломолочные продукты	150	10,4	7	205	160	180	137	265	158	15	316	194	475	136	180	125
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	26,7	53							125						320
Сыр	9,8	6,7	68			30		105		113			38		35	80
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	7,4	74	15	15				10	20		20				89
Масло сливочное	30	14,2	47		24	11		9	5	11	5			5	19	170
Масло растительное	15	15	100	21	18	10	15	11	15	21	24	8	9	8	11	181
Яйцо диетическое	40	17,9	45	12	8	18	14	19	12	9	10	18	17	28	16	215
Сахар	40	33	83		5	6	89	38		8	6	36	10	16	2	396
Кондитерские изделия	10															
Чай	0,4	0,3	79	0,4	0,4		0,4	0,4	0,2		0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	3,8
Какао	1,2	0,7	56						4		4,1					8,1
Соль	5	3,8	77	4,1	3,5	4,5	4,7	3,8	3,1	3,5	3,7	4	2,9	4,9	3,4	46,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, у детей 7-10 лет. СанПиН 2.4.5.2409-08

Пищевая ценность		Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12дн.
Белки, г	77	52,5	68	48	49	50	52	64	52	72	49	56	45	49	44	630
в т.ч.жив., г	0	30,2		21	30	29	29	44	22	56	26	29	30	23	22	362
Жиры, г	79	48,7	62	51	43	49	48	51	51	59	48	46	47	50	41	584
в т.ч. раст., г	0	18,3		17	11	21	17	22	17	12	14	22	19	32	18	220
Углеводы, г	335	204	61	209	179	198	212	195	196	207	221	212	203	215	203	2448
Моно- и дисахара, г	335	70,5		65	73	73	75	70	55	89	81	54	93	59	59	845
Крахмал, г	0	116,7		125	86	110	118	111	118	101	122	139	96	141	134	1400
Пищевые волокна, г		16,8		18	20	15	18	14	22	17	19	19	14	15	11	202
Витамин В1, мг	1,2	0,6	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7
Витамин В2, мг	1,4	0,8	57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Витамин С, мг	60	47,9	80	17	72	64	49	32	55	36	76	52	24	82	17	575
Ретинол	700	146		135	160	109	196	208	88	220	131	202	128	65	106	1748
Рет экв, мкг		1282,9		324	1382	2745	780	1172	2211	1553	1190	525	2570	458	485	15394
Витамин Е (ток.экв), мг	10	10,1	101	8	8	11	11	11	9	8	8	12	10	16	10	122
Са, мг	1100	538,6	49	560	576	395	415	641	554	749	545	596	720	301	413	6464
Р, мг	1650	809,7	49	878	751	667	721	965	904	1022	840	910	822	614	622	9716
Mg, мг	250	214,7	86	240	273	174	160	210	287	306	223	204	204	148	149	2577

0802001090017

Fe, мг	12	11,1	93	12	19	7	12	7	14	21	10	10	6	9	6	133
Калорийность, ккал	2350	1435,9	61	1460	1263	1406	1451	1466	1415	1626	1479	1454	1387	1482	1342	17231

Калорийность отдельных приемов пищи и распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи у детей 7-10 лет от суточной потребности детей 7-10 лет, %

Прием пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Среднее	%
Завтрак	614	534	534	528	522	559	750	666	586	514	610	598	585	25
Обед	846	729	842	923	944	856	876	813	868	873	872	744	849	36
Итого	1460	1263	1406	1451	1466	1415	1626	1479	1454	1387	1482	1342	1436	61

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	2,4	7,4	2,2	29,2	205,6	104,7	50,3	167,2	1,2	21,6	24,7	0,6	0,1	0,4
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	0,0	6,1	6,1	10,4	101,0	16,9	16,7	41,8	0,7	0,0	3,0	2,8	0,1	4,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	5,3	0,0	0,0	70,1	200,0	11,0	120,0	0,1	42,0	47,7	0,1	0,0	0,1
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**19,1**	**7,7**	**23,3**	**9,2**	**89,6**	**636,8**	**337,1**	**96,8**	**393,7**	**3,7**	**83,6**	**98,1**	**4,1**	**0,3**	**5,3**
	Обед																
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,3	7,3	6,0	8,5	105,1	81,4	21,0	65,4	1,2	10,3	13,0	2,8	0,0	1,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	0,0	5,6	5,6	24,3	164,1	38,2	40,0	107,5	2,1	0,0	227,2	2,5	0,2	5,7
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	14,2	15,7	0,1	5,4	221,2	16,8	19,7	157,4	2,3	17,0	19,1	0,5	0,1	0,5
1/3	Картофель отварной	200	3,9	0,0	4,4	0,8	31,8	180,7	23,0	41,8	107,2	1,7	20,0	28,2	0,3	0,2	8,0

