**УТВЕРЖДАЮ :**

Директор МАОУ СШ №154

_____О.В. Курыгина

Приказ № 01-05-728

от « 07 » августа 2024г.

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

# «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №154 имени Героя Советского Союза Алексеева А.Д. )

**(Красноярский край, г. Красноярск, ул. Молокова 6)**

**г. Красноярск 2024г.**

**МЕНЮ 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 1* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая молочная (овсяная с курагой) | 200/5 | 7,46 | 14,0 | 20,9 | 239,5 | 0,073 | 0,092 | 0,322 | 97 | 0,14 | 187,2 | 137 | 20,2 | 73 | 1,02 | 15,44 | 32 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 5,53 | 6,06 | 23,63 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 2,3 | 219,0 | 143,0 | 33,7 | 34,3 | 0,6 | 1,1 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **545** | ***211,9*** | ***20,47*** | ***60,74*** | ***427,63*** | ***170,162*** | ***0,163*** | ***0,492*** | ***97*** | ***13,48*** | ***433,81*** | ***342,5*** | ***70,8*** | ***200,8*** | ***4,58*** | ***46,04*** | |
| обед | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом | 200/5 | 1,85 | 6,4 | 11,8 | 112,2 | 0,027 | 0,038 | | 132,85 | 13,43 | 44,6 | 37,45 | 16,07 | 226,99 | 0,583 | 18,85 | 5 |
| | Котлеты рыбные Любительские с маслом | 100 | 12,8 | 8,5 | 10,6 | 187 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,47 | 10,29 | 32 | 2,07 | 36,2 | 0,1 | 2,3 | 44 |
| | Соус сметанный | 23 | 0,4 | 3,2 | 1,33 | 36,8 | | | | 2,53 | 2 | 9 | 7 | 6 | 91 | 0,5 | 0,8 | 15 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,46 | 20,16 | 24,56 | 293 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 21,99 | 34,2 | 112 | 34,34 | 832 | 1,26 | 11,3 | 66 |
| | Компот из с/м ягод | 180 | 0,17 | | 11 | 45 | 0,0018 | 0,004 | | 1,25 | 1,5 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,107 | | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **770** | ***23,4*** | ***41,58*** | ***86,91*** | ***833,3*** | ***19,5838*** | ***0,417*** | ***0,21*** | ***471,43*** | ***58,59*** | ***119,52*** | ***243,43*** | ***74,8*** | ***1456,6*** | ***3,8*** | ***54,18*** | |
| полдник | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 26 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 170 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 85 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **396** | ***11,84*** | ***13,24*** | ***26,98*** | ***316*** | ***0,09*** | ***0,286*** | ***0,025*** | ***46,26*** | ***13*** | ***505,6*** | ***232*** | ***265,9*** | ***361*** | ***2,82*** | ***29,25*** | |
| | **Всего за день** | **1711** | **247,14** | **75,29** | **174,63** | **1576,93** | **189,8358** | **0,866** | **0,727** | **614,69** | **85,07** | **1058,93** | **817,93** | **411,5** | **2018,4** | **11,2** | **0,12947** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **320,96** | **95,30** | **52,13** | **67,10** | **15819,65** | **61,86** | **7,27** | **87,81** | **141,78** | **96,27** | **74,36** | **164,60** | **183,49** | **93,33** | **129,47** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Омлет натуральный | 200 | 13,8 | 18,4 | 2,8 | 232 | 0,438 | 0,357 | 2,71 | 126,86 | 0,24 | 105,2 | 211,6 | 16,65 | 173 | 2,27 | 22,59 | 18 |
| | Масло сливочное порциями | 6 | 0,05 | 4,3 | 0,07 | 38,82 | 0,42 | 0,35 | 2,71 | 12,3 | 0 | 1,44 | 38 | 0 | 25 | 0 | 1,3 | 3 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,1 | 2,4 | 14,5 | 87,0 | 0,0 | 0,1 | | 6,9 | 1,0 | 90,4 | 46,3 | 10,5 | 81,3 | 0,8 | 4,5 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка (апельсин, яблоко, банан)) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 0,03 | | 4,8 | 60 | 34 | 23 | 13 | 197 | 0,3 | 1,76 | 63 |
| | ***итого за завтрак*** | **546** | ***20,85*** | ***25,8*** | ***48,47*** | ***513,32*** | ***0,963*** | ***0,822*** | ***5,42*** | ***150,86*** | ***61,21*** | ***241,01*** | ***351,4*** | ***47,18*** | ***522,8*** | ***3,92*** | ***49,45*** | |
| обед | Салат из свеклы с чеснаком | 60 | 0,8 | 4,3 | 5,2 | 63 | 0,018 | 0,012 | | 72,9 | 2,26 | 12,12 | 21,42 | 9,66 | 127,8 | 0,42 | 7,86 | 13 |
| | Суп - уха с рыбой | 200 | 8,74 | 6,83 | 18,5 | 171 | 0,125 | 0,059 | 1,47 | 86,36 | 1,73 | 13,28 | 102,4 | 22,16 | 295,76 | 0,365 | 21,32 | 107 |
| | Говядина, запеченная с макаронами и сыром | 220 | 13,5 | 15,5 | 14,4 | 252 | 0,052 | 0,108 | 0,215 | 32,93 | 0,925 | 158,3 | 160,55 | 19,95 | 185,83 | 1,3 | 4,8 | 50 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **750** | ***27,08*** | ***27,13*** | ***73,27*** | ***649,5*** | ***0,251*** | ***0,1949*** | ***1,685*** | ***192,24*** | ***6,915*** | ***199,03*** | ***324,87*** | ***62,01*** | ***689,59*** | ***3,195*** | ***53,285*** | |
| полдник | Булочка Российская | 40 | 3,26 | 2,75 | 21,24 | 134 | 0,026 | 0,032 | 0,073 | 39,64 | 0,14 | 18,52 | 30,41 | 4,91 | 38,22 | 0,32 | 1,41 | 6 |
| | Компот из персиков консервированных | 200 | 0,13 | 0,13 | 31,19 | 126 | | 0,01 | | 0,3 | 3,62 | 8,43 | 7,2 | 2,68 | 20,8 | 0,58 | | 533 |
| | Фруктовая нарезка (апельсин, яблоко, банан)) | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **360** | ***3,83*** | ***3,32*** | ***63,21*** | ***312*** | ***0,06*** | ***0,058*** | ***0,073*** | ***39,94*** | ***14,76*** | ***44,55*** | ***67,61*** | ***17,49*** | ***106,02*** | ***3,32*** | ***11,61*** | |
| | **Всего за день** | **1656** | **51,76** | **56,25** | **184,95** | **1474,82** | **1,274** | **1,0749** | **7,178** | **383,04** | **82,885** | **484,59** | **743,88** | **126,68** | **1318,41** | **10,435** | **0,114345** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **67,22** | **71,20** | **55,21** | **62,76** | **106,17** | **76,78** | **71,78** | **54,72** | **138,14** | **44,05** | **67,63** | **50,67** | **119,86** | **86,96** | **114,35** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Пельмени отварные | 150 | 8,19 | 4,14 | 16,54 | 136 | 0,058 | 0,072 | | 150 | 0,15 | 4,23 | 13,92 | 3,55 | 135,29 | 0,29 | 2,64 | 64 |
| | Сыр порциями | 13 | 2,78 | 3,54 | 14,4 | 44 | 0,052 | 0,108 | 0,215 | 32,93 | 0,08 | 105,6 | 124 | 4,2 | 145 | 0,12 | 4,8 | 39 |
| | Кампот из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 23,63 | 98 | 0,03 | 0,13 | | 13,29 | 0,92 | 37,3 | 107 | 24,15 | 184 | 0,77 | 9 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 140 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **553** | ***16,61*** | ***8,62*** | ***88,35*** | ***442,5*** | ***0,229*** | ***0,341*** | ***0,215*** | ***196,22*** | ***12,15*** | ***174,73*** | ***307,42*** | ***48,8*** | ***557,79*** | ***4,15*** | ***45,94*** | |
| *обед* | Салат полевой | 60 | 1,06 | 4,16 | 6,03 | 66 | 0,04 | 0,08 | | 50,8 | 9,98 | 17,52 | 44 | 21,3 | 242 | 0,68 | 17,3 | 38 |
| | Борщ с капустой свежей со сметаной и мясом | 200 | 2,1 | 6,38 | 13,2 | 118,6 | 0,039 | 0,05 | | 169,85 | 8,43 | 40,1 | 52,2 | 23,82 | 327,74 | 1,078 | 21,22 | 47 |
| | Биточки куринные | 80 | 15,5 | 19,6 | 25,6 | 341 | 0,17 | 0,13 | | 325 | 14,1 | 40 | 241 | 117 | 923 | 2,7 | 13,7 | 52 |
| | Макаранное изделия запеченные с сыром | 150 | 10,8 | 5,51 | 44,55 | 271 | 0,036 | 0,141 | 15,16 | 0,01 | 83,8 | 85,22 | 11,13 | 65,8 | 0,91 | 0,08 | 0,123 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | ***итого за обед*** | **750** | ***34,06*** | ***36,15*** | ***145,38*** | ***1045,1*** | ***0,391*** | ***0,44*** | ***15,16*** | ***545,66*** | ***128,31*** | ***202,84*** | ***425,83*** | ***258,92*** | ***1610,65*** | ***5,488*** | ***86,943*** | |
| **полдник** | Горячий бутерброд | 58 | 7,46 | 14,0 | 20,9 | 239,5 | 0,073 | 0,092 | 0,322 | 97 | 0,14 | 187,2 | 137 | 20,2 | 73 | 1,02 | 15,44 | 65 |
| | Компот из с/м ягоды | 200 | 0,17 | | 11 | 45 | 0,0018 | 0,004 | | 1,25 | 1,5 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,107 | | 61 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **358** | ***8,07*** | ***14,44*** | ***42,68*** | ***336,5*** | ***0,1088*** | ***0,112*** | ***0,322*** | ***98,25*** | ***12,64*** | ***210,47*** | ***170,48*** | ***31,62*** | ***138,91*** | ***3,547*** | ***25,64*** | |
| | **Всего за день** | **1661** | **58,74** | **59,21** | **276,41** | **1824,1** | ***0,7288*** | **0,893** | **15,697** | **840,13** | **153,1** | **588,04** | **903,73** | **339,34** | **2307,35** | ***5,967*** | ***0,03584*** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **76,29** | **74,95** | **82,51** | **77,62** | **60,73** | **63,79** | **156,97** | **120,02** | **255,17** | **53,46** | **82,16** | **135,74** | **209,76** | **49,73** | **35,84** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 4* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Макароны запеченные с рыром | 200 | 10,8 | 5,51 | 44,55 | 271 | 0,036 | 0,141 | 15,16 | 0,01 | 83,8 | 85,22 | 11,13 | 65,8 | 0,91 | 0,08 | 0,123 | 51 |
| | Яйцо отварное | 55 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,061 | 0,249 | 0,333 | 39,97 | 0 | 22 | 98 | 4,8 | 120 | 1 | 10,03 | 306 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 130 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **615** | ***20,38*** | ***11,05*** | ***90,8*** | ***549,5*** | ***0,187*** | ***0,4219*** | ***15,493*** | ***40,03*** | ***96,8*** | ***140,15*** | ***179,63*** | ***90,74*** | ***248,11*** | ***4,61*** | ***39,658*** | |
| *обед* | Винегрет овощной | 60 | 1,4 | 7,1 | 8,6 | 104 | 0,03 | 0,02 | | 121,5 | 3,76 | 20,2 | 35,7 | 16,1 | 213 | 0,7 | 13,1 | 76 |
