

МЕНЮ 11 лет и старше осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
завтрак	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>17,01</b>	<b>22,41</b>	<b>109,68</b>	<b>718,50</b>	<b>0,34</b>	<b>7,77</b>	<b>3,22</b>	<b>0,65</b>	<b>362,78</b>	<b>368,69</b>	<b>95,52</b>	<b>5,85</b>	
	Салат из квашеной капусты с брусник	100	1,7	5,00	8,45	85,7	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	47
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,53	11,60	115,75	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
обед	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31,63</b>	<b>40,56</b>	<b>114,17</b>	<b>997,63</b>	<b>0,41</b>	<b>54,59</b>	<b>4871,72</b>	<b>1,80</b>	<b>86,28</b>	<b>379,64</b>	<b>104,70</b>	<b>13,88</b>	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,00</b>	<b>6,87</b>	<b>49,79</b>	<b>292,20</b>	<b>0,10</b>	<b>5,40</b>	<b>49,26</b>	<b>0,35</b>	<b>259,88</b>	<b>217,57</b>	<b>39,83</b>	<b>2,53</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>55,64</b>	<b>69,84</b>	<b>273,64</b>	<b>2008,33</b>	<b>0,86</b>	<b>67,76</b>	<b>4924,20</b>	<b>2,80</b>	<b>708,94</b>	<b>965,90</b>	<b>240,05</b>	<b>22,26</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		72,26	88,41	81,68	85,46	71,25	112,93	70,36	200,14	64,45	87,81	96,02	185,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
завтрак	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	200	18,22	17,26	57,24	457,50	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00	224м
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>34,56</b>	<b>22,92</b>	<b>101,22</b>	<b>705,83</b>	<b>0,22</b>	<b>4,68</b>	<b>98,27</b>	<b>0,69</b>	<b>252,88</b>	<b>336,21</b>	<b>68,36</b>	<b>5,29</b>	
	Салат картофельный с соевым соусом	100	1,73	6,18	9,23	99,50	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	42
	Суп гороховый	250	5,48	5,26	16,53	148,25	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47	102
обед	Биточки (из мяса)	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>38,23</b>	<b>36,71</b>	<b>118,59</b>	<b>992,64</b>	<b>0,60</b>	<b>35,18</b>	<b>207,55</b>	<b>1,18</b>	<b>132,97</b>	<b>550,48</b>	<b>212,02</b>	<b>10,47</b>		
	Сдоба выбогская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Фрукты свежие яблоки)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>4,96</b>	<b>2,27</b>	<b>54,91</b>	<b>291,2</b>	<b>0,063</b>	<b>4,04</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>26,04</b>	<b>55,16</b>	<b>20,72</b>	<b>3,067</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>77,75</b>	<b>61,9</b>	<b>274,72</b>	<b>1989,67</b>	<b>0,8848</b>	<b>43,902</b>	<b>312,7</b>	<b>1,895</b>	<b>411,89</b>	<b>941,85</b>	<b>301,1</b>	<b>18,824</b>		
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		100,97	78,35	82,01	84,67	73,73	73,17	44,67	135,36	37,44	85,62	120,44	156,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	6,48	34,10	205,86	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,35</b>	<b>9,25</b>	<b>106,53</b>	<b>561,66</b>	<b>0,15</b>	<b>85,21</b>	<b>112,78</b>	<b>0,67</b>	<b>233,78</b>	<b>106,51</b>	<b>28,60</b>	<b>4,31</b>	

	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,70	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	40
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	260	2,10	5,21	13,44	121,68	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
<i>обед</i>	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	25,92	28,94	26,53	471,99	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>35,82</b>	<b>42,74</b>	<b>106,15</b>	<b>986,37</b>	<b>0,36</b>	<b>28,24</b>	<b>536,68</b>	<b>0,97</b>	<b>103,57</b>	<b>372,51</b>	<b>168,41</b>	<b>5,71</b>	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	<b>итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>14,04</b>	<b>13,60</b>	<b>64,98</b>	<b>450,20</b>	<b>0,176</b>	<b>12,8</b>	<b>110,26</b>	<b>0,74</b>	<b>493,8</b>	<b>426</b>	<b>102</b>	<b>1,42</b>	338
	<b>Всего за день</b>	<b>1706</b>	<b>68,21</b>	<b>65,59</b>	<b>277,66</b>	<b>1998,23</b>	<b>0,6845</b>	<b>126,248</b>	<b>759,72</b>	<b>2,375</b>	<b>831,148</b>	<b>905,02</b>	<b>299,01</b>	<b>2,22</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>88,58</b>	<b>83,03</b>	<b>82,88</b>	<b>85,03</b>	<b>57,04</b>	<b>210,41</b>	<b>108,53</b>	<b>169,64</b>	<b>75,56</b>	<b>82,27</b>	<b>119,60</b>	<b>18,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>															