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
15/12	Булочка с маком	50	4,2	0,0	0,8	0,9	28,2	135,9	12,6	6,7	32,0	0,5	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,0	0,1	0,1	27,8	107,2	12,1	14,5	11,6	0,5	0,0	1,4	0,3	0,0	0,2
	Итого за прием		**35,5**	**15,5**	**34,4**	**13,9**	**152,1**	**1036,2**	**198,0**	**162,6**	**544,2**	**9,7**	**47,3**	**289,2**	**7,5**	**0,6**	**16,2**
	Итого за день		**54,6**	**23,2**	**57,7**	**23,1**	**241,6**	**1673,0**	**535,1**	**259,4**	**937,9**	**13,4**	**130,9**	**387,3**	**11,5**	**0,8**	**21,5**
	Содержание, % от калорийности		13,00		32,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:4														
	День 2																
	Завтрак																
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	7,0	8,4	1,1	8,3	139,9	37,0	16,6	75,1	1,1	17,3	20,4	0,8	0,0	2,2
3/11	Соус молочный с овощами	50	1,0	0,7	3,1	0,0	3,9	46,6	30,5	5,5	25,3	0,1	19,8	102,7	0,1	0,0	0,3
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0,0	3,0	0,0	40,0	45,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6	150,0	8,3	90,0	0,1	31,5	35,8	0,1	0,0	0,1
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**17,2**	**11,7**	**23,2**	**1,7**	**49,3**	**471,2**	**227,2**	**39,7**	**225,0**	**2,2**	**108,5**	**204,1**	**1,4**	**0,1**	**2,6**
	Обед																
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и	100	0,9	0,4	6,0	5,9	2,8	67,6	32,5	93,9	45,2	8,1	0,1	373,5	2,8	0,0	3,4

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	растительным маслом																
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,1	1,1	4,5	0,2	13,7	103,2	64,1	21,7	72,1	0,7	16,5	266,1	0,3	0,1	6,9
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	22,3	9,1	0,9	0,0	171,3	57,6	12,0	114,6	0,5	27,7	29,7	2,3	0,1	0,0
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	180	2,9	0,3	3,0	0,2	19,4	106,7	65,9	33,8	71,8	2,1	15,5	19,4	0,3	0,0	6,9
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	19,5	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
	Итого за прием		**36,0**	**24,1**	**23,6**	**8,2**	**100,1**	**734,8**	**238,5**	**181,3**	**368,1**	**13,2**	**59,8**	**747,5**	**6,4**	**0,3**	**56,1**
	Итого за день		**53,2**	**35,8**	**46,8**	**9,9**	**149,4**	**1206,0**	**465,7**	**221,1**	**593,0**	**15,4**	**168,3**	**951,6**	**7,8**	**0,4**	**58,8**
	Содержание, % от калорийности		18,0		36,0		46,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,9														
	День 3																
	Завтрак																
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	2,4	5,3	0,5	33,7	201,1	116,2	27,3	183,6	0,7	19,2	21,9	0,6	0,1	0,4
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,4	10,6	0,0	1,7	140,8	67,7	11,3	148,1	1,7	124,2	132,0	0,5	0,1	0,1
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0,0	3,0	0,0	40,0	45,0	0,1	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
-	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	16,2	68,1	22,4	12,6	15,4	3,1	0,0	7,0	0,3	0,0	14,0