| | Шницель из говядины | 80 | 15,1 | 16,7 | 12,4 | 260 | 0,07 | 0,14 | 0,065 | 30,8 | 0,12 | 38,7 | 182,6 | 26,7 | 293,3 | 2,53 | 8,9 | 31 |
| | Суп Волна с мясом птицы | 200 | 10,32 | 8,26 | 18,58 | 213 | 0,101 | 0,075 | 0,214 | 161,19 | 13,34 | 38,98 | 161,97 | 39,84 | 243,94 | 1,99 | 26,63 | 19 |
| | Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) | 150 | 3,46 | 20,16 | 24,56 | 293 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 21,99 | 34,2 | 112 | 34,34 | 832 | 1,26 | 11,3 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Соус сметано-томатный | 15 | 0,44 | 4,8 | 1,44 | 50 | 0,23 | 0,13 | | 0,5 | 0,06 | 12,56 | | 1,14 | 42,3 | 0,05 | 10,2 | 30 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | ***итого за обед*** | **755** | ***34,76*** | ***57,52*** | ***100,75*** | ***1083,5*** | ***0,647*** | ***0,5309*** | ***0,419*** | ***356,84*** | ***41,27*** | ***159,97*** | ***532,77*** | ***128,36*** | ***1704,74*** | ***7,64*** | ***89,435*** | |
| *полдник* | Ватрушка с творогом | 70 | 3,7 | 1,49 | 14,54 | 86,4 | 0,0244 | 0,04 | 0,101 | 7,03 | 0,011 | 23,8 | 32,05 | 5,34 | 33,53 | 0,28 | 1,65 | 87 |
| | Йогурт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Фруктовая нарезка | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **370** | ***9,74*** | ***8,33*** | ***33,52*** | ***256,4*** | ***0,0744*** | ***0,066*** | ***0,126*** | ***9,29*** | ***12,411*** | ***281,4*** | ***80,05*** | ***243,24*** | ***102,53*** | ***2,9*** | ***12,9*** | |
| | **Всего за день** | **1745** | **64,88** | **76,9** | **225,07** | **1889,4** | **0,9084** | **1,0188** | **16,038** | **406,16** | **150,481** | **581,52** | **792,45** | **462,34** | **2055,38** | **15,15** | **0,141993** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Процент удовлетворения от суточной потребности, %* | | 84,26 | 97,34 | 67,19 | 80,40 | 75,70 | 72,77 | 160,38 | 58,02 | 250,80 | 52,87 | 72,04 | 184,94 | 186,85 | 126,25 | 141,99 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 5* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 120/20 | 23,39 | 16,44 | 38,58 | 412 | 0,08 | 0,279 | 0,354 | 389,43 | 0,39 | 234,95 | 253,1 | 39,88 | 225,52 | 0,99 | 14,5 | 35 |
| | Бутерброд с джемом | 38 | 4,99 | 0,52 | 35 | 145,93 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,02 | 6,96 | 40,6 | 10 | 85,8 | 0,81 | 16,08 | 32 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,98 | 44 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 0 | 0,4 | 8 | 0,06 | 33,7 | 0,04 | 0,005 | 375 |
| | Фруктовая нарезка | 130 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **508** | ***28,82*** | ***17,4*** | ***95,34*** | ***653,93*** | ***0,182*** | ***0,3319*** | ***0,484*** | ***444,48*** | ***11,41*** | ***259,91*** | ***331,7*** | ***59,84*** | ***392,02*** | ***4,26*** | ***40,785*** | |
| *обед* | Икра кабачеовая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Суп картофельный с клецками с мясом | 200 | 6,6 | 4,98 | 33,9 | 150 | 0,07 | 0,054 | 0,125 | 153,45 | 5,52 | 15,61 | 54,05 | 19,22 | 333,3 | 0,81 | 15,43 | 53 |
| | Азу | 200 | 14,8 | 12,3 | 3,3 | 183 | 0,05 | 0,11 | | 32 | 1,41 | 14,16 | 165,8 | 23,3 | 321,7 | 2,5 | 7,08 | 61 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 11,71 | 13,96 | 24,17 | 269 | 0,025 | 0,01 | | 0,98 | 28,2 | 30,81 | 17,23 | 44,2 | 383 | 2,65 | 3,4 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **720** | ***37,83*** | ***34,56*** | ***88,99*** | ***761,3*** | ***19,4*** | ***0,239*** | ***0,125*** | ***319,43*** | ***54,33*** | ***76,34*** | ***288,58*** | ***101,52*** | ***1289,5*** | ***7,21*** | ***46,84*** | |
| *полдник* | Кондитерские изделия | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукт | 160 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | ***итого за полдник*** | ***396*** | ***6,84*** | ***6,84*** | ***51,78*** | ***301*** | ***0,125*** | ***0,3*** | ***0*** | ***44*** | ***23,6*** | ***275,6*** | ***259*** | ***61,9*** | ***409,5*** | ***3,02*** | ***43,5*** | |
| | **Всего за день** | **1624** | **73,49** | **58,8** | **236,11** | **1716,23** | **19,707** | **0,8709** | **0,609** | **807,91** | **89,34** | **611,85** | **879,28** | **223,26** | **2091,02** | **14,49** | **0,131125** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **95,44** | **74,43** | **70,48** | **73,03** | **1642,25** | **62,21** | **6,09** | **115,42** | **148,90** | **55,62** | **79,93** | **89,30** | **190,09** | **120,75** | **131,13** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 6* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная (овсяная с курагой) | 200/5 | 7,46 | 14,0 | 20,9 | 239,5 | 0,073 | 0,092 | 0,322 | 97 | 0,14 | 187,2 | 137 | 20,2 | 73 | 1,02 | 15,44 | 32 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 5,53 | 6,06 | 23,63 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 2,3 | 219,0 | 143,0 | 33,7 | 34,3 | 0,6 | 1,1 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **510** | ***211,9*** | ***20,47*** | ***60,74*** | ***427,63*** | ***170,162*** | ***0,163*** | ***0,492*** | ***97*** | ***13,48*** | ***433,81*** | ***342,5*** | ***70,8*** | ***200,8*** | ***4,58*** | ***46,04*** | |
| *обед* | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом | 200/5 | 1,85 | 6,4 | 11,8 | 112,2 | 0,027 | 0,038 | | 132,85 | 13,43 | 44,6 | 37,45 | 16,07 | 226,99 | 0,583 | 18,85 | 5 |
| | Котлеты рыбные Любительские с маслом | 100 | 12,8 | 8,5 | 10,6 | 187 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,47 | 10,29 | 32 | 2,07 | 36,2 | 0,1 | 2,3 | 44 |
| | Соус сметанный | 23 | 0,4 | 3,2 | 1,33 | 36,8 | | | | 2,53 | 2 | 9 | 7 | 6 | 91 | 0,5 | 0,8 | 15 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,46 | 20,16 | 24,56 | 293 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 21,99 | 34,2 | 112 | 34,34 | 832 | 1,26 | 11,3 | 66 |
| | Компот из с/м ягод | 180 | 0,17 | | 11 | 45 | 0,0018 | 0,004 | | 1,25 | 1,5 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,107 | | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **770** | ***23,40*** | ***41,58*** | ***86,91*** | ***833,30*** | ***19,58*** | ***0,42*** | ***0,21*** | ***471,43*** | ***58,59*** | ***119,52*** | ***243,43*** | ***74,80*** | ***1456,60*** | ***3,80*** | ***54,18*** | |
| *полдник* | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 26 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 170 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 85 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **396** | ***11,84*** | ***13,24*** | ***26,98*** | ***316*** | ***0,09*** | ***0,286*** | ***0,025*** | ***46,26*** | ***13*** | ***505,6*** | ***232*** | ***265,9*** | ***361*** | ***2,82*** | ***29,25*** | |
| | **Всего за день** | **1676** | **247,14** | **75,29** | **174,63** | **1576,93** | **189,84** | **0,87** | **0,73** | **614,69** | **85,07** | **1058,93** | **817,93** | **411,50** | **2018,40** | **11,20** | **0,13** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **320,96** | **95,30** | **52,13** | **67,10** | **15819,65** | **61,86** | **7,27** | **87,81** | **141,78** | **96,27** | **74,36** | **164,60** | **183,49** | **93,33** | **129,47** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** *День 7* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой , смаслом | 200/5 | 10,67 | 8,47 | 52,9 | 330,5 | 0,22 | 0,21 | 0,07 | 116,46 | 1,78 | 174,6 | 229,9 | 65,11 | 377,76 | 1,7 | 14,93 | 33 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 9,19 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрктовая нарезка | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **535** | ***18,39*** | ***12,49*** | ***95,87*** | ***665*** | ***0,349*** | ***0,411*** | ***0,07*** | ***133,71*** | ***13,46*** | ***345,2*** | ***422,4*** | ***116,31*** | ***691,26*** | ***5,77*** | ***56,13*** | |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 0,06 | 0,066 | | 95,7 | 20 | 12 | 18,5 | 7,5 | 126,3 | 0,4 | 0,6 | 121 |
| | Суп картофельный с бобовыми , с мясом | 250 | 8 | 4,16 | 20,98 | 145 | 0,09 | 0,041 | 0,248 | 68 | 5,72 | 40,2 | 66,79 | 38,15 | 213,54 | 2,12 | 13,22 | 149 |
| ***обед*** | Печень по-строгоновски | 100 | 13,6 | 10,6 | 3,8 | 164,2 | 0,189 | 1,06 | 0,014 | 2265,2 | 4,38 | 20,3 | 191,9 | 13 | 173,38 | 4,04 | 4,67 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,15 | 6,8 | 24,76 | 177 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 13,6 | 52 | 112 | 37,3 | 832 | 1,33 | 11,3 | |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0,3 | 0,8 | 22,8 | 94,63 | 0,01 | 0,01 | | 4,1 | 6 | 14,8 | 10 | 10,4 | 75 | 0,25 | 0,8 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | 0,25 | 12,05 | 59 | 0,033 | 0,009 | | | | 10 | 19,5 | 7 | 27,9 | 0,55 | 4,2 | 60 |
| | ***итого за обед*** | **760** | **32,05** | **23,11** | **107,39** | **752,33** | **0,537** | **1,285** | **0,402** | **2380,1** | **29,7** | **147,3** | **432,69** | **112,85** | **1368,32** | **8,84** | **53,49** | |
| | Фрктовая нарезка | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 20,58 | 30 | 5,47 | 47 | 0,32 | 10,2 | 14 |
| ***полдник*** | Булочка домашняя | 80 | 3,62 | 6,26 | 17,37 | 147,14 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 0,16 | 5,8 | 18 | 4 | 22 | 0,42 | 1,05 | 34 |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | ***итого за полдник*** | **390** | ***9,66*** | ***13,1*** | ***36,35*** | ***317,14*** | ***0,066*** | ***0,036*** | ***0,05*** | ***4,52*** | ***12,56*** | ***266,38*** | ***66*** | ***237,47*** | ***91*** | ***0,94*** | ***12,3*** | |