	<i>День 4</i>															
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1	
<i>завтрак</i>	Каша вязкая из риса и пшена	260	7,52	13,84	41,45	321,90	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175	
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,45</b>	<b>17,01</b>	<b>92,92</b>	<b>632,58</b>	<b>0,51</b>	<b>5,85</b>	<b>234,25</b>	<b>0,76</b>	<b>212,48</b>	<b>386,17</b>	<b>94,53</b>	<b>5,49</b>		
	Салат из свеклы с сыром	100	1,40	0,73	8,26	142,80	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	52	
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88	
<i>обед</i>	Минтай припущенный в молоке	100	12,37	7,04	2,85	124,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228	
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	5,84	24,51	201,16	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312	
	Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,11</b>	<b>27,53</b>	<b>78,66</b>	<b>828,30</b>	<b>0,69</b>	<b>161,75</b>	<b>183,94</b>	<b>1,14</b>	<b>181,93</b>	<b>569,35</b>	<b>166,32</b>	<b>5,11</b>		
<i>полдник</i>	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп	
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386	
	<b>итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,50</b>	<b>7,10</b>	<b>47,90</b>	<b>336,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>47,58</b>	<b>0,36</b>	<b>247,46</b>	<b>228,39</b>	<b>37,09</b>	<b>0,66</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1910</b>	<b>58,06</b>	<b>51,64</b>	<b>219,48</b>	<b>1797,08</b>	<b>1,296</b>	<b>169</b>	<b>465,77</b>	<b>2,259</b>	<b>641,87</b>	<b>1183,91</b>	<b>297,94</b>	<b>11,257</b>		
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>75,40</b>	<b>65,37</b>	<b>65,52</b>	<b>76,47</b>	<b>108,00</b>	<b>281,67</b>	<b>66,54</b>	<b>161,36</b>	<b>58,35</b>	<b>107,63</b>	<b>119,18</b>	<b>93,81</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>															
	<i>День 5</i>															
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2	
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	255	5,58	4,83	18,31	153,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120	
<i>завтрак</i>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>11,12</b>	<b>11,99</b>	<b>96,45</b>	<b>543,20</b>	<b>0,23</b>	<b>85,20</b>	<b>182,36</b>	<b>0,65</b>	<b>200,38</b>	<b>204,37</b>	<b>54,63</b>	<b>4,45</b>		
	Винегрет	100	1,40	10,03	7,28	125,10	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	67	
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	260	2,09	5,42	12,45	107,25	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96	
<i>обед</i>	Птица тушеная в соусе	100	13,27	10,84	2,90	161,11	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290	
	Рис припущенный	180	4,36	5,15	43,64	239,94	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,64</b>	<b>32,95</b>	<b>123,54</b>	<b>896,40</b>	<b>0,34</b>	<b>12,53</b>	<b>303,23</b>	<b>1,01</b>	<b>73,79</b>	<b>411,03</b>	<b>113,70</b>	<b>6,49</b>		
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338	
<i>полдник</i>	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп	
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386	
	<b>итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,73</b>	<b>6,92</b>	<b>44,89</b>	<b>283,5</b>	<b>0,12</b>	<b>67,4</b>	<b>51,54</b>	<b>0,383</b>	<b>283,2</b>	<b>233,3</b>	<b>46,3</b>	<b>0,95</b>		

	Всего за день	1695	45,49	51,86	264,88	1723,1	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59,08	65,65	79,07	73,32	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,21	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,69</b>	<b>34,54</b>	<b>40,98</b>	<b>559,81</b>	<b>0,48</b>	<b>4,64</b>	<b>530,00</b>	<b>0,72</b>	<b>116,08</b>	<b>242,62</b>	<b>50,21</b>	<b>5,57</b>	
	Салат витаминный 2 вариант	100	1,56	6,01	8,80	95,70	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	49
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	95,25	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25	99
