Примерное меню

Интернат

Возрастная категория: старше 11 лет

Меню весенний период: интернат 5 - 11 классы

No	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	ые вещес	ства (г)	энергетическая	минералі	ьные элем мг	енты,	ВИ	таминн	ы, мг
рецептуры	inpriest initiality, same in observation of the party of	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^{1}	B^2	С
			1 ДІ	ЕНЬ					I.	1		
			завт	рак								
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
47/2014	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
266/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		4,15	14,98	33,94	276,70	18,03	18,10	0,87	0,08	0,04	0,00
			об	ед								
49/2014	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
125/201	котлета рубленная из птицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		28,02	26,20	135,92	880,53	149,59	140,87	5,99	0,43	0,38	27,91
	итого завтрак + обед		32,17	41,18	169,86	1157,23	167,62	158,97	6,86	0,51	0,42	27,91
	итого завтрак + обед в %		60	75	74	71	23	88	64	61	44	66
			полд	цник								
235/2014	блинчики с начинкой	150	9,4	9,2	58,6	354	148,86	26,81	1,98	0,11	0,2	2,94
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	итого за приём пищи		9,49	9,23	67,51	385,50	149,09	26,81	2,01	0,11	0,20	2,94
			уж	ин				T	ı	ı		1
132/2014	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	16,52
125/*2014	колбаски школьные	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2014	компот	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,01
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0

итого за приём пищи		20,50	29,25	81,95	670,00	66,35	83,82	4,82	0,32	0,24	17,86
		второї	й ужин								
яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи		0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
итс	го в день	62,56	79,66	330,62	2258,73	399,06	278,60	15,89	0,97	0,88	58,71
итого в ;	день в %	70	87	86	83	33	93	88	69	55	84
прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	ые вещес	ства (г)	энергетическая	минерал	ьные элем мг	иенты,	ви	тамині	ы, мг
	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^1	B^2	С
		2 Д	ЕНЬ					•			
		завт	грак								
каша пшонная с маслом	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи		23,84	21,00	88,68	628,99	558,57	138,13	3,24	0,35	0,43	1,33
суп картофельный с крупой	300/15	2,6	6,8	15	132	23,97	16,46	0,58	0,04	0,03	9,6
котлета рыбная	100/6	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2			0,11	_	0
итого за приём пищи		39,93	35,35	163,91	1123,70	157,60	270,50	10,34	0,69	0,47	15,50
итого завтрак + обед		63,77	56,35	252,59	1752,69	716,17	408,63	13,58	1,04	-	16,83
итого завтрак + обед в %		118	102	110	107	99	227	126	124	94	40
Maching Minor of a mpnee mining Minor											
пирожок	100	5,4	4,5	41,5	228	17,67	10,29	1,38	0,07	0,05	1,48
чай с сахаром	180	,		· ·	•	·					0
		5.40	4 53	50.41	259 50	17 90	10.29	1 41	0.07	0.05	1,48
	итого за приём пищи итого в литого за приём пищи митого за приём пищи котлета рыбная каша гречневая рассыпчатая соус томатный компот из сухофруктов хлеб пшеничный итого за приём пищи итого завтрак + обед в %	яблоко 100 итого за приём пищи итого в день итого в день в % прием пищи, наименование блюда масса порции каша пшонная с маслом 200/5 какао с молоком 200 сыр 30 хлеб пшеничный 80 итого за приём пищи суп картофельный с крупой 300/15 котлета рыбная 100/6 каша гречневая рассыпчатая 180/5 соус томатный 70 компот из сухофруктов 200 хлеб ржаной 60 хлеб пшеничный 70 итого за приём пищи итого за приём пищ	второй яблоко 100 0,4 итого за приём пищи 0,40 итого в день в % 62,56 итого в день в % 70 прием пищи, наименование блюда масса порции пищев профии каша пшонная с маслом 200/5 7,44 какао с молоком 200 3,3 сыр 30 7,02 хлеб пшеничный 80 6,08 итого за приём пищи 23,84 суп картофельный с крупой 300/15 2,6 котлета рыбная 100/6 16,13 каша гречневая рассыпчатая 180/5 10,1 соус томатный 70 0,7 компот из сухофруктов 200 1 хлеб ржаной 60 4,08 хлеб пшеничный 70 5,32 итого завтрак + обед в % 118 пирожок 100 5,4 чай с сахаром 180 0,09	второй ужини яблоко 100 0,4 0 итого за приём пищи 0,40 0,00 итого в день в % того в день в ж	второй ужин яблоко 100 0,4 0 11,3 итого за приём пищи 0,40 0,00 11,30 итого в день в % прием пищи, наименование блюда оторанный в феста порщии оторанный в феста порши порш	второй ужин яблоко 100 0,4 0 11,3 46 итого за приём пищи 0,40 0,00 11,30 46,00 итого в день в % 70,66 330,62 2258,73 итого в день в % 70 87 86 83 прием пищи, наименование блюда масса портии пишевые вещества (г) инфенеская пенность (вкал) 36 Ж у энергетическая пенность (вкал) завтрых кана пшонная с маслом 200/5 7,44 8,78 35,22 248,89 какао с молоком 200 3,3 2,5 13,7 88 сыр 30 7,02 9 0 111,3 хлеб пшеничный 80 6,08 0,72 39,76 180,8 котлета рыбная приём пищи 23,84 21,00 88,68 628,99 суп картофельный с крупой 300/15 2,6 6,8 15 132 котлета рыбная речневая рассыпчатая 180/5 10,1 6,3 41,7	второй ужин яблоко 100 0,4 0 11,3 46 16 итого за приём пищи 0,40 0,00 0 0 0 итого в день в % 62,56 79,66 330,62 2258,73 399,06 итого в день в % 70 87 86 83 33 прием пищи, наименование блюда масса порции пишевые вещества (г) энергетическая ценность (ккал) Мингерал (ккал) тор Са завтраж 2005 7,44 8,78 35,22 248,89 129,2 2 248,89 129,2 2 2 248,89 129,2 2 2 88 108,57 3 2,5 13,7 88 108,57 3 2,5 13,7 88 108,57 3 2,5 13,7 88 108,57 3 2,6 6,8 15 180,8 20,8 20,8 20,8 20,8 20,8 20,8 20,8 20,8 20,8 20,9	второй ужин яблоко 100 0,4 0 11,3 46 16 9 нтого за приём пищи 0,40 0,00 11,30 46,00 16,00 9,00 итого в день в метото в день в день в	візпоко візпоком візпоком </td <td>кабоко кабоко кабоко 100 0,4 0 11,3 46 16 9 2,2 0,0 0</td> <td>вблоко вторы ужин вблоко 100 0,4 0 11,3 46 16 9 2,2 0,03 0,02 0</td>	кабоко кабоко кабоко 100 0,4 0 11,3 46 16 9 2,2 0,0 0	вблоко вторы ужин вблоко 100 0,4 0 11,3 46 16 9 2,2 0,03 0,02 0