| | **Всего за день** | **1685** | **60,1** | **48,7** | **239,61** | **1734,47** | **0,952** | **1,732** | **0,522** | **2518,33** | **55,72** | **758,88** | **921,09** | **466,63** | **2150,58** | **15,55** | **0,12192** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **78,05** | **61,65** | **71,53** | **73,81** | **79,33** | **123,71** | **5,22** | **359,76** | **92,87** | **68,99** | **83,74** | **186,65** | **195,51** | **129,58** | **121,92** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** *День 8* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 200 | 200 | 13,8 | 18,4 | 2,8 | 232 | 0,438 | 0,357 | 2,71 | 126,86 | 0,24 | 105,2 | 211,6 | 16,65 | 173 | 2,27 | 22,59 |
| | Зеленый горошек | 30 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22 | 0,05 | 0,027 | 0,106 | 11,37 | 6 | 12 | 63,92 | 12,35 | 49,35 | 0,41 | 0,61 | 1 |
| ***завтрак*** | Чай с молоком | 200 | 2,1 | 2,4 | 14,5 | 87,0 | 0,0 | 0,1 | | 6,9 | 1,0 | 90,4 | 46,3 | 10,5 | 81,3 | 0,8 | 4,5 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Кондитерские изделия ( вафли, печенье, зефир, пастила) | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Масло порциями | 6 | 0,05 | 4,3 | 0,07 | 38,82 | 0,42 | 0,35 | 2,71 | 12,3 | 0 | 1,44 | 38 | 0 | 25 | 0 | 1,3 | 3 |
| | ***итого за завтрак*** | **502** | ***213,72*** | ***27,52*** | ***67,25*** | ***376,12*** | ***232,575*** | ***1,16*** | ***3,173*** | ***77,28*** | ***134,43*** | ***362,05*** | ***469,92*** | ***269,48*** | ***510,8*** | ***174,96*** | ***45,98*** | |
| | Икра свекольная / морковная | 60 | 1,34 | 4,84 | 5,8 | 70,2 | 0,03 | 0,036 | | 162,03 | 7,15 | 16,66 | 33,62 | 20,66 | 183,39 | 0,55 | 2,73 | 59 |
| ***обед*** | Солянка мясная по-домашнему | 250/20 | 0,96 | 6,75 | 6,84 | 93,31 | 0,16 | 0,05 | 0,04 | 9,08 | 5,41 | 18 | 47,5 | 10,41 | 244 | 25,65 | 0,43 | 110 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 0,12 | 0,09 | 13,1 | 54 | 0,003 | 0,005 | | 0,216 | 0,24 | 4,53 | 3,63 | 2,72 | 32,25 | 0,54 | 0,23 | 65 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,6 | 6,67 | 29,7 | 201,2 | 0,28 | 0,16 | 0,068 | 36,7 | | 18,7 | 240 | 160 | 292 | 5,33 | 3,07 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 21,24 | 90 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 0,46 | 51,39 | 7,49 | 6,9 | 383 | 1,41 | 0,123 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **860** | ***12,53*** | ***18,85*** | ***99,68*** | ***621,21*** | ***0,53*** | ***0,27*** | ***0,11*** | ***209,01*** | ***13,26*** | ***119,28*** | ***364,74*** | ***207,69*** | ***1181,14*** | ***34,03*** | ***25,88*** | |
| | Гренка молочная | 45 | 5,1 | 6,42 | 14,98 | 134 | 0,064 | 0,07 | 0,182 | 27,56 | 0,13 | 32,6 | 106,46 | 22,4 | 112 | 1,8 | 2,39 | 44 |
| ***полдник*** | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | Фрукт | 140 | 0,1 | 0 | 0,075 | 0,75 | | 0,01 | | 0,3 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 3,8 | 20,6 | 0,7 | | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **385** | ***5,8*** | ***6,42*** | ***48,1*** | ***270,75*** | ***0,115*** | ***0,104*** | ***0,182*** | ***27,86*** | ***12,17*** | ***47*** | ***158,66*** | ***50,2*** | ***203,1*** | ***2,9*** | ***17,69*** | |
| | **Всего за день** | **1747** | **232,05** | **52,79** | **214,985** | **1268,08** | **233,2205** | **1,534** | **3,463** | **314,146** | **159,86** | **528,33** | **993,32** | **527,37** | **1895,04** | **211,89** | **89,553** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | **301,36** | **66,82** | **64,17** | **53,96** | **19435,04** | **109,57** | **34,63** | **44,88** | **266,43** | **48,03** | **90,30** | **210,95** | **172,28** | **1765,75** | **89553,00** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** ***День 9*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Капуста тушеная с птицей | 200 | 11,35 | 9,44 | 12,05 | 192 | 0,065 | 0,032 | 0,13 | 45 | | 11,2 | 37 | 13,2 | 55,4 | 0,82 | 15,44 | 409 |
| | Фруктовая нарезка | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | Чай с лимоном, с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за завтрак*** | **550** | ***15,83*** | ***10,38*** | ***58*** | ***407,5*** | ***0,155*** | ***0,0639*** | ***0,13*** | ***45,05*** | ***13*** | ***44,13*** | ***107,5*** | ***33,34*** | ***182,6*** | ***4,35*** | ***44,945*** | |
| обед | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 1,1 | 5,2 | 7,1 | 79,5 | 0,014 | 0,027 | | 10,93 | 3,78 | 25 | 27,65 | 13,2 | 176,94 | 1,02 | 3,61 | 29 |
| | Суп лапша домашняя, с курицей | 200/25 | 7,7 | 9,9 | 11,9 | 167,5 | 0,042 | 0,062 | 0,11 | 21,73 | 0,89 | 19,63 | 80,75 | 11,17 | 95,68 | 0,92 | 2,28 | 28 |
| | Гуляш | 80 | 14,23 | 11,02 | 1,5 | 163 | 0,05 | 0,1 | | 14,5 | 0,18 | 17,59 | 155,7 | 18,7 | 275 | 0,88 | 3,7 | 48 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,61 | 4,84 | 32,86 | 192 | 0,045 | 0,023 | 0,056 | 159,26 | 0 | 20,03 | 68,15 | 19,6 | 69,64 | 0,89 | 1,39 | 85 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 21,24 | 90 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 0,46 | 51,39 | 7,49 | 6,9 | 383 | 1,41 | 0,123 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **755** | ***28,65*** | ***53,96*** | ***187,1*** | ***692,055*** | ***0,1685*** | ***0,216*** | ***0,166*** | ***207,4*** | ***15,31*** | ***166,14*** | ***346,74*** | ***116,07*** | ***1000,81*** | ***24,42*** | ***30,403*** | |
| полдник | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукт ( яблоко, апельсин, банан) | 140 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **376** | **17,2** | **19,2** | **24,2** | **344** | **0,096** | **0,53** | **0,025** | **90,26** | **2,6** | **736** | **386** | **284** | **606** | **0,6** | **37,05** | |
| | **Всего за день** | **1681** | **61,68** | **83,54** | **269,3** | **1443,555** | **0,4195** | **0,8099** | **0,321** | **342,71** | **30,91** | **946,27** | **840,24** | **433,41** | **1789,41** | **29,37** | **112,398** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **80,10** | **105,75** | **80,39** | **61,43** | **34,96** | **57,85** | **3,21** | **48,96** | **51,52** | **86,02** | **76,39** | **173,36** | **162,67** | **244,75** | **112398,00** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** ***День 10*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Вареника картофельные ( полуфабрика) | 150/5 | 8 | 14 | 81 | 396 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,48 | 13,6 | 40,6 | 15 | 85,8 | 0,9 | 16,08 | 426 |
| | Сыр порциями | 13 | 6,2 | 11,4 | 24,8 | 227 | 0,123 | 0,121 | 0,169 | 44,85 | 1 | 24 | 126 | 33 | 188,87 | 1 | 1,3 | 32 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничнвй | 40 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрукт (апельсин, яблоко, банан) | 170 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***Всего за день*** | **578** | **18,68** | **26,34** | **151,75** | **838,5** | **0,28** | **0,1889** | **0,299** | **99,9** | **14,48** | **70,53** | **237,1** | **68,14** | **401,87** | **5,43** | **46,885** | |
| обед | Икра кабачковая (промышленного производства ) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Рассольник Ленинградсий со сметаной и мясом | 250 | 1,95 | 5,6 | 13,6 | 113 | 0,064 | 0,05 | | 107,2 | 5,54 | 21 | 51,4 | 19,6 | 334,4 | 0,71 | 16,6 | 24 |
| | Рыба тушеная в соусем | 125 | 13,56 | 8,9 | 4,7 | 153,2 | 0,12 | 0,09 | 0,25 | 193,42 | 0,55 | 93,18 | 194,36 | 42,5 | 292,72 | 0,77 | 31,9 | |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 4,8 | 5,2 | 47,9 | 257,6 | 0,06 | 0,03 | 0,075 | 212,34 | 0,37 | 11,57 | 90,86 | 33,96 | 92,85 | 0,68 | 1,85 | 21 |
| | Компт из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 23,63 | 98 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 0,92 | 37,3 | 7,49 | 24,15 | 383 | 0,77 | 0,123 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **835** | ***26,23*** | ***23,02*** | ***117,45*** | ***781,1*** | ***19,5015*** | ***0,239*** | ***0,325*** | ***646,94*** | ***26,58*** | ***178,81*** | ***395,61*** | ***135,01*** | ***1354,47*** | ***4,18*** | ***71,403*** | |
| полдник | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | Фрукт ( яблоко, апельсин, банан) | 140 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **376** | ***12,2*** | ***12,8*** | ***49,0*** | ***362,0*** | ***0,1*** | ***0,5*** | ***0,0*** | ***88,0*** | ***13,2*** | ***506,0*** | ***413,0*** | ***80,0*** | ***654,5*** | ***0,8*** | ***51,3*** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Всего за день** | **1789** | **57,1** | **62,2** | **318,2** | **1981,6** | **19,9** | **1,0** | **0,6** | **834,8** | **54,3** | **755,3** | **1045,7** | **283,2** | **2410,8** | **10,4** | **0,2** |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **74,17** | **78,68** | **94,99** | **84,32** | **1659,38** | **69,42** | **6,24** | **119,26** | **90,43** | **68,67** | **95,06** | **113,26** | **219,17** | **86,75** | **169,59** |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая** | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | **N рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | | **B1** | **B2** | **D** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **K** | **Fe** | **I** | |
| | **Неделя 2** ***День 11*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Запеканка из творога с молоком сгущеным | 120-/20 | 0,78 | 0,06 | 3 | 15,6 | 0,035 | 0,04 | | 90 | 48 | 4,22 | 8,35 | 3,65 | 81,2 | 0,26 | 1,58 | 18 |