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	39,6	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8
	Итого за прием		**20,4**	**12,8**	**24,2**	**1,6**	**88,9**	**644,0**	**217,9**	**61,1**	**382,6**	**6,3**	**183,4**	**206,1**	**1,8**	**0,2**	**15,4**
	Обед																
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	0,0	6,1	6,1	10,5	100,0	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	153,7	2,8	0,1	4,0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,3	0,0	3,4	0,3	15,1	99,5	12,2	7,3	25,9	0,4	12,0	174,0	0,4	0,0	0,5
-	Колбаски из мяса говядины	50	13,3	13,0	9,6	0,8	2,2	148,6	13,5	14,9	125,6	2,0	20,0	21,0	0,8	0,1	0,0
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,9	1,4	5,0	0,1	5,7	75,5	57,2	7,1	43,4	0,1	28,5	31,5	0,1	0,0	0,3
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,8	0,0	4,2	4,8	14,1	100,5	96,7	34,7	67,3	1,3	0,0	170,9	2,3	0,1	34,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,6	0,7	3,9	3,6	34,1	193,1	29,8	8,7	50,8	0,5	4,6	5,0	2,1	0,1	0,1
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,0	0,1	0,1	34,9	133,9	35,0	20,0	33,6	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
	Итого за прием		**33,4**	**15,2**	**33,0**	**16,3**	**142,7**	**973,2**	**279,7**	**130,5**	**453,6**	**7,5**	**65,1**	**661,4**	**10,1**	**0,4**	**40,0**
	Итого за день		**53,8**	**27,9**	**57,2**	**17,9**	**231,6**	**1617,2**	**497,6**	**191,6**	**836,2**	**13,8**	**248,5**	**867,5**	**11,9**	**0,6**	**55,4**
	Содержание, % от калорийности		14,0		33,0		53,0										
	Соотношение Ca:P		1:1,7														

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	День 4																
	Завтрак																
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	3,0	6,5	0,5	26,4	182,8	115,8	27,1	123,7	0,5	24,2	27,9	0,1	0,1	0,5
5/5	Лапшевник с творогом	150	12,1	7,9	9,8	3,6	38,2	288,7	76,6	15,4	124,1	1,0	36,5	40,4	2,2	0,1	0,1
-	Молоко сгущенное	25	0,2	0,2	0,2	0,0	1,4	7,9	7,7	0,9	5,5	0,0	1,1	1,2	0,0	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,8	3,2	0,1	14,4	96,4	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
	Итого за прием		**24,4**	**13,9**	**20,2**	**4,7**	**107,5**	**704,1**	**323,8**	**66,0**	**368,6**	**2,4**	**81,7**	**91,1**	**2,6**	**0,2**	**1,2**
	Обед																
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	21,3	136,0	19,6	27,6	40,0	0,5	0,0	1450,4	2,9	0,0	3,6
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	0,1	5,4	5,4	18,8	131,1	26,0	25,9	73,1	1,0	4,5	247,5	2,5	0,1	7,2
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	4,0	2,9	0,0	0,0	42,0	1,7	4,0	31,6	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,6	11,3	11,2	0,0	2,4	156,8	12,7	10,0	83,4	1,0	30,2	32,8	0,4	0,0	0,4
32/3	Рагу из овощей	180	2,9	0,0	4,2	4,9	19,6	122,2	41,1	37,4	76,1	1,1	0,0	872,3	2,4	0,1	12,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,0	0,4	0,4	28,1	134,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	14,6	55,7	4,4	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
	Итого за прием		**29,1**	**15,5**	**30,6**	**17,3**	**121,5**	**855,5**	**119,5**	**124,8**	**368,4**	**5,9**	**34,7**	**2661,8**	**9,1**	**0,3**	**63,0**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Итого за день		**53,5**	**29,4**	**50,8**	**21,9**	**229,0**	**1559,6**	**443,3**	**190,8**	**737,0**	**8,3**	**116,4**	**2752,9**	**11,7**	**0,6**	**64,2**
	Содержание, % от калорийности		14,0		30,0		56,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4,2														
	День 5																
	Завтрак																
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	20,0	17,1	3,1	18,0	305,9	177,2	35,1	241,9	0,8	62,6	539,9	1,9	0,1	0,5
-	Молоко сгущенное	25	0,2	0,2	0,2	0,0	1,4	7,9	7,7	0,9	5,5	0,0	1,1	1,2	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Йогурт	125	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150,0	17,5	112,5	0,1	25,0	27,1	0,0	0,1	1,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**26,5**	**23,8**	**21,6**	**3,4**	**53,8**	**514,4**	**335,1**	**53,5**	**359,9**	**1,0**	**88,7**	**568,1**	**1,9**	**0,1**	**2,1**
	Обед																
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	2,5	7,5	5,2	9,0	115,3	26,6	18,8	86,9	1,1	50,0	91,0	2,5	0,1	7,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	0,1	5,3	5,2	12,7	102,5	40,0	21,1	47,2	0,9	4,5	167,0	2,4	0,0	10,8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	15,9	5,9	0,1	8,0	153,2	43,8	25,4	173,2	0,6	42,1	43,1	1,2	0,2	0,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	24,4	0,2	0,1	5,5
14/3	Капуста цветная отварная	50	1,2	0,0	1,7	1,7	2,7	28,8	11,7	7,7	23,0	0,6	0,0	1,4	0,8	0,0	7,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	90	5,7	1,1	4,5	3,1	56,5	282,7	27,8	10,2	52,0	1,1	14,0	15,1	1,8	0,1	0,2