122/2014	плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	46,2	86,51	3,9	0,15	0,3	2,85
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						0,00						<u> </u>
	итого за приём пищи		40,55	40,95	114,65	985,00	134,55	155,39	5,71	0,28	0,40	15,33
			второй	а́ ужин								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	итого за приём пищи		4,68	4,50	19,80	138,60	216,00	25,20	0,18	0,05	0,31	1,26
	ит(го в день	114,49	106,33	437,45	3135,79	1084,62	599,51	20,88	1,44	1,66	34,90
	итого в	цень в %	127	116	114	115	90	200	116	103	104	50
No	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	вые вещес	тва (г)	энергетическая	минералн	ьные элем мг	іенты,	ВИ	таминь	Ы, МГ
рецептуры	iipnesi iiniini, iidiistenebaiine osioga	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^{1}	B^2	С
			3 ДІ	ЕНЬ								
			завт	грак								-
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		8,96	8,35	57,23	328,50	140,50	34,93	1,15	0,13	0,20	0,55
			об	бед								
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
120/2014	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,12	4,96
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		38,16	27,64	148,72	987,10	244,41	215,38	9,68	0,46	0,44	33,80
			47,12	35,99	205,95	1315,60	384,91	250,31	10,83	0,59	0,64	34,35

	итого завтрак + обед в %		87	65	90	81	53	139	100	70	67	82
	•		полд	цник			•					
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	180	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	итого за приём пищи		4,64	12,64	52,48	352,80	44,80	54,40	3,68	0,44	0,36	0,00
			уж	ин								
144/2014	макароны запеченные с рыбной конс.	200/62	10,84	10,06	44,44	316,76	162,41	16,79	1,08	0,09	0,07	0,24
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		14,34	10,76	92,04	452,26	179,41	42,59	2,35	0,19	0,14	0,88
			второї	й ужин								
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		1,00	0,20	20,20	69,00	10,50	6,00	2,10	0,02	0,02	3,00
	ИТ	ого в день	67,10	59,59	370,67	2189,66	619,62	353,30	18,96	1,24	1,16	38,23
	итого в	день в %	75	65	97	81	52	118	105	89	73	55
№		масса		65 ые вещес		энергетическая		118 ьные элем мг			73 таминь	
	прием пищи, наименование блюда							ьные элем				
		масса	пищев	ые вещес	ства (г)	энергетическая	минерал	ьные элем мг	иенты,	ВИ	таминь	І, МГ
		масса	пищев Б 4 ДІ	ые вещес	ства (г)	энергетическая	минерал	ьные элем мг	иенты,	ВИ	таминь	І, МГ
		масса	пищев Б 4 ДІ	ые вещес Ж Е НЬ	ства (г)	энергетическая	минерал	ьные элем мг	иенты,	ВИ	таминь	І, МГ
рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищев Б 4 Д1 завт	ые вещес Ж Е НЬ грак	у У	энергетическая ценность (ккал)	минералі Са	ьные элем мг Мд	ленты, Fe	Ви	таминь В ²	ы, мг
рецептуры 184/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая	масса порции 200/5	Б 4 ДЛ 3авт 7,33	ж Е НЬ грак	у У 35,44	энергетическая ценность (ккал) 263,33	минерали Са 213,77	мг Мg 39,03	генты, Fe	ви В ¹	таминь В ²	ы, мг С 0,94