| | Бутерброд с джемом | 38 | 4,99 | 0,52 | 35 | 145,93 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,02 | 6,96 | 40,6 | 10 | 85,8 | 0,81 | 16,08 | 32 |
| | Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 10,98 | 0 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 0 | 0,4 | 8 | 0,06 | 33,7 | 0,04 | 0,005 | 375 |
| | Фруктовая нарезка | 130 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **513** | ***6,21*** | ***1,02*** | ***59,76*** | ***213,53*** | ***0,137*** | ***0,0929*** | ***0,13*** | ***145,05*** | ***59,02*** | ***29,18*** | ***86,95*** | ***23,61*** | ***247,7*** | ***3,53*** | ***27,865*** | |
| **обед** | Салат с картофелем и кальмаром | 60 | 4,4 | 3,8 | 6,5 | 78 | 0,07 | 0,04 | | 1,65 | 3,4 | 12,6 | 64 | 22 | 207,4 | 0,5 | 18,8 | 11 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,15 | 5,96 | 14,09 | 153 | 0,091 | 0,096 | | 107,4 | 10,39 | 21,78 | 96,4 | 33,56 | 424,8 | 1,34 | 18,41 | 49 |
| | Цыпленок -бройлер тушеный в соусе с овощами | 200 | 17,36 | 22 | 28,7 | 382,3 | 0,19 | 0,145 | | 364 | 15,79 | 44,8 | 269,9 | 131 | 1033,76 | 3,02 | 15,34 | 52 |
| | Компот из сухофрктов | 200 | 3,04 | 3,77 | 23,8 | 141,6 | 0,12 | 0,11 | 0,105 | 32,1 | 10,2 | 39 | 84 | 28 | 624 | 1 | 8,5 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **770** | ***34,95*** | ***36,03*** | ***96,09*** | ***867,4*** | ***0,526*** | ***0,406*** | ***0,105*** | ***505,15*** | ***39,78*** | ***128,18*** | ***546,8*** | ***221,56*** | ***2336,46*** | ***6,41*** | ***80,35*** | |
| ***полдник*** | Выпечка | 60 | 3,28 | 1,12 | 22 | 111,2 | 0,0325 | 0,02 | 0,027 | 2,43 | 0,36 | 11,45 | 31,43 | 7,9 | 76,1 | 0,54 | 1,69 | 93 |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Фруктовая нарезка | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **360** | ***9,32*** | ***7,96*** | ***40,98*** | ***281,2*** | ***0,0825*** | ***0,046*** | ***0,052*** | ***4,69*** | ***12,76*** | ***269,05*** | ***79,43*** | ***245,8*** | ***145,1*** | ***3,16*** | ***12,94*** | |
| | **Всего за день** | **1643** | **50,48** | **45,01** | **196,83** | **1362,13** | **0,7455** | **0,5449** | **0,287** | **654,89** | **111,56** | **426,41** | **713,18** | **490,97** | **2729,26** | **13,1** | **0,121155** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **65,56** | **56,97** | **58,76** | **57,96** | **62,13** | **38,92** | **2,87** | **93,56** | **185,93** | **38,76** | **64,83** | **196,39** | **248,11** | **109,17** | **121,16** | |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая** | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | **N рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | | **B1** | **B2** | **D** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **K** | **Fe** | **I** | |
| | **Неделя 2** ***День 12*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой , смаслом | 200/5 | 10,67 | 8,47 | 52,9 | 330,5 | 0,22 | 0,21 | 0,07 | 116,46 | 1,78 | 174,6 | 229,9 | 65,11 | 377,76 | 1,7 | 14,93 | 33 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 9,19 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрктовая нарезка | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **535** | ***18,39*** | ***12,49*** | ***95,87*** | ***665*** | ***0,349*** | ***0,411*** | ***0,07*** | ***133,71*** | ***13,46*** | ***345,2*** | ***422,4*** | ***116,31*** | ***691,26*** | ***5,77*** | ***56,13*** | |
| ***обед*** | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 0,06 | 0,066 | | 95,7 | 20 | 12 | 18,5 | 7,5 | 126,3 | 0,4 | 0,6 | 121 |
| | Суп картофельный с бобовыми , с мясом | 250 | 8 | 4,16 | 20,98 | 145 | 0,09 | 0,041 | 0,248 | 68 | 5,72 | 40,2 | 66,79 | 38,15 | 213,54 | 2,12 | 13,22 | 149 |
| | Печень по-строгоновски | 100 | 13,6 | 10,6 | 3,8 | 164,2 | 0,189 | 1,06 | 0,014 | 2265,2 | 4,38 | 20,3 | 191,9 | 13 | 173,38 | 4,04 | 4,67 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,15 | 6,8 | 24,76 | 177 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 13,6 | 52 | 112 | 37,3 | 832 | 1,33 | 11,3 | |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0,3 | 0,8 | 22,8 | 94,63 | 0,01 | 0,01 | | 4,1 | 6 | 14,8 | 10 | 10,4 | 75 | 0,25 | 0,8 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | 0,25 | 12,05 | 59 | 0,033 | 0,009 | | | | 10 | 19,5 | 7 | 27,9 | 0,55 | 4,2 | 60 |
| | ***итого за обед*** | **830** | ***32,77*** | ***25,93*** | ***112,01*** | ***799,13*** | ***0,597*** | ***1,351*** | ***0,402*** | ***2475,8*** | ***49,7*** | ***159,3*** | ***451,19*** | ***120,35*** | ***1494,62*** | ***9,24*** | ***54,09*** | |
| ***полдник*** | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ТП |
| | Фрукт ( яблоко, апельсие, банан) | 140 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **448** | ***17,2*** | ***19,2*** | ***24,2*** | ***344*** | ***0,096*** | ***0,53*** | ***0,025*** | ***90,26*** | ***2,6*** | ***736*** | ***386*** | ***284*** | ***606*** | ***0,6*** | ***37,05*** | |
| | **Всего за день** | **1813** | **68,36** | **57,62** | **232,08** | **1808,13** | **1,042** | **2,292** | **0,497** | **2699,77** | **65,76** | **1240,5** | **1259,59** | **520,66** | **2791,88** | **15,61** | **0,14727** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Процент удовлетворения от суточной потребности, %* | 88,78 | 72,94 | 69,28 | 76,94 | 86,83 | 163,71 | 4,97 | 385,68 | 109,60 | 112,77 | 114,51 | 208,26 | 253,81 | 130,08 | 147,27 |

Среднеесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с СаНПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

| Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.цен. | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | белки | жиры | углеводы | ккал | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I |
| день 1 | 247,14 | 75,29 | 174,63 | 1576,93 | 189,8358 | 0,866 | 0,727 | 614,69 | 85,07 | 1058,93 | 817,93 | 411,5 | 2018,4 | 11,2 | 0,12947 |
| день 2 | 51,76 | 56,25 | 184,95 | 1474,82 | 1,274 | 1,0749 | 7,178 | 383,04 | 82,885 | 484,59 | 743,88 | 126,68 | 1318,41 | 10,435 | 0,114345 |
| день 3 | 58,74 | 59,21 | 276,41 | 1824,1 | 0,7288 | 0,893 | 15,697 | 840,13 | 153,1 | 588,04 | 903,73 | 339,34 | 2307,35 | 5,967 | 0,03584 |
| день 4 | 64,88 | 76,9 | 225,07 | 1889,4 | 0,9084 | 1,0188 | 16,038 | 406,16 | 150,481 | 581,52 | 792,45 | 462,34 | 2055,38 | 15,15 | 0,141993 |
| день 5 | 73,49 | 58,8 | 236,11 | 1716,23 | 19,707 | 0,8709 | 0,609 | 807,91 | 89,34 | 611,85 | 879,28 | 223,26 | 2091,02 | 14,49 | 0,131125 |
| день 6 | 247,14 | 75,29 | 174,63 | 1576,93 | 189,84 | 0,87 | 0,73 | 614,69 | 85,07 | 1058,93 | 817,93 | 411,50 | 2018,40 | 11,20 | 0,13 |
| Всего за 6 дней | 743,15 | 401,74 | 1271,80 | 10058,41 | 402,29 | 5,59 | 40,98 | 3666,62 | 645,95 | 4383,86 | 4955,20 | 1974,62 | 11808,96 | 68,44 | 0,68 |
| ИТОГО среднее значение за 6 дней | *123,86* | *66,96* | *211,97* | *1676,40* | *67,05* | *0,93* | *6,83* | *611,10* | *107,66* | *730,64* | *825,87* | *329,10* | *1968,16* | *11,41* | *0,11* |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | *160,85* | *84,76* | *63,27* | *71,34* | *5587,36* | *66,54* | *68,29* | *87,30* | *179,43* | *66,42* | *75,08* | *131,64* | *178,92* | *95,06* | *113,71* |
| день 7 | 60,1 | 48,7 | 239,61 | 1734,47 | 0,952 | 1,732 | 0,522 | 2518,33 | 55,72 | 758,88 | 921,09 | 466,63 | 2150,58 | 15,55 | 0,12192 |
| день 8 | 232,05 | 52,79 | 215,0 | 1268,08 | 233,2205 | 1,534 | 3,463 | 314,146 | 159,86 | 528,33 | 993,32 | 527,37 | 1895,04 | 211,89 | 89,553 |
| день 9 | 61,68 | 83,54 | 269,3 | 1443,555 | 0,4195 | 0,8099 | 0,321 | 342,71 | 30,91 | 946,27 | 840,24 | 433,41 | 1789,41 | 29,37 | 112,398 |
| день 10 | 57,11 | 62,16 | 318,20 | 1981,60 | 19,91 | 0,97 | 0,62 | 834,84 | 54,26 | 755,34 | 1045,71 | 283,15 | 2410,84 | 10,41 | 0,17 |
| день 11 | 50,48 | 45,01 | 196,83 | 1362,13 | 0,7455 | 0,5449 | 0,287 | 654,89 | 111,56 | 426,41 | 713,18 | 490,97 | 2729,26 | 13,1 | 0,121155 |
| день 12 | 68,36 | 57,62 | 232,08 | 1808,13 | 1,042 | 2,292 | 0,497 | 2699,77 | 65,76 | 1240,5 | 1259,59 | 520,66 | 2791,88 | 15,61 | 0,14727 |
| Всего за 6 дней | 529,78 | 349,82 | 1471,005 | 9597,965 | 256,292 | 7,8847 | 5,714 | 7364,69 | 478,07 | 4655,73 | 5773,13 | 2722,19 | 13767,01 | 295,93 | 202,510933 |
| ИТОГО среднее значение за 6 дней | *88,30* | *58,30* | *245,17* | *1599,66* | *42,72* | *1,31* | *0,95* | *1227,45* | *79,68* | *775,96* | *962,19* | *453,70* | *2294,50* | *49,32* | *33,75* |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | *114,67* | *73,80* | *73,18* | *68,07* | *3559,61* | *93,87* | *9,52* | *175,35* | *132,80* | *70,54* | *87,47* | *181,48* | *208,59* | *411,01* | *33751,82* |
| *Всего за 12 дней* | *1272,93* | *751,56* | *2742,81* | *19656,38* | *658,58* | *13,47* | *46,69* | *11031,31* | *1124,02* | *9039,59* | ####### | *4696,81* | *25575,97* | *364,37* | *203,19* |
| *ИТОГО среднее значение за 12 дней* | *106,08* | *62,63* | *228,57* | *1638,03* | *54,88* | *1,12* | *3,89* | *919,28* | *93,67* | *753,30* | *894,03* | *391,40* | *2131,33* | *30,36* | *16,93* |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | *137,76* | *79,28* | *68,23* | *69,70* | *4573,48* | *80,20* | *38,91* | *131,33* | *156,11* | *68,48* | *81,28* | *156,56* | *193,76* | *253,04* | *16932,76* |