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	23,2	87,6	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
	Итого за прием		**40,4**	**20,3**	**29,3**	**16,6**	**169,6**	**1069,7**	**231,0**	**152,3**	**559,7**	**7,7**	**129,3**	**447,4**	**10,5**	**0,6**	**32,5**
	Итого за день		**66,8**	**44,0**	**50,9**	**20,0**	**223,4**	**1584,1**	**566,1**	**205,8**	**919,5**	**8,7**	**218,0**	**1015,5**	**12,4**	**0,7**	**34,6**
	Содержание, % от калорийности		17,0		30,0		53,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:4														
	День 6																
	Завтрак																
-	Сосиски	100	9,8	10,4	17,7	0,0	0,7	201,2	22,0	13,1	120,9	1,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	0,7	5,1	0,6	26,8	166,2	44,5	35,1	101,7	1,3	17,3	24,3	0,2	0,2	12,9
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,3	36,6	67,2	45,8	53,4	0,9	0,1	26,8	0,6	0,0	12,8
	Итого за прием		**18,9**	**11,2**	**27,1**	**1,4**	**72,4**	**603,9**	**148,9**	**112,7**	**340,7**	**5,4**	**37,3**	**73,9**	**1,9**	**0,3**	**25,7**
	Обед																
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	7,8	86,8	34,9	17,1	29,7	1,0	0,0	254,2	2,8	0,0	22,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,2	0,1	5,3	5,3	14,7	112,0	30,3	17,7	62,0	0,7	4,5	166,4	2,5	0,1	8,0
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины,	100	11,9	11,2	10,4	1,8	10,3	182,0	53,1	16,6	125,1	1,4	5,3	5,9	1,1	0,0	0,2

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	запеченные с молочным соусом																
48/3	Горошница с морковью	200	12,2	0,0	3,7	1,3	37,4	218,7	73,4	72,4	196,7	3,9	9,6	812,0	0,7	0,4	1,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
36/10	Какао с молоком	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8	110,6	27,0	101,1	0,9	12,0	13,4	0,0	0,0	0,5
13/12	Булочка ванильная	50	4,4	0,9	3,9	0,4	28,4	164,9	25,3	6,9	43,5	0,5	16,6	18,8	0,6	0,1	0,1
	Итого за прием		**39,6**	**15,1**	**33,1**	**15,9**	**149,8**	**1027,4**	**334,8**	**167,1**	**589,7**	**9,1**	**48,0**	**1270,9**	**7,8**	**0,6**	**32,0**
	Итого за день		**58,5**	**26,3**	**60,2**	**17,3**	**222,1**	**1631,3**	**483,7**	**279,8**	**930,4**	**14,4**	**85,4**	**1344,7**	**9,8**	**0,9**	**57,7**
	Содержание, % от калорийности		15,0		34,0		51,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,4														
	День 7																
	Завтрак																
15/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,5	21,3	14,9	3,2	26,9	329,3	173,6	32,5	257,6	0,8	55,6	62,2	1,7	0,1	0,2
-	Йогурт	125	5,1	5,1	1,9	0,0	7,4	69,5	155,0	18,8	118,8	0,1	12,5	12,5	0,0	0,0	0,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12/12	Булочка Ягодка	50	4,4	0,3	5,1	1,2	30,6	183,8	23,7	9,2	39,9	0,5	17,1	19,6	0,7	0,1	0,0
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0
	Итого за прием		**34,6**	**26,7**	**22,3**	**4,6**	**104,3**	**758,7**	**366,3**	**68,4**	**430,3**	**4,3**	**85,2**	**94,3**	**2,7**	**0,2**	**5,0**
	Обед																
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,1	0,4	6,0	5,9	4,2	72,8	32,2	101,0	52,7	8,2	0,1	809,8	2,8	0,0	1,8