рецептуры 184/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром	масса порции 200/5 180	пищев Б 4 ДП 3авт 7,33 0,09	ж Е НЬ грак 10,22 0,03	у У 35,44 8,91	энергетическая ценность (ккал) 263,33 31,5	Са 213,77 0,23	мг мg мg 39,03	ленты, Fe 0,51 0,03	ви В ¹ 0,08	таминь В ² 0,26	ол, мг С 0,94
рецептуры 184/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром хлеб пшеничный	масса порции 200/5 180 60	лищев Б 4 ДП 3авт 7,33 0,09 4,56	ж Е НЬ грак 10,22 0,03 0,54	у 35,44 8,91 29,82	энергетическая ценность (ккал) 263,33 31,5 135,6	Са 213,77 0,23 15,6	мг мд мд 39,03 0 21	Fe 0,51 0,03 0,96	ви В ¹ 0,08 0 0,1	ламинь В ² 0,26 0 0,05	ол, мг С 0,94 0
184/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром хлеб пшеничный	масса порции 200/5 180 60	лищев Б 4 ДП 3авт 7,33 0,09 4,56 0,13	ж Е НЬ грак 10,22 0,03 0,54 7,25	у 35,44 8,91 29,82 0,09	энергетическая ценность (ккал) 263,33 31,5 135,6 66,1	Са 213,77 0,23 15,6 2,4	мг мд	ленты, Fe 0,51 0,03 0,96 0,02	ви В¹ 0,08 0 0,1	0,26 0 0,05 0	ол, мг С 0,94 0 0
184/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром хлеб пшеничный масло сливочное	масса порции 200/5 180 60	лищев Б 4 ДП 3авт 7,33 0,09 4,56 0,13 0 12,11	ж ЕНЬ 10,22 0,03 0,54 7,25	з5,44 8,91 29,82 0,09	энергетическая ценность (ккал) 263,33 31,5 135,6 66,1 0	Са 213,77 0,23 15,6 2,4 0	мг мд	ленты, Fe 0,51 0,03 0,96 0,02	Ви В¹ 0,08 0 0,1 0	0,26 0 0,05 0	ол, мг С 0,94 0 0
184/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром хлеб пшеничный масло сливочное	масса порции 200/5 180 60	лищев Б 4 ДП 3авт 7,33 0,09 4,56 0,13 0 12,11	ж Е НЬ грак 10,22 0,03 0,54 7,25 0	з5,44 8,91 29,82 0,09	энергетическая ценность (ккал) 263,33 31,5 135,6 66,1 0	Са 213,77 0,23 15,6 2,4 0	мг мд	ленты, Fe 0,51 0,03 0,96 0,02	Ви В¹ 0,08 0 0,1 0	0,26 0 0,05 0	ол, мг С 0,94 0 0 0 0
184/2014 268/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи	масса порции 200/5 180 60 10	пищев Б 4 ДІ 3авт 7,33 0,09 4,56 0,13 0 12,11	ж Е НЬ 10,22 0,03 0,54 7,25 0	з5,44 8,91 29,82 0,09 0 74,26	энергетическая ценность (ккал) 263,33 31,5 135,6 66,1 0 496,53	Са 213,77 0,23 15,6 2,4 0 232,00	мг мд	9 Бенты, Fe 0,51 0,03 0,96 0,02 0 1,52	ви В¹ 0,08 0 0,1 0 0 0,18	0,26 0 0,05 0 0 0,31	О,94 О О О О О О О О О О О О О О О О О О О
184/2014 268/2014	прием пищи, наименование блюда каша рисовая молочная жидкая чай с сахаром хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи салат овощной	масса порции 200/5 180 60 10	лищев Б 4 ДП 3авт 7,33 0,09 4,56 0,13 0 12,11 06 0,7	ж ЕНЬ Трак 10,22 0,03 0,54 7,25 0 18,04 бед	у 35,44 8,91 29,82 0,09 0 74,26	263,33 31,5 135,6 66,1 0 496,53	Са 213,77 0,23 15,6 2,4 0 232,00	мг мд	ленты, Fe 0,51 0,03 0,96 0,02 0 1,52	Ви В¹ 0,08 0 0,1 0 0,18	таминь B ² 0,26 0 0,05 0 0,31	0,94 0 0 0