МЕНЮ 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 1*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Каша вязкая молочная (овсяная с курагой) | 200/5 | 7,46 | 14,0 | 20,9 | 239,5 | 0,073 | 0,092 | 0,322 | 97 | 0,14 | 187,2 | 137 | 20,2 | 73 | 1,02 | 15,44 | 32 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 5,53 | 6,06 | 23,63 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 2,3 | 219,0 | 143,0 | 33,7 | 34,3 | 0,6 | 1,1 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрукт | 180 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **645** | ***211,9*** | ***20,47*** | ***60,74*** | ***427,63*** | ***170,162*** | ***0,163*** | ***0,492*** | ***97*** | ***13,48*** | ***433,81*** | ***342,5*** | ***70,8*** | ***200,8*** | ***4,58*** | ***46,04*** | |
| *обед* | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 70,2 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,85 | 6,4 | 11,8 | 112,2 | 0,027 | 0,038 | | 132,85 | 13,43 | 44,6 | 37,45 | 16,07 | 226,99 | 0,583 | 18,85 | 5 |
| | Котлеты рыбные Любительские с маслом | 100 | 12,8 | 8,5 | 10,6 | 187 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,47 | 10,29 | 32 | 2,07 | 36,2 | 0,1 | 2,3 | 44 |
| | Соус сметанный | 23 | 0,4 | 3,2 | 1,33 | 36,8 | | | | 2,53 | 2 | 9 | 7 | 6 | 91 | 0,5 | 0,8 | 15 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,46 | 20,16 | 24,56 | 302 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 21,99 | 34,2 | 112 | 34,34 | 832 | 1,26 | 11,3 | 66 |
| | Компот из с/м ягод | 180 | 0,17 | | 11 | 45 | 0,0018 | 0,004 | | 1,25 | 1,5 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,107 | | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **908** | ***23,4*** | ***41,58*** | ***86,91*** | ***865,7*** | ***19,5838*** | ***0,417*** | ***0,21*** | ***471,43*** | ***58,59*** | ***119,52*** | ***243,43*** | ***74,8*** | ***1456,6*** | ***3,8*** | ***54,18*** | |
| *полдник* | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 195 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 85 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **431** | ***11,84*** | ***13,24*** | ***26,98*** | ***316*** | ***0,09*** | ***0,286*** | ***0,025*** | ***46,26*** | ***13*** | ***505,6*** | ***232*** | ***265,9*** | ***361*** | ***2,82*** | ***29,25*** | |
| | **Всего за день** | **1984** | **247,14** | **75,29** | **174,63** | **1609,33** | **189,8358** | **0,866** | **0,727** | **614,69** | **85,07** | **1058,93** | **817,93** | **411,5** | **2018,4** | **11,2** | **0,12947** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **320,96** | **95,30** | **52,13** | **68,48** | **15819,65** | **61,86** | **7,27** | **87,81** | **141,78** | **96,27** | **74,36** | **164,60** | **183,49** | **93,33** | **129,47** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 2*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Омлет натуральный | 200 | 13,8 | 18,4 | 2,8 | 232 | 0,438 | 0,357 | 2,71 | 126,86 | 0,24 | 105,2 | 211,6 | 16,65 | 173 | 2,27 | 22,59 | 18 |
| | Масло сливочное порциями | 9 | 0,05 | 4,3 | 0,07 | 42,2 | 0,42 | 0,35 | 2,71 | 12,3 | 0 | 1,44 | 38 | 0 | 25 | 0 | 1,3 | 3 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,1 | 2,4 | 14,5 | 87,0 | 0,0 | 0,1 | | 6,9 | 1,0 | 90,4 | 46,3 | 10,5 | 81,3 | 0,8 | 4,5 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка (апельсин, яблоко, банан)) | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 0,03 | | 4,8 | 60 | 34 | 23 | 13 | 197 | 0,3 | 1,76 | 63 |
| | ***итого за завтрак*** | **619** | ***20,85*** | ***25,8*** | ***48,47*** | ***516,7*** | ***0,963*** | ***0,822*** | ***5,42*** | ***150,86*** | ***61,21*** | ***241,01*** | ***351,4*** | ***47,18*** | ***522,8*** | ***3,92*** | ***49,45*** | |
| *обед* | Салат из свеклы с чеснаком | 100 | 0,8 | 4,3 | 5,2 | 86 | 0,018 | 0,012 | | 72,9 | 2,26 | 12,12 | 21,42 | 9,66 | 127,8 | 0,42 | 7,86 | 13 |
| | Суп - уха с рыбой | 220 | 8,74 | 6,83 | 18,5 | 171 | 0,125 | 0,059 | 1,47 | 86,36 | 1,73 | 13,28 | 102,4 | 22,16 | 295,76 | 0,365 | 21,32 | 107 |
| | Говядина, запеченная с макаронами и сыром | 250 | 13,5 | 15,5 | 14,4 | 270 | 0,052 | 0,108 | 0,215 | 32,93 | 0,925 | 158,3 | 160,55 | 19,95 | 185,83 | 1,3 | 4,8 | 50 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **840** | ***27,08*** | ***27,13*** | ***73,27*** | ***690,5*** | ***0,251*** | ***0,1949*** | ***1,685*** | ***192,24*** | ***6,915*** | ***199,03*** | ***324,87*** | ***62,01*** | ***689,59*** | ***3,195*** | ***53,285*** | |
| *полдник* | Булочка Российская | 100 | 3,26 | 2,75 | 21,24 | 134 | 0,026 | 0,032 | 0,073 | 39,64 | 0,14 | 18,52 | 30,41 | 4,91 | 38,22 | 0,32 | 1,41 | 6 |
| | Компот из персиков консервированных | 200 | 0,13 | 0,13 | 31,19 | 126 | | 0,01 | | 0,3 | 3,62 | 8,43 | 7,2 | 2,68 | 20,8 | 0,58 | | 533 |
| | Фруктовая нарезка (апельсин, яблоко, банан)) | 160 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **460** | ***3,83*** | ***3,32*** | ***63,21*** | ***312*** | ***0,06*** | ***0,058*** | ***0,073*** | ***39,94*** | ***14,76*** | ***44,55*** | ***67,61*** | ***17,49*** | ***106,02*** | ***3,32*** | ***11,61*** | |
| | **Всего за день** | **1919** | **51,76** | **56,25** | **184,95** | **1519,2** | **1,274** | **1,0749** | **7,178** | **383,04** | **82,885** | **484,59** | **743,88** | **126,68** | **1318,41** | **10,435** | **0,114345** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **67,22** | **71,20** | **55,21** | **64,65** | **106,17** | **76,78** | **71,78** | **54,72** | **138,14** | **44,05** | **67,63** | **50,67** | **119,86** | **86,96** | **114,35** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 3*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| завтрак | Пельмени отварные | 180 | 8,19 | 4,14 | 16,54 | 152 | 0,058 | 0,072 | | 150 | 0,15 | 4,23 | 13,92 | 3,55 | 135,29 | 0,29 | 2,64 | 64 |
| | Сыр порциями | 16 | 2,78 | 3,54 | 14,4 | 57 | 0,052 | 0,108 | 0,215 | 32,93 | 0,08 | 105,6 | 124 | 4,2 | 145 | 0,12 | 4,8 | 39 |
| | Кампот из кураг | 200 | 1,2 | 0 | 23,63 | 98 | 0,03 | 0,13 | | 13,29 | 0,92 | 37,3 | 107 | 24,15 | 184 | 0,77 | 9 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 150 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | *итого за завтрак* | 606 | *16,61* | *8,62* | *88,35* | *471,5* | *0,229* | *0,341* | *0,215* | *196,22* | *12,15* | *174,73* | *307,42* | *48,8* | *557,79* | *4,15* | *45,94* | |
| обед | Салат полевой | 100 | 1,06 | 4,16 | 6,03 | 88 | 0,04 | 0,08 | | 50,8 | 9,98 | 17,52 | 44 | 21,3 | 242 | 0,68 | 17,3 | 38 |
| | Борщ с капустой свежей со сметаной и мясом | 250 | 2,1 | 6,38 | 13,2 | 118,6 | 0,039 | 0,05 | | 169,85 | 8,43 | 40,1 | 52,2 | 23,82 | 327,74 | 1,078 | 21,22 | 47 |
| | Биточки куриные | 100 | 15,5 | 19,6 | 25,6 | 341 | 0,17 | 0,13 | | 325 | 14,1 | 40 | 241 | 117 | 923 | 2,7 | 13,7 | 52 |
| | Макаранное изделия запеченные с сыром | 180 | 10,8 | 5,51 | 44,55 | 271 | 0,036 | 0,141 | 15,16 | 0,01 | 83,8 | 85,22 | 11,13 | 65,8 | 0,91 | 0,08 | 0,123 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | *итого за обед* | 890 | *34,06* | *36,15* | *145,38* | *1067,1* | *0,391* | *0,44* | *15,16* | *545,66* | *128,31* | *202,84* | *425,83* | *258,92* | *1610,65* | *5,488* | *86,943* | |
| полдник | Горячий бутерброд | 88 | 7,46 | 14,0 | 20,9 | 239,5 | 0,073 | 0,092 | 0,322 | 97 | 0,14 | 187,2 | 137 | 20,2 | 73 | 1,02 | 15,44 | 65 |
| | Компот из с/м ягоды | 200 | 0,17 | | 11 | 45 | 0,0018 | 0,004 | | 1,25 | 1,5 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,107 | | 61 |
| | Фрукты свежие (банаы) | 140 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | *итого за полдник* | 428 | *8,07* | *14,44* | *42,68* | *336,5* | *0,1088* | *0,112* | *0,322* | *98,25* | *12,64* | *210,47* | *170,48* | *31,62* | *138,91* | *3,547* | *25,64* | |
| | **Всего за день** | 1924 | **58,74** | **59,21** | **276,41** | **1875,1** | *0,7288* | **0,893** | **15,697** | **840,13** | **153,1** | **588,04** | **903,73** | **339,34** | **2307,35** | *5,967* | *0,03584* | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **76,29** | **74,95** | **82,51** | **79,79** | **60,73** | **63,79** | **156,97** | **120,02** | **255,17** | **53,46** | **82,16** | **135,74** | **209,76** | **49,73** | **35,84** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 4* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Макароны запеченные с рыром | 200 | 10,8 | 5,51 | 44,55 | 271 | 0,036 | 0,141 | 15,16 | 0,01 | 83,8 | 85,22 | 11,13 | 65,8 | 0,91 | 0,08 | 0,123 | 51 |
| | Яйцо отварное | 55 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,061 | 0,249 | 0,333 | 39,97 | 0 | 22 | 98 | 4,8 | 120 | 1 | 10,03 | 306 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 190 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | *итого за завтрак* | 675 | *20,38* | *11,05* | *90,8* | *549,5* | *0,187* | *0,4219* | *15,493* | *40,03* | *96,8* | *140,15* | *179,63* | *90,74* | *248,11* | *4,61* | *39,658* | |
| обед | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 7,1 | 8,6 | 132 | 0,03 | 0,02 | | 121,5 | 3,76 | 20,2 | 35,7 | 16,1 | 213 | 0,7 | 13,1 | 76 |
| | Шницель из говядины | 90 | 15,1 | 16,7 | 12,4 | 260 | 0,07 | 0,14 | 0,065 | 30,8 | 0,12 | 38,7 | 182,6 | 26,7 | 293,3 | 2,53 | 8,9 | 31 |
| | Суп Волна с мясом птицы | 200 | 10,32 | 8,26 | 18,58 | 213 | 0,101 | 0,075 | 0,214 | 161,19 | 13,34 | 38,98 | 161,97 | 39,84 | 243,94 | 1,99 | 26,63 | 19 |