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
35/2	Уха с крупой перловой	250	8,4	7,2	2,5	0,3	14,9	114,5	28,7	36,8	138,0	0,9	9,9	12,4	0,3	0,1	4,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	22,6	19,1	0,0	0,3	263,1	24,3	19,3	161,7	1,8	48,3	50,6	0,7	0,1	0,8
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,0	0,7	2,7	0,0	3,4	41,3	31,6	3,8	23,9	0,1	17,5	19,4	0,1	0,0	0,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	0,3	4,5	0,5	24,6	148,9	43,0	33,2	81,0	1,1	18,9	484,7	0,4	0,1	12,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,0	0,6	0,6	20,9	96,7	17,5	23,5	79,0	2,0	0,0	0,4	0,7	0,1	0,0
-	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	16,2	68,1	22,4	12,6	15,4	3,1	0,0	7,0	0,3	0,0	14,0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	34,1	130,8	34,6	20,0	32,9	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
	Итого за прием		**44,1**	**31,2**	**36,2**	**8,2**	**137,4**	**1025,8**	**234,2**	**250,2**	**584,6**	**17,8**	**94,7**	**1489,3**	**6,4**	**0,4**	**34,0**
	Итого за день		**78,7**	**57,9**	**58,5**	**12,8**	**241,7**	**1784,5**	**600,6**	**318,6**	**1014,8**	**22,0**	**179,9**	**1583,6**	**9,0**	**0,6**	**39,0**
	Содержание, % от калорийности		18,0		30,0		51,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:3,8														
	День 8																
	Завтрак																
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,6	5,0	7,5	0,2	20,0	172,1	208,9	25,7	159,7	0,4	45,0	48,8	0,3	0,1	0,9
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	200	5,9	1,1	6,6	3,0	40,2	242,2	28,1	44,0	127,8	1,9	24,0	32,2	1,3	0,2	16,6
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
36/10	Какао с молоком	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8	110,6	27,0	101,1	0,9	12,0	13,4	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**18,9**	**9,0**	**21,3**	**4,0**	**103,2**	**671,6**	**348,8**	**96,7**	**390,1**	**3,3**	**101,0**	**116,9**	**1,7**	**0,3**	**18,1**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Обед																
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	8,0	86,2	30,8	18,3	35,4	1,1	0,0	1,9	2,7	0,0	2,4
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	0,1	3,0	2,7	9,3	68,4	39,2	19,2	40,0	0,7	4,5	247,2	1,3	0,0	13,6
2/8	Мясо говядины отварное в молочном соусе	100	17,2	16,9	10,4	0,0	3,8	177,3	37,3	16,8	118,2	1,9	3,2	3,7	0,5	0,0	0,1
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,9	0,1	5,3	0,7	44,6	240,2	44,9	40,5	197,4	1,5	19,4	744,5	1,0	0,1	1,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	19,5	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
26/12	Шаньга со сметаной	60	5,7	1,3	7,0	4,3	30,0	205,1	33,6	8,4	54,1	0,6	24,7	26,6	2,4	0,1	0,1
	Итого за прием		**36,1**	**18,4**	**32,3**	**14,3**	**142,2**	**979,8**	**197,3**	**113,8**	**477,7**	**6,7**	**51,8**	**1082,6**	**8,3**	**0,3**	**56,1**
	Итого за день		**55,0**	**27,4**	**53,5**	**18,3**	**245,3**	**1651,4**	**546,0**	**210,5**	**867,8**	**10,0**	**152,8**	**1199,5**	**10,0**	**0,6**	**74,1**
	Содержание, % от калорийности		14,0		30,0		56,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,2														
	День 9																
	Завтрак																
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	2,4	5,3	0,5	33,7	201,1	116,2	27,3	183,6	0,7	19,2	21,9	0,6	0,1	0,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	5,3	0,0	0,0	70,1	200,0	11,0	120,0	0,1	42,0	47,7	0,1	0,0	0,1
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0,0	3,0	0,0	40,0	45,0	0,1	0,0	0,0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	2,8	3,1	0,0	21,2	121,6	116,8	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**18,2**	**10,5**	**21,5**	**1,0**	**82,1**	**587,1**	**442,4**	**61,0**	**421,9**	**1,8**	**121,2**	**136,2**	**1,1**	**0,2**	**1,1**
	Обед																
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	2,0	7,8	6,0	6,8	107,6	37,2	18,8	50,5	1,3	39,2	43,3	2,8	0,0	22,2
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,5	2,3	0,0	0,1	31,4	11,0	2,4	38,4	0,5	50,0	52,0	0,1	0,0	0,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	0,0	5,5	6,2	22,9	151,3	22,7	34,6	92,7	1,2	0,0	162,0	2,6	0,1	6,5
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	100	12,9	12,8	2,0	0,7	2,0	76,5	35,7	17,0	96,7	0,5	7,2	130,6	0,7	0,1	0,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	24,4	0,2	0,1	5,5
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
-	Капуста цветная б/з	30	0,7	0,0	0,9	1,1	1,7	16,8	6,9	4,4	13,3	0,4	0,0	0,8	0,5	0,0	8,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,0	0,9	1,0	33,8	163,1	15,1	8,1	38,4	0,6	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0
	Итого за прием		**37,5**	**17,9**	**27,7**	**16,3**	**145,5**	**965,7**	**193,4**	**142,5**	**495,8**	**10,0**	**135,1**	**435,9**	**8,5**	**0,5**	**46,6**
	Итого за день		**55,7**	**28,4**	**49,1**	**17,4**	**227,6**	**1552,8**	**635,8**	**203,5**	**917,7**	**11,8**	**256,3**	**572,1**	**9,6**	**0,7**	**47,7**
	Содержание, % от калорийности		15,0		29,0		56,0										