	Гуляш	100	10,64	28,18	2,88	309,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,82</b>	<b>46,03</b>	<b>104,38</b>	<b>979,73</b>	<b>0,33</b>	<b>16,15</b>	<b>133,00</b>	<b>0,97</b>	<b>55,87</b>	<b>313,23</b>	<b>94,50</b>	<b>10,45</b>	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	<b>итого за полдник</b>	<b>1030</b>	<b>7,30</b>	<b>7,26</b>	<b>49,70</b>	<b>302,00</b>	<b>0,11</b>	<b>7,00</b>	<b>50,46</b>	<b>0,37</b>	<b>265,51</b>	<b>221,40</b>	<b>43,00</b>	<b>3,29</b>	
	Всего за день	1545	53,81	87,83	195,06	1841,54	0,9138	27,79	713,46	2,054	437,46	777,25	187,71	19,305	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,88	111,18	58,23	78,36	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	260	7,22	12,66	50,06	343,90	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,53</b>	<b>18,68</b>	<b>136,28</b>	<b>770,34</b>	<b>0,248</b>	<b>90,96</b>	<b>467,24</b>	<b>0,736</b>	<b>212,6</b>	<b>291,7</b>	<b>100</b>	<b>3,48</b>	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,58	18,78	144,25	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты,биточки,шницелл из мяса	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	180	4,32	4,68	43,07	231,59	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29,27</b>	<b>32,30</b>	<b>136,33</b>	<b>941,74</b>	<b>0,34</b>	<b>18,99</b>	<b>314,39</b>	<b>0,95</b>	<b>65,32</b>	<b>318,03</b>	<b>89,57</b>	<b>5,39</b>	
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
	Кондитерские изделия (мармелад, желе, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	гп
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700	376
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,32</b>	<b>21,7</b>	<b>49,3</b>	<b>359,85</b>	<b>0,064</b>	<b>0,74</b>	<b>27,86</b>	<b>0,08</b>	<b>103,76</b>	<b>113,86</b>	<b>18,48</b>	<b>1,56</b>	
	Всего за день	1730	55,12	72,68	321,9	2071,93	0,647	116,69	809,49	1,764	381,68	723,59	208,05	10,426	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		71,58	92,00	96,09	88,17	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Макароны запеченные с яйцом	200	9,65	16,33	30,86	308,57	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	206
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>547</b>	<b>16,62</b>	<b>28,92</b>	<b>94,40</b>	<b>694,17</b>	<b>0,42</b>	<b>40,69</b>	<b>76,42</b>	<b>0,48</b>	<b>133,10</b>	<b>159,32</b>	<b>49,75</b>	<b>3,24</b>	
	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,51	39,90	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	59
	Щи по-Уральски с крупой	250	1,83	5,48	4,25	68,75	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	93
	Тертлен мясные с соусом овощным	100	14,63	17,34	14,27	275,55	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
обед	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,56</b>	<b>24,20</b>	<b>87,46</b>	<b>771,98</b>	<b>0,44</b>	<b>39,20</b>	<b>100,98</b>	<b>1,66</b>	<b>150,73</b>	<b>324,93</b>	<b>166,92</b>	<b>6,49</b>	
	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>14,3</b>	<b>36,98</b>	<b>315,5</b>	<b>0,0815</b>	<b>1,64</b>	<b>50,5</b>	<b>0,358</b>	<b>246,075</b>	<b>208,79</b>	<b>31,55</b>	<b>0,67</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1823</b>	<b>53,68</b>	<b>67,42</b>	<b>218,84</b>	<b>1781,65</b>	<b>0,942</b>	<b>81,5275</b>	<b>227,9</b>	<b>2,5009</b>	<b>529,903</b>	<b>693,24</b>	<b>248,22</b>	<b>10,4</b>	
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>69,71</b>	<b>85,34</b>	<b>65,33</b>	<b>75,81</b>	<b>78,50</b>	<b>135,88</b>	<b>32,56</b>	<b>178,64</b>	<b>48,17</b>	<b>63,02</b>	<b>99,29</b>	<b>86,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 2</b>														
	<b>День 9</b>														
завтрак	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Каша вязкая молочная "геркулес", с маслом и курагой	250	10,43	16,43	55,56	411,25	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,72</b>	<b>11,66</b>	<b>106,62</b>	<b>569,00</b>	<b>0,31</b>	<b>5,07</b>	<b>103,15</b>	<b>0,27</b>	<b>153,78</b>	<b>244,26</b>	<b>77,63</b>	<b>5,47</b>	
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,41	6,03	6,26	85,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
обед	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	100	8,15	8,91	8,05	174,40	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>20,30</b>	<b>24,08</b>	<b>104,01</b>	<b>811,89</b>	<b>0,53</b>	<b>37,79</b>	<b>305,98</b>	<b>1,20</b>	<b>149,20</b>	<b>461,25</b>	<b>118,28</b>	<b>5,46</b>	