| | Картофельное пюре (или картофель отварной с м | 180 | 3,46 | 20,16 | 24,56 | 332 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 21,99 | 34,2 | 112 | 34,34 | 832 | 1,26 | 11,3 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Соус сметано-томатный | 15 | 0,44 | 4,8 | 1,44 | 50 | 0,23 | 0,13 | | 0,5 | 0,06 | 12,56 | | 1,14 | 42,3 | 0,05 | 10,2 | 30 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | *итого за обед* | 845 | *34,76* | *57,52* | *100,75* | *1150,5* | *0,647* | *0,5309* | *0,419* | *356,84* | *41,27* | *159,97* | *532,77* | *128,36* | *1704,74* | *7,64* | *89,435* | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 90 | 3,7 | 1,49 | 14,54 | 86,4 | 0,0244 | 0,04 | 0,101 | 7,03 | 0,011 | 23,8 | 32,05 | 5,34 | 33,53 | 0,28 | 1,65 | 87 |
| | Йогурт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Фруктовая нарезка | 140 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | *итого за полдник* | 430 | *9,74* | *8,33* | *33,52* | *256,4* | *0,0744* | *0,066* | *0,126* | *9,29* | *12,411* | *281,4* | *80,05* | *243,24* | *102,53* | *2,9* | *12,9* | |
| | **Всего за день** | 1950 | **64,88** | **76,9** | **225,07** | **1956,4** | **0,9084** | **1,0188** | **16,038** | **406,16** | **150,481** | **581,52** | **792,45** | **462,34** | **2055,38** | **15,15** | **0,141993** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **84,26** | **97,34** | **67,19** | **83,25** | **75,70** | **72,77** | **160,38** | **58,02** | **250,80** | **52,87** | **72,04** | **184,94** | **186,85** | **126,25** | **141,99** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** *День 5* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 140/30 | 23,39 | 16,44 | 38,58 | 482 | 0,08 | 0,279 | 0,354 | 389,43 | 0,39 | 234,95 | 253,1 | 39,88 | 225,52 | 0,99 | 14,5 | 35 |
| | Бутерброд с джемом | 78 | 4,99 | 0,52 | 35 | 162 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,02 | 6,96 | 40,6 | 10 | 85,8 | 0,81 | 16,08 | 32 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,98 | 44 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 0 | 0,4 | 8 | 0,06 | 33,7 | 0,04 | 0,005 | 375 |
| | Фруктовая нарезка | 140 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | *итого за завтрак* | 588 | *28,82* | *17,4* | *95,34* | *740* | *0,182* | *0,3319* | *0,484* | *444,48* | *11,41* | *259,91* | *331,7* | *59,84* | *392,02* | *4,26* | *40,785* | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 68 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Суп картофельный с клецками с мясом | 250 | 6,6 | 4,98 | 33,9 | 150 | 0,07 | 0,054 | 0,125 | 153,45 | 5,52 | 15,61 | 54,05 | 19,22 | 333,3 | 0,81 | 15,43 | 53 |
| *обед* | Азу | 220 | 14,8 | 12,3 | 3,3 | 183 | 0,05 | 0,11 | | 32 | 1,41 | 14,16 | 165,8 | 23,3 | 321,7 | 2,5 | 7,08 | 61 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 11,71 | 13,96 | 24,17 | 269 | 0,025 | 0,01 | | 0,98 | 28,2 | 30,81 | 17,23 | 44,2 | 383 | 2,65 | 3,4 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **840** | ***37,83*** | ***34,56*** | ***88,99*** | ***782,5*** | ***19,4*** | ***0,239*** | ***0,125*** | ***319,43*** | ***54,33*** | ***76,34*** | ***288,58*** | ***101,52*** | ***1289,5*** | ***7,21*** | ***46,84*** | |
| | Кондитерские изделия | 54 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| *полдник* | Фрукт | 180 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | ***итого за полдник*** | ***434*** | ***6,84*** | ***6,84*** | ***51,78*** | ***301*** | ***0,125*** | ***0,3*** | ***0*** | ***44*** | ***23,6*** | ***275,6*** | ***259*** | ***61,9*** | ***409,5*** | ***3,02*** | ***43,5*** | |
| | **Всего за день** | **1862** | **73,49** | **58,8** | **236,11** | **1823,5** | **19,707** | **0,8709** | **0,609** | **807,91** | **89,34** | **611,85** | **879,28** | **223,26** | **2091,02** | **14,49** | **0,131125** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **95,44** | **74,43** | **70,48** | **77,60** | **1642,25** | **62,21** | **6,09** | **115,42** | **148,90** | **55,62** | **79,93** | **89,30** | **190,09** | **120,75** | **131,13** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 1** ***День 6*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная (овсяная с курагой) | 200/5 | 7,46 | 14,0 | 20,9 | 239,5 | 0,073 | 0,092 | 0,322 | 97 | 0,14 | 187,2 | 137 | 20,2 | 73 | 1,02 | 15,44 | 32 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 5,53 | 6,06 | 23,63 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 2,3 | 219,0 | 143,0 | 33,7 | 34,3 | 0,6 | 1,1 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 180 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **645** | ***211,9*** | ***20,47*** | ***60,74*** | ***427,63*** | ***170,162*** | ***0,163*** | ***0,492*** | ***97*** | ***13,48*** | ***433,81*** | ***342,5*** | ***70,8*** | ***200,8*** | ***4,58*** | ***46,04*** | |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 68 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,85 | 6,4 | 11,8 | 112,2 | 0,027 | 0,038 | | 132,85 | 13,43 | 44,6 | 37,45 | 16,07 | 226,99 | 0,583 | 18,85 | 5 |
| *обед* | Котлеты рыбные Любительские с маслом | 100 | 12,8 | 8,5 | 10,6 | 187 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,47 | 10,29 | 32 | 2,07 | 36,2 | 0,1 | 2,3 | 44 |
| | Соус сметанный | 23 | 0,4 | 3,2 | 1,33 | 36,8 | | | | 2,53 | 2 | 9 | 7 | 6 | 91 | 0,5 | 0,8 | 15 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,46 | 20,16 | 24,56 | 293 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 21,99 | 34,2 | 112 | 34,34 | 832 | 1,26 | 11,3 | 66 |
| | Компот из с/м ягод | 180 | 0,17 | | 11 | 45 | 0,0018 | 0,004 | | 1,25 | 1,5 | 5,67 | 3,48 | 1,52 | 18,91 | 0,107 | | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **908** | ***23,40*** | ***41,58*** | ***86,91*** | ***854,50*** | ***19,58*** | ***0,42*** | ***0,21*** | ***471,43*** | ***58,59*** | ***119,52*** | ***243,43*** | ***74,80*** | ***1456,60*** | ***3,80*** | ***54,18*** | |
| | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| *полдник* | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 36 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 195 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 85 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **431** | ***11,84*** | ***13,24*** | ***26,98*** | ***316*** | ***0,09*** | ***0,286*** | ***0,025*** | ***46,26*** | ***13*** | ***505,6*** | ***232*** | ***265,9*** | ***361*** | ***2,82*** | ***29,25*** | |
| | **Всего за день** | **1984** | **247,14** | **75,29** | **174,63** | **1598,13** | **189,84** | **0,87** | **0,73** | **614,69** | **85,07** | **1058,93** | **817,93** | **411,50** | **2018,40** | **11,20** | **0,13** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **320,96** | **95,30** | **52,13** | **68,01** | **15819,65** | **61,86** | **7,27** | **87,81** | **141,78** | **96,27** | **74,36** | **164,60** | **183,49** | **93,33** | **129,47** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** ***День 7*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой , смасл | 200/5 | 10,67 | 8,47 | 52,9 | 330,5 | 0,22 | 0,21 | 0,07 | 116,46 | 1,78 | 174,6 | 229,9 | 65,11 | 377,76 | 1,7 | 14,93 | 33 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 9,19 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрктовая нарезка | 170 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **625** | ***18,39*** | ***12,49*** | ***95,87*** | ***665*** | ***0,349*** | ***0,411*** | ***0,07*** | ***133,71*** | ***13,46*** | ***345,2*** | ***422,4*** | ***116,31*** | ***691,26*** | ***5,77*** | ***56,13*** | |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 68 | 0,06 | 0,066 | | 95,7 | 20 | 12 | 18,5 | 7,5 | 126,3 | 0,4 | 0,6 | 121 |
| | Суп картофельный с бобовыми , с мясом | 250 | 8 | 4,16 | 20,98 | 145 | 0,09 | 0,041 | 0,248 | 68 | 5,72 | 40,2 | 66,79 | 38,15 | 213,54 | 2,12 | 13,22 | 149 |
| *обед* | Печень по-строгоновски | 100 | 13,6 | 10,6 | 3,8 | 164,2 | 0,189 | 1,06 | 0,014 | 2265,2 | 4,38 | 20,3 | 191,9 | 13 | 173,38 | 4,04 | 4,67 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,15 | 6,8 | 24,76 | 177 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 13,6 | 52 | 112 | 37,3 | 832 | 1,33 | 11,3 | |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0,3 | 0,8 | 22,8 | 94,63 | 0,01 | 0,01 | | 4,1 | 6 | 14,8 | 10 | 10,4 | 75 | 0,25 | 0,8 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | 0,25 | 12,05 | 59 | 0,033 | 0,009 | | | | 10 | 19,5 | 7 | 27,9 | 0,55 | 4,2 | 60 |
| | ***итого за обед*** | **810** | **32,05** | **23,11** | **107,39** | **752,33** | **0,537** | **1,285** | **0,402** | **2380,1** | **29,7** | **147,3** | **432,69** | **112,85** | **1368,32** | **8,84** | **53,49** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *полдник* | Фрктовая нарезка | 160 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 20,58 | 30 | 5,47 | 47 | 0,32 | 10,2 | 14 |
| | Булочка домашняя | 80 | 3,62 | 6,26 | 17,37 | 147,14 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 0,16 | 5,8 | 18 | 4 | 22 | 0,42 | 1,05 | 34 |
| | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | ***итого за полдник*** | **440** | ***9,66*** | ***13,1*** | ***36,35*** | ***317,14*** | ***0,066*** | ***0,036*** | ***0,05*** | ***4,52*** | ***12,56*** | ***266,38*** | ***66*** | ***237,47*** | ***91*** | ***0,94*** | ***12,3*** | |