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4,3														
	День 10																
	Завтрак																
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	7,7	7,8	2,0	36,5	256,4	63,7	25,4	136,8	0,7	31,5	35,1	1,0	0,0	0,1
-	Повидло	30	0,1	0,0	0,0	0,0	19,8	75,5	4,2	2,1	2,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
30/10	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
-	Йогурт	125	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150,0	17,5	112,5	0,1	25,0	27,1	0,0	0,1	1,6
	Итого за прием		**22,0**	**14,2**	**15,7**	**2,7**	**112,0**	**667,2**	**348,6**	**77,1**	**398,9**	**2,9**	**76,5**	**84,0**	**1,6**	**0,2**	**2,4**
	Обед																
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	21,3	136,0	19,6	27,6	40,0	0,5	0,0	1450,4	2,9	0,0	3,6
26/2	Суп молочный с крупой	250	8,5	8,0	9,5	0,2	24,5	215,5	293,7	40,1	235,9	0,4	39,0	43,7	0,1	0,1	1,4
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	80	11,2	10,8	13,9	6,5	5,5	190,9	22,9	16,6	111,9	1,7	4,8	5,8	3,2	0,0	5,3
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,9	1,4	5,0	0,1	5,7	75,5	57,2	7,1	43,4	0,1	28,5	31,5	0,1	0,0	0,3
32/3	Рагу из овощей	200	3,2	0,0	4,7	5,4	21,8	135,8	45,7	41,5	84,5	1,3	0,0	969,2	2,6	0,1	14,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	28,1	106,2	31,5	20,0	27,2	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
	Итого за прием		**32,4**	**20,2**	**39,8**	**18,9**	**142,3**	**1026,8**	**484,6**	**171,6**	**606,1**	**6,2**	**72,3**	**2605,9**	**10,6**	**0,4**	**25,2**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Итого за день		**54,4**	**34,4**	**55,5**	**21,6**	**254,4**	**1694,0**	**833,1**	**248,8**	**1005,0**	**9,0**	**148,8**	**2689,9**	**12,2**	**0,6**	**27,5**
	Содержание, % от калорийности		13,0		30,0		56,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,3														
	День 11																
	Завтрак																
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	2,4	6,0	1,3	32,6	208,4	97,5	38,8	145,3	1,1	19,2	22,9	0,2	0,1	0,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Пирог с рыбой	100	21,9	19,0	8,2	2,7	28,9	275,6	41,1	32,0	207,0	1,1	23,7	24,2	2,9	0,2	0,9
	Итого за прием		**31,2**	**21,3**	**14,6**	**4,5**	**89,0**	**605,3**	**145,9**	**80,2**	**383,9**	**3,0**	**42,9**	**47,3**	**3,4**	**0,4**	**1,3**
	Обед																
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	0,0	6,0	6,0	9,8	94,6	34,2	11,8	21,5	0,9	0,0	3,2	2,8	0,0	29,0
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,1	5,3	5,3	13,4	106,4	24,2	22,8	53,9	0,8	4,5	327,1	2,4	0,1	6,1
-	Мясо кур отварное	20	4,7	5,0	4,5	0,0	0,0	59,1	3,9	4,3	39,6	0,4	11,6	12,0	0,1	0,0	0,2
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	10,8	12,7	5,2	7,7	188,5	16,0	20,9	123,3	1,8	0,0	0,9	2,5	0,1	1,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	0,0	3,6	0,8	40,9	220,7	15,0	8,7	48,3	0,9	10,8	12,6	1,0	0,1	0,0