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	<b>итого за полдник</b>	<b>302</b>	<b>7,90</b>	<b>6,41</b>	<b>50,00</b>	<b>291,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,73</b>	<b>39,25</b>	<b>0,16</b>	<b>174,45</b>	<b>148,59</b>	<b>27,38</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>46,9</b>	<b>42,2</b>	<b>260,6</b>	<b>1672,4</b>	<b>0,942</b>	<b>731,2</b>	<b>45,6</b>	<b>448,4</b>	<b>1,9</b>	<b>477,4</b>	<b>854,1</b>	<b>223,3</b>	<b>12,2</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>60,94</b>	<b>53,35</b>	<b>77,80</b>	<b>71,17</b>	<b>60936,15</b>	<b>75,98</b>	<b>64,05</b>	<b>138,14</b>	<b>43,40</b>	<b>77,65</b>	<b>89,32</b>	<b>101,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 2</b>														
	<b>День 10</b>														
завтрак	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	Каша молочная кукурузная жидкая	260	9,01	13,11	71,80	442,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,81</b>	<b>21,53</b>	<b>153,21</b>	<b>880,84</b>	<b>0,71</b>	<b>3,06</b>	<b>27,01</b>	<b>1,17</b>	<b>395,58</b>	<b>304,13</b>	<b>72,86</b>	<b>4,03</b>	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,35	1,80	164,20	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	39
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Плов из птицы	280	23,73	14,55	50,02	427,46	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

	<i>итого за обед</i>	760	36,13	21,08	116,99	944,41	0,33	34,25	166,97	0,95	130,13	241,67	83,94	4,32	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
<i>походник</i>	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за походник</i>	1240	8,68	6,12	43,60	299,20	0,09	1,76	46,43	0,36	251,45	221,43	35,90	0,74	
	<b>Всего за день.</b>	1765	63,62	48,73	313,80	2124,45	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		82,62	61,68	93,67	90,40	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Жирные вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углевод.		ккал	В1	Е	Са	С	Р
день 1	55,64	69,84	273,64	2008,33	0,86	2,80	2,80	2,80	965,90	240,05
день 2	77,75	61,90	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	68,21	65,59	277,66	1998,23	0,68	2,38	2,38	2,38	905,02	299,01
день 4	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	45,49	51,86	264,88	1723,10	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
<b>Всего за 5 дней</b>	<b>354,66</b>	<b>344,18</b>	<b>1539,17</b>	<b>10992,47</b>	<b>5,67</b>	<b>13,46</b>	<b>13,46</b>	<b>13,46</b>	<b>5630,93</b>	<b>1659,05</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 6 дней</b>	<b>59,11</b>	<b>57,36</b>	<b>256,53</b>	<b>1832,08</b>	<b>0,95</b>	<b>2,24</b>	<b>2,24</b>	<b>2,24</b>	<b>938,49</b>	<b>276,51</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>	76,77	72,61	76,58	77,96	78,80	160,30	0,20	3,74	85,32	110,60
день 6	53,81	87,83	195,06	1841,54	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	55,12	72,68	321,89	2071,93	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	53,68	67,42	218,84	1781,65	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	46,92	42,15	260,63	1672,39	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	63,62	48,73	313,80	2124,45	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
<b>Всего за 5 дней</b>	<b>317,38</b>	<b>411,93</b>	<b>1527,90</b>	<b>11061,64</b>	<b>760,34</b>	<b>12,51</b>	<b>12,51</b>	<b>12,51</b>	<b>4539,26</b>	<b>1336,23</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 6 дней</b>	<b>52,90</b>	<b>68,66</b>	<b>254,65</b>	<b>1843,61</b>	<b>126,72</b>	<b>2,09</b>	<b>2,09</b>	<b>2,09</b>	<b>756,54</b>	<b>222,71</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>	68,70	86,91	76,01	78,45	10560,25	148,99	0,19	3,48	68,78	89,08
<i>Всего за 10 дней</i>	672,04	756,11	3067,07	22054,11	766,01	25,98	25,98	25,98	10170,19	2995,28
<b>ИТОГО среднее значение за 10 дней</b>	<b>56,00</b>	<b>63,01</b>	<b>255,59</b>	<b>1837,84</b>	<b>63,83</b>	<b>2,16</b>	<b>2,16</b>	<b>2,16</b>	<b>847,52</b>	<b>249,61</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>										
	72,73	79,76	76,30	78,21	5319,53	154,64	0,20	3,61	77,05	99,84