| | **Всего за день** | **1875** | **60,1** | **48,7** | **239,61** | **1734,47** | **0,952** | **1,732** | **0,522** | **2518,33** | **55,72** | **758,88** | **921,09** | **466,63** | **2150,58** | **15,55** | **0,12192** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **78,05** | **61,65** | **71,53** | **73,81** | **79,33** | **123,71** | **5,22** | **359,76** | **92,87** | **68,99** | **83,74** | **186,65** | **195,51** | **129,58** | **121,92** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 8*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Омлет натуральный | 200 | 200 | 13,8 | 18,4 | 2,8 | 232 | 0,438 | 0,357 | 2,71 | 126,86 | 0,24 | 105,2 | 211,6 | 16,65 | 173 | 2,27 | 22,59 |
| | Зеленый горошек | 40 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22 | 0,05 | 0,027 | 0,106 | 11,37 | 6 | 12 | 63,92 | 12,35 | 49,35 | 0,41 | 0,61 | 1 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,1 | 2,4 | 14,5 | 87,0 | 0,0 | 0,1 | | 6,9 | 1,0 | 90,4 | 46,3 | 10,5 | 81,3 | 0,8 | 4,5 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Кондитерские изделия ( вафли, печенье, зефир, па | 54 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Масло порциями | 10 | 0,05 | 4,3 | 0,07 | 38,82 | 0,42 | 0,35 | 2,71 | 12,3 | 0 | 1,44 | 38 | 0 | 25 | 0 | 1,3 | 3 |
| | ***итого за завтрак*** | **574** | ***213,72*** | ***27,52*** | ***67,25*** | ***376,12*** | ***232,575*** | ***1,16*** | ***3,173*** | ***77,28*** | ***134,43*** | ***362,05*** | ***469,92*** | ***269,48*** | ***510,8*** | ***174,96*** | ***45,98*** | |
| *обед* | Икра свекольная / морковная | 100 | 1,34 | 4,84 | 5,8 | 88 | 0,03 | 0,036 | | 162,03 | 7,15 | 16,66 | 33,62 | 20,66 | 183,39 | 0,55 | 2,73 | 59 |
| | Солянка мясная по-домашнему | 250/20 | 0,96 | 6,75 | 6,84 | 93,31 | 0,16 | 0,05 | 0,04 | 9,08 | 5,41 | 18 | 47,5 | 10,41 | 244 | 25,65 | 0,43 | 110 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 0,12 | 0,09 | 13,1 | 54 | 0,003 | 0,005 | | 0,216 | 0,24 | 4,53 | 3,63 | 2,72 | 32,25 | 0,54 | 0,23 | 65 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,6 | 6,67 | 29,7 | 201,2 | 0,28 | 0,16 | 0,068 | 36,7 | | 18,7 | 240 | 160 | 292 | 5,33 | 3,07 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 21,24 | 90 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 0,46 | 51,39 | 7,49 | 6,9 | 383 | 1,41 | 0,123 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **940** | ***12,53*** | ***18,85*** | ***99,68*** | ***639,01*** | ***0,53*** | ***0,27*** | ***0,11*** | ***209,01*** | ***13,26*** | ***119,28*** | ***364,74*** | ***207,69*** | ***1181,14*** | ***34,03*** | ***25,88*** | |
| *полдник* | Гренка молочная | 65 | 5,1 | 6,42 | 14,98 | 134 | 0,064 | 0,07 | 0,182 | 27,56 | 0,13 | 32,6 | 106,46 | 22,4 | 112 | 1,8 | 2,39 | 44 |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | Фрукт | 180 | 0,1 | 0 | 0,075 | 0,75 | | 0,01 | | 0,3 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 3,8 | 20,6 | 0,7 | | ГП |
| | ***итого за полдник*** | **445** | ***5,8*** | ***6,42*** | ***48,1*** | ***270,75*** | ***0,115*** | ***0,104*** | ***0,182*** | ***27,86*** | ***12,17*** | ***47*** | ***158,66*** | ***50,2*** | ***203,1*** | ***2,9*** | ***17,69*** | |
| | **Всего за день** | **1959** | **232,05** | **52,79** | **214,985** | **1285,88** | **233,2205** | **1,534** | **3,463** | **314,146** | **159,86** | **528,33** | **993,32** | **527,37** | **1895,04** | **211,89** | **89,553** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **301,36** | **66,82** | **64,17** | **54,72** | **19435,04** | **109,57** | **34,63** | **44,88** | **266,43** | **48,03** | **90,30** | **210,95** | **172,28** | **1765,75** | **89553,00** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 9*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *завтрак* | Капуста тушеная с птицей | 220 | 11,35 | 9,44 | 12,05 | 192 | 0,065 | 0,032 | 0,13 | 45 | | 11,2 | 37 | 13,2 | 55,4 | 0,82 | 15,44 | 409 |
| | Фруктовая нарезка | 130 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | Чай с лимоном, с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за завтрак*** | **610** | ***15,83*** | ***10,38*** | ***58*** | ***407,5*** | ***0,155*** | ***0,0639*** | ***0,13*** | ***45,05*** | ***13*** | ***44,13*** | ***107,5*** | ***33,34*** | ***182,6*** | ***4,35*** | ***44,945*** | |
| *обед* | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,1 | 5,2 | 7,1 | 79,5 | 0,014 | 0,027 | | 10,93 | 3,78 | 25 | 27,65 | 13,2 | 176,94 | 1,02 | 3,61 | 29 |
| | Суп лапша домашняя, с курицей | 200/25 | 7,7 | 9,9 | 11,9 | 167,5 | 0,042 | 0,062 | 0,11 | 21,73 | 0,89 | 19,63 | 80,75 | 11,17 | 95,68 | 0,92 | 2,28 | 28 |
| | Гуляш | 90 | 14,23 | 11,02 | 1,5 | 163 | 0,05 | 0,1 | | 14,5 | 0,18 | 17,59 | 155,7 | 18,7 | 275 | 0,88 | 3,7 | 48 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 4,61 | 4,84 | 32,86 | 192 | 0,045 | 0,023 | 0,056 | 159,26 | 0 | 20,03 | 68,15 | 19,6 | 69,64 | 0,89 | 1,39 | 85 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 21,24 | 90 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 0,46 | 51,39 | 7,49 | 6,9 | 383 | 1,41 | 0,123 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 70,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **865** | ***28,65*** | ***53,96*** | ***187,1*** | ***692,055*** | ***0,1685*** | ***0,216*** | ***0,166*** | ***207,4*** | ***15,31*** | ***166,14*** | ***346,74*** | ***116,07*** | ***1000,81*** | ***24,42*** | ***30,403*** | |
| *полдник* | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 56 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукт ( яблоко, апельсин, банан) | 180 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **436** | **17,2** | **19,2** | **24,2** | **344** | **0,096** | **0,53** | **0,025** | **90,26** | **2,6** | **736** | **386** | **284** | **606** | **0,6** | **37,05** | |
| | **Всего за день** | **1911** | **61,68** | **83,54** | **269,3** | **1443,555** | **0,4195** | **0,8099** | **0,321** | **342,71** | **30,91** | **946,27** | **840,24** | **433,41** | **1789,41** | **29,37** | **112,398** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **80,10** | **105,75** | **80,39** | **61,43** | **34,96** | **57,85** | **3,21** | **48,96** | **51,52** | **86,02** | **76,39** | **173,36** | **162,67** | **244,75** | **112398,00** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 10*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вареника картофельные ( полуфабрика) | 200/5 | 8 | 14 | 81 | 396 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,48 | 13,6 | 40,6 | 15 | 85,8 | 0,9 | 16,08 | 426 |
| ***завтрак*** | Сыр порциями | 16 | 6,2 | 11,4 | 24,8 | 227 | 0,123 | 0,121 | 0,169 | 44,85 | 1 | 24 | 126 | 33 | 188,87 | 1 | 1,3 | 32 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 12,17 | 51 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 2 | 5,33 | 8 | 3,24 | 33,7 | 0,56 | 0,005 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фрукт (апельсин, яблоко, банан) | 170 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | ГП |
| | ***Всего за день*** | **651** | **18,68** | **26,34** | **151,75** | **838,5** | **0,28** | **0,1889** | **0,299** | **99,9** | **14,48** | **70,53** | **237,1** | **68,14** | **401,87** | **5,43** | **46,885** | |
| | Икра кабачковая (промышленного производст | 100 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 68 | 19,2 | 0,05 | | 133 | 19,2 | 5,76 | 19 | 7,8 | 205 | 0,7 | 1,63 | 27 |
| | Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом | 250 | 1,95 | 5,6 | 13,6 | 113 | 0,064 | 0,05 | | 107,2 | 5,54 | 21 | 51,4 | 19,6 | 334,4 | 0,71 | 16,6 | 24 |
| ***обед*** | Рыба тушеная в соусе | 125 | 13,56 | 8,9 | 4,7 | 153,2 | 0,12 | 0,09 | 0,25 | 193,42 | 0,55 | 93,18 | 194,36 | 42,5 | 292,72 | 0,77 | 31,9 | |
| | Рис отварной с овощами | 180 | 4,8 | 5,2 | 47,9 | 257,6 | 0,06 | 0,03 | 0,075 | 212,34 | 0,37 | 11,57 | 90,86 | 33,96 | 92,85 | 0,68 | 1,85 | 21 |
| | Компт из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 23,63 | 98 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 0,92 | 37,3 | 7,49 | 24,15 | 383 | 0,77 | 0,123 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **800** | ***26,23*** | ***23,02*** | ***117,45*** | ***802,3*** | ***19,5015*** | ***0,239*** | ***0,325*** | ***646,94*** | ***26,58*** | ***178,81*** | ***395,61*** | ***135,01*** | ***1354,47*** | ***4,18*** | ***71,403*** | |
| ***полдник*** | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 56 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,051 | 0,024 | | | 12 | 10 | 45 | 24 | 70,5 | 0,4 | 15,3 | 25 |
| | Фрукт ( яблоко, апельсин, банан) | 180 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **436** | ***12,2*** | ***12,8*** | ***49,0*** | ***362,0*** | ***0,1*** | ***0,5*** | ***0,0*** | ***88,0*** | ***13,2*** | ***506,0*** | ***413,0*** | ***80,0*** | ***654,5*** | ***0,8*** | ***51,3*** | |
| | **Всего за день** | **1887** | **57,1** | **62,2** | **318,2** | **2002,8** | **19,9** | **1,0** | **0,6** | **834,8** | **54,3** | **755,3** | **1045,7** | **283,2** | **2410,8** | **10,4** | **0,2** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **74,17** | **78,68** | **94,99** | **85,23** | **1659,38** | **69,42** | **6,24** | **119,26** | **90,43** | **68,67** | **95,06** | **113,26** | **219,17** | **86,75** | **169,59** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 11*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком сгущеным | 145/35 | 0,78 | 0,06 | 3 | 15,6 | 0,035 | 0,04 | | 90 | 48 | 4,22 | 8,35 | 3,65 | 81,2 | 0,26 | 1,58 | 18 |
| | Бутерброд с джемом | 78 | 4,99 | 0,52 | 35 | 145,93 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,02 | 6,96 | 40,6 | 10 | 85,8 | 0,81 | 16,08 | 32 |