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
5/11	Соус молочный с рубленным яйцом	60	2,8	2,4	2,3	0,1	6,0	55,0	58,5	7,7	56,1	0,3	17,7	19,0	0,1	0,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	19,5	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	58,5	0,3	0,0	39,0
	Итого за прием		**33,5**	**18,4**	**35,2**	**18,2**	**132,8**	**965,6**	**170,3**	**96,2**	**407,0**	**6,9**	**44,6**	**433,6**	**9,7**	**0,3**	**76,0**
	Итого за день		**64,6**	**39,7**	**49,8**	**22,7**	**221,8**	**1570,9**	**316,1**	**176,4**	**790,9**	**9,9**	**87,4**	**480,9**	**13,1**	**0,7**	**77,2**
	Содержание, % от калорийности		17,00		29,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:4,1														

День 12

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	2,2	6,3	0,4	40,4	238,5	95,6	31,1	126,3	0,6	35,0	38,4	0,2	0,1	0,4
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,3	13,3	11,4	2,1	12,0	203,9	118,1	23,4	161,3	0,6	41,7	359,9	1,3	0,0	0,3
-	Молоко сгущенное	25	0,2	0,2	0,2	0,0	1,4	7,9	7,7	0,9	5,5	0,0	1,1	1,2	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	2,8	3,1	0,0	21,2	121,6	116,8	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
	Итого за прием		**24,3**	**18,5**	**21,4**	**2,8**	**93,8**	**661,5**	**338,2**	**68,7**	**376,7**	**1,3**	**97,8**	**421,0**	**1,5**	**0,1**	**1,3**

0802001090017

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Обед																
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	3,3	7,8	6,2	11,9	136,4	22,4	23,4	92,3	0,8	3,9	6,1	2,9	0,1	3,0
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	0,1	5,3	5,2	12,7	102,5	40,0	21,1	47,2	0,9	4,5	167,0	2,4	0,0	10,8
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	7,0	8,4	1,1	8,3	139,9	37,0	16,6	75,1	1,1	17,3	20,4	0,8	0,0	2,2
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	0,0	2,3	2,2	3,6	36,1	4,9	3,7	10,0	0,2	3,0	49,7	1,2	0,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	16,7	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,3	0,6	0,1	0,0
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	90	5,7	1,1	4,5	3,1	56,5	282,7	27,8	10,2	52,0	1,1	14,0	15,1	1,8	0,1	0,2
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		**26,6**	**11,6**	**29,0**	**18,6**	**138,3**	**902,4**	**146,5**	**93,8**	**339,7**	**5,7**	**42,6**	**258,7**	**9,6**	**0,3**	**16,4**
	Итого за день		**50,8**	**30,1**	**50,4**	**21,3**	**232,1**	**1563,9**	**484,7**	**162,4**	**716,4**	**7,0**	**140,4**	**679,7**	**11,1**	**0,4**	**17,7**
	Содержание, % от калорийности		13,0		30,0		57,0										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4,4														

0802001090017

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ по массе нетто, детей 11 лет и старше. СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Хлеб ржаной	120	56	47	40	60	80	60	20	50	60	40	60	60	60	80	670
Хлеб пшеничный	200	83	60	80	60	80	80	80	88	88	95	100	69	100	70	990
Мука пшеничная	20	37		46	43	13	47	52	43	41	41	6	53	12	44	441
Крупы, бобовые	50	43	85	54	40	60	55	54	40	70	8	31	40	5	56	512
Макаронные изделия	20	12	59		61			15				45	20			141
Картофель	188	140	74	102	101	65	210	233	108	185	160	134	40	23	317	1676
Овощи свежие, зелень	320	223	70	187	140	229	136	267	196	176	248	230	297	395	173	2674
Фрукты свежие	185	43	23	46	41	30		15	140	25	46	15	145	15		519
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	12	59			40			21		20	20	20		20	141
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	33	17				200		200							400
Мясо	78	44	56	40	58	56		107		53		24	67	40	80	525
Цыплята 1 категории потрошенные	53	20	37		28				138			69				235
Рыба-филе	77	37	48	20	88		95		45		75			124		447
Колбасные изделия	19,6	8	43							100						100
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	205	68	192	140	550	218	318	150	185	183	205	177	60	80	2456