| **завтрак** | Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 10,98 | 0 | 0,001 | 0,0009 | | 0,05 | 0 | 0,4 | 8 | 0,06 | 33,7 | 0,04 | 0,005 | 375 |
| | Фруктовая нарезка | 150 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **608** | ***6,21*** | ***1,02*** | ***59,76*** | ***213,53*** | ***0,137*** | ***0,0929*** | ***0,13*** | ***145,05*** | ***59,02*** | ***29,18*** | ***86,95*** | ***23,61*** | ***247,7*** | ***3,53*** | ***27,865*** | |
| | Салат с картофелем и кальмаром | 100 | 4,4 | 3,8 | 6,5 | 78 | 0,07 | 0,04 | | 1,65 | 3,4 | 12,6 | 64 | 22 | 207,4 | 0,5 | 18,8 | 11 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,15 | 5,96 | 14,09 | 153 | 0,091 | 0,096 | | 107,4 | 10,39 | 21,78 | 96,4 | 33,56 | 424,8 | 1,34 | 18,41 | 49 |
| | Цыпленок -бройлер тушеный в соусе с овощами | 220 | 17,36 | 22 | 28,7 | 382,3 | 0,19 | 0,145 | | 364 | 15,79 | 44,8 | 269,9 | 131 | 1033,76 | 3,02 | 15,34 | 52 |
| ***обед*** | Компот из сухофруктов | 200 | 3,04 | 3,77 | 23,8 | 141,6 | 0,12 | 0,11 | 0,105 | 32,1 | 10,2 | 39 | 84 | 28 | 624 | 1 | 8,5 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **840** | ***34,95*** | ***36,03*** | ***96,09*** | ***867,4*** | ***0,526*** | ***0,406*** | ***0,105*** | ***505,15*** | ***39,78*** | ***128,18*** | ***546,8*** | ***221,56*** | ***2336,46*** | ***6,41*** | ***80,35*** | |
| | Выпечка | 80 | 3,28 | 1,12 | 22 | 111,2 | 0,0325 | 0,02 | 0,027 | 2,43 | 0,36 | 11,45 | 31,43 | 7,9 | 76,1 | 0,54 | 1,69 | 93 |
| ***полдник*** | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Фруктовая нарезка | 150 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **430** | ***9,32*** | ***7,96*** | ***40,98*** | ***281,2*** | ***0,0825*** | ***0,046*** | ***0,052*** | ***4,69*** | ***12,76*** | ***269,05*** | ***79,43*** | ***245,8*** | ***145,1*** | ***3,16*** | ***12,94*** | |
| | **Всего за день** | **1878** | **50,48** | **45,01** | **196,83** | **1362,13** | **0,7455** | **0,5449** | **0,287** | **654,89** | **111,56** | **426,41** | **713,18** | **490,97** | **2729,26** | **13,1** | **0,121155** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **65,56** | **56,97** | **58,76** | **57,96** | **62,13** | **38,92** | **2,87** | **93,56** | **185,93** | **38,76** | **64,83** | **196,39** | **248,11** | **109,17** | **121,16** | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| | **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***День 12*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| завтрак | Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой , смасла | 200/5 | 10,67 | 8,47 | 52,9 | 330,5 | 0,22 | 0,21 | 0,07 | 116,46 | 1,78 | 174,6 | 229,9 | 65,11 | 377,76 | 1,7 | 14,93 | 33 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 9,19 | 170,0 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Фруктовая нарезка | 170 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,034 | 0,016 | | | 11 | 17,6 | 30 | 9,9 | 47 | 2,42 | 10,2 | 14 |
| | ***итого за завтрак*** | **625** | ***18,39*** | ***12,49*** | ***95,87*** | ***665*** | ***0,349*** | ***0,411*** | ***0,07*** | ***133,71*** | ***13,46*** | ***345,2*** | ***422,4*** | ***116,31*** | ***691,26*** | ***5,77*** | ***56,13*** | |
| обед | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 0,06 | 0,066 | | 95,7 | 20 | 12 | 18,5 | 7,5 | 126,3 | 0,4 | 0,6 | 121 |
| | Суп картофельный с бобовыми , с мясом | 250 | 8 | 4,16 | 20,98 | 145 | 0,09 | 0,041 | 0,248 | 68 | 5,72 | 40,2 | 66,79 | 38,15 | 213,54 | 2,12 | 13,22 | 149 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 13,6 | 10,6 | 3,8 | 164,2 | 0,189 | 1,06 | 0,014 | 2265,2 | 4,38 | 20,3 | 191,9 | 13 | 173,38 | 4,04 | 4,67 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,15 | 6,8 | 24,76 | 177 | 0,16 | 0,15 | 0,14 | 42,8 | 13,6 | 52 | 112 | 37,3 | 832 | 1,33 | 11,3 | |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0,3 | 0,8 | 22,8 | 94,63 | 0,01 | 0,01 | | 4,1 | 6 | 14,8 | 10 | 10,4 | 75 | 0,25 | 0,8 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 90 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | 0,25 | 12,05 | 59 | 0,033 | 0,009 | | | | 10 | 19,5 | 7 | 27,9 | 0,55 | 4,2 | 60 |
| | ***итого за обед*** | **810** | ***32,77*** | ***25,93*** | ***112,01*** | ***799,13*** | ***0,597*** | ***1,351*** | ***0,402*** | ***2475,8*** | ***49,7*** | ***159,3*** | ***451,19*** | ***120,35*** | ***1494,62*** | ***9,24*** | ***54,09*** | |
| полдник | Кисломолочный продукт ( снежок, йогурт) | 160 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,016 | 0,01 | 0,025 | 2,26 | 1,4 | 240 | 18 | 228 | 22 | 0,2 | 1,05 | 8 |
| | Кондитерские изделия ( печенье, вафли, зефир) | 80 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | ГП |
| | Фрукт ( яблоко, апельсин, банан) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 113 | 0,04 | 0,26 | | 44 | 0,6 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 18 | 14 |
| | ***итого за полдник*** | **440** | ***17,2*** | ***19,2*** | ***24,2*** | ***344*** | ***0,096*** | ***0,53*** | ***0,025*** | ***90,26*** | ***2,6*** | ***736*** | ***386*** | ***284*** | ***606*** | ***0,6*** | ***37,05*** | |
| | **Всего за день** | **1875** | **68,36** | **57,62** | **232,08** | **1808,13** | **1,042** | **2,292** | **0,497** | **2699,77** | **65,76** | **1240,5** | **1259,59** | **520,66** | **2791,88** | **15,61** | **0,14727** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | **88,78** | **72,94** | **69,28** | **76,94** | **86,83** | **163,71** | **4,97** | **385,68** | **109,60** | **112,77** | **114,51** | **208,26** | **253,81** | **130,08** | **147,27** | |

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| **Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.цен. ккал** | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **белки** | **жиры** | **углеводы** | | **B1** | **B2** | **D** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **K** | **Fe** | **I** |
| **день 1** | 247,14 | 75,29 | 174,63 | 1609,33 | 189,8358 | 0,866 | 0,727 | 614,69 | 85,07 | 1058,93 | 817,93 | 411,5 | 2018,4 | 11,2 | 0,12947 |
| **день 2** | 51,76 | 56,25 | 184,95 | 1519,2 | 1,274 | 1,0749 | 7,178 | 383,04 | 82,885 | 484,59 | 743,88 | 126,68 | 1318,41 | 10,435 | 0,114345 |
| **день 3** | 58,74 | 59,21 | 276,41 | 1875,1 | 0,7288 | 0,893 | 15,697 | 840,13 | 153,1 | 588,04 | 903,73 | 339,34 | 2307,35 | 5,967 | 0,03534 |
| **день 4** | 64,88 | 76,9 | 225,07 | 1956,4 | 0,9084 | 1,0188 | 16,038 | 406,16 | 150,481 | 581,52 | 792,45 | 462,34 | 2055,38 | 15,15 | 0,141993 |
| **день 5** | 75,49 | 58,8 | 236,11 | 1823,5 | 19,707 | 0,8709 | 0,609 | 807,91 | 89,34 | 611,85 | 879,28 | 223,26 | 2091,02 | 14,49 | 0,131125 |
| **день 6** | 247,14 | 75,29 | 174,63 | 1698,13 | 189,84 | 0,87 | 0,73 | 614,69 | 85,07 | 1058,93 | 817,93 | 411,50 | 2018,40 | 11,20 | 0,13 |
| **Всего за 6 дней** | 743,15 | 401,74 | 1271,80 | 10381,66 | 402,29 | 5,59 | 40,98 | 3666,62 | 645,95 | 4383,86 | 4955,20 | 1974,62 | 11808,96 | 68,44 | 0,68 |
| **ИТОГО среднее значение за 6 дней** | *123,86* | *66,96* | *211,97* | *1730,28* | *67,05* | *0,93* | *6,83* | *611,10* | *107,66* | *730,64* | *825,87* | *329,10* | *1968,16* | *11,41* | *0,11* |
| **Процент удовлетворения от суточной потребно** | *160,85* | *84,76* | *63,27* | *73,63* | *5587,36* | *66,54* | *68,29* | *87,30* | *179,43* | *66,42* | *75,08* | *131,64* | *178,92* | *95,06* | *113,71* |
| **день 7** | 60,1 | 48,7 | 239,61 | 1734,47 | 0,952 | 1,732 | 0,522 | 2518,33 | 55,72 | 758,88 | 921,09 | 466,63 | 2150,58 | 15,55 | 0,12192 |
| **день 8** | 132,05 | 52,79 | 215,0 | 1285,88 | 233,2205 | 1,534 | 3,463 | 314,146 | 159,86 | 528,33 | 993,32 | 527,37 | 1895,04 | 211,89 | 89,553 |
| **день 9** | 61,68 | 83,54 | 269,3 | 1443,555 | 0,4195 | 0,8099 | 0,321 | 342,71 | 30,91 | 946,27 | 840,24 | 433,41 | 1789,41 | 29,37 | 112,398 |
| **день 10** | 57,11 | 62,16 | 318,20 | 2002,80 | 19,91 | 0,97 | 0,62 | 834,84 | 54,26 | 755,34 | 1045,71 | 283,15 | 2410,84 | 10,41 | 0,17 |
| **день 11** | 50,48 | 45,01 | 196,83 | 1362,13 | 0,7455 | 0,5449 | 0,287 | 654,89 | 111,56 | 426,41 | 713,18 | 490,97 | 2729,26 | 13,1 | 0,121155 |
| **день 12** | 68,36 | 57,62 | 232,08 | 1808,13 | 1,042 | 2,292 | 0,497 | 2699,77 | 65,76 | 1240,5 | 1259,59 | 520,66 | 2791,88 | 15,61 | 0,14727 |
| **Всего за 6 дней** | 529,78 | 349,82 | 1471,005 | 9636,965 | 256,292 | 7,8847 | 5,714 | 7364,686 | 478,07 | 4655,73 | 5773,13 | 2722,19 | 13767,01 | 295,93 | 202,510933 |
| **ИТОГО среднее значение за 6 дней** | *88,30* | *58,30* | *245,17* | *1606,16* | *42,72* | *1,31* | *0,95* | *1227,45* | *79,68* | *775,96* | *962,19* | *453,70* | *2294,50* | *49,32* | *33,75* |
| **Процент удовлетворения от суточной потребно** | *114,87* | *73,80* | *73,18* | *68,35* | *3559,61* | *93,87* | *9,52* | *175,35* | *132,80* | *70,54* | *87,47* | *181,48* | *208,59* | *411,01* | *33751,82* |
| ***Всего за 12 дней*** | *1272,93* | *751,56* | *2742,81* | *20018,63* | *658,58* | *13,47* | *46,69* | *11031,31* | *1124,02* | *9039,59* | *10728,33* | *4696,81* | *25575,97* | *364,37* | *203,19* |
| ***ИТОГО среднее значение за 12 дней*** | *106,08* | *62,63* | *228,57* | *1668,22* | *54,88* | *1,12* | *3,89* | *919,28* | *93,67* | *753,30* | *894,03* | *391,40* | *2131,33* | *30,36* | *16,93* |
| **Процент удовлетворения от суточной потребности, %** | *137,76* | *79,28* | *68,23* | *70,99* | *4573,48* | *80,20* | *38,91* | *131,33* | *156,11* | *68,48* | *81,28* | *156,56* | *193,76* | *253,04* | *16932,76* |