0802001090017

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Кисломолочные продукты	180	10	6						125							125
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	60	30	50	70		38			113		105	38				363
Сыр	11,8	6	47				20							22	25	67
Сметана (массовая д. жира не более 15 %)	10	9	93	20	5			24	13	5	9	13		24		111
Масло сливочное	35	18	50	14	9	11	23	21	19	19	13	11	28	23	20	210
Масло растительное	18	15	84	19	18	19	13	14	9	13	17	19	15	8	17	181
Яйцо диетическое	40	19	47	11	12	11	36	13	9	3	39	8	87			227
Сахар	45	33	73	38	35	36	22	40	32	36	30	34	33	26	31	393
Кондитерские изделия	15															
Чай	0,4	0,3	63	0,4	0,4	0,4				0,2	0,4		0,4	0,4	0,4	3,0
Какао	1,2	1	56					4		4						8
Соль	7	5	65	3	6	4	5	5	6	4	4	5	5	3	5	55

0802001090017

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, у детей 11 лет и старше. СанПиН 2.4.5.2409-08

Пищевая ценность	Норма	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12дн.
Белки, г	90	58	65	51	65	54	56	55	79	59	67	54	54	53	55	700
в т.ч.жив., г		34		30	40	34	28	27	58	26	44	29	28	36	23	405
Жиры, г	92	53	58	50	50	56	49	54	59	60	51	51	57	47	58	640
в т.ч. раст., г		19		21	23	22	17	18	13	17	20	22	18	10	23	224
Углеводы, г	383	227	59	232	222	254	228	245	242	222	223	229	232	149	242	2720
Моно- и дисахара, г	383	78		90	57	118	64	76	97	59	94	78	80	55	63	931
Крахмал, г		131		130	149	117	147	150	127	142	111	135	129	80	157	1572
Пищевые волокна, г		18		12	16	19	17	19	18	21	18	17	23	15	22	216
Витамин В1, мг	1,4	1	45	0,4	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,9	0,7	0,5	0,6	0,4	0,8	7,5
Витамин В2, мг	1,6	1	53	0,7	0,7	1,2	0,9	0,8	1	0,8	1,1	0,8	1	0,5	0,7	10,2
Витамин С, мг	70	48	69	17,7	77,2	27,5	47,7	74,1	39	57,7	34,6	64,2	55,4	58,8	21,5	575,4
Ретинол, мкг	500	161	32	131	168	249	116	218	85	180	153	256	149	87	140	1932
Рет экв, мкг		1210		679,6	481	2690	572,1	1200	1584	1345	1015	2753	867	951,6	387,3	14525,1
Витамин Е (ток.экв), мг	12	11	90	11,1	13,1	12,2	9,6	10	9	9,8	12,4	11,7	11,9	7,8	11,5	130,1
Са, мг	1200	534	44	485	316	833	636	546	601	484	566	443	498	466	535	6408
Р, мг	1800	856	48	716	791	1005	918	868	1015	930	920	737	836	593	938	10267
Mg, мг	300	222	74	162	176	249	204	211	319	280	206	191	192	221	259	2669
Fe, мг	17	12	70	7	10	9	12	10	22	14	9	8	14	15	13	144
Калорийность, ккал	2713	1591	59	1564	1571	1694	1553	1651	1785	1631	1584	1560	1617	1206	1673	19089

0802001090017

Калорийность отдельных приемов пищи и распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи у детей 11 лет и старше от суточной потребности, %

Прием пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Среднее	%
Завтрак	637	471	644	704	514	604	758	672	587	667	605	662	627	23
Обед	1036	735	973	856	1070	1027	1026	980	966	1027	966	902	964	36
Итого	1637	1206	1617	1560	1584	1631	1784	1651	1553	1694	1571	1564	1588	59