266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	31,5	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		30,54	33,57	126,41	918,75	84,75	100,59	5,66	0,36	0,29	15,36
	итого завтрак + обед		42,65	51,61	200,67	1415,28	316,75	160,92	7,18	0,54	0,60	16,30
	итого завтрак + обед в %		79	93	87	87	44	89	66	64	63	39
			полд	цник								
апр.14	бутерброд с сыром	40/5/10	5,45	6,99	19,93	160,55	111,6	18,85	0,71	0,06	0,06	0,16
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	итого за приём пищи		5,54	7,02	28,84	192,05	111,83	18,85	0,74	0,06	0,06	0,16
		T	уж	ин	,				1			
125/2014	котлета рубленая из птицы	90/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		28,46	27,79	116,23	824,00	131,61	248,67	9,00	0,47	0,35	14,21
		1	второї	й ужин	, ,		1	1	1	ı		
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	0,00	0,00	5,00
	ит	ого в день	77,05	86,72	356,04	2478,33	579,19	440,44	19,22	1,07	1,01	35,67
	итого в	день в %	86	94	93	91	48	147	107	76	63	51
$N_{\overline{2}}$	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	ые вещес	ства (г)	энергетическая	минералі	ьные элем мг	иенты,	ВИ	тамині	ы, мг
рецептуры		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^1	\mathbf{B}^2	C
			5 ДІ	ЕНЬ								
			завт	грак								
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,40	4,10	15,90	119,00	108,54	14,41	0,32	0,05	0,12	0,51
274/2014	какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0

	итого за приём пищи		13,15	14,48	64,48	431,30	237,71	90,31	2,06	0,19	0,30	0,83
	•		of	бед			•	•		•		
июн.14	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
54/2014	суп картофельный с рыбной консервой	300	9,88	5,13	15,53	147,45	83,25	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99/2012	котлета мясная домашняя	100/10	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44
279/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		38,17	24,87	114,77	821,05	215,96	142,41	6,31	0,41	0,39	32,04
	итого завтрак + обед		51,32	39,35	179,25	1252,35	453,67	232,72	8,37	0,60	0,69	32,87
	итого завтрак + обед в %		95	71	78	77	63	129	78	71	72	78
			полд	цник								
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	итого за приём пищи		0,90	0,00	16,38	68,40	12,60	7,20	0,54	0,02	0,02	3,60
			уж	кин		,						
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,38
145/2012	рагу овощное	180	3	9	17,9	165	41,51	37,68	1,31	0,1	0,08	14
84/2012	кнели рыбные припущенные	100/6	17	14,7	5,8	223	41,56	21,45	0,61	0,13	0,15	1,11
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,38
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за приём пищи		30,25	31,72	107,96	832,96	248,87	109,65	4,15	0,43	0,43	16,8
	T		второї	й ужин	1		,	T	Γ	T		1
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
267/2012	молоко кипячёное	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,05	0,22	0,94
	итого за приём пищи		6,45	5,58	29,54	194,00	198,08	63,92	0,75	0,09	0,27	10,94
	ти	ого в день	88,92	76,65	-	2347,71	913,22	413,49		1	1,41	64,28
	итого в	день в %	99	83	87	86	76	138	77	81	88	92
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	ые вещес	ства (г)	энергетическая	минерал	ьные элем мг	иенты,	ви	таминг	ы, мг
	*	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	1	1	i —	\mathbf{B}^{1}	B^2	1

			завт	грак								
	сыр	20	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		11,04	16,73	33,85	321,90	315,63	31,90	1,03	0,09	0,13	0,48
			об	ед								
42/2014	суп картофельный с бобовыми	300/15	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
125/2004	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		40,78	33,57	172,99	1152,00	180,15	311,53	12,50	0,71	0,44	19,40
	итого завтрак + обед		51,82	50,30	206,84	1473,90	495,78	343,43	13,53	0,80	0,57	19,88
	итого завтрак + обед в %		96	91	90	90	69	191	125	95	59	47
	I	I		ДНИК	1		Τ		I			
14/2014	бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,50	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	итого за приём пищи		2,49	7,53	45,81	253,50	12,29	11,10	0,93	0,04	0,03	0,08
	I	T		ин	T		Т	Т	l			
144/2014	макароны запеченные с сыром	200/15	10,84	10,06	44,44	316,76	162,41	16,79	1,08	0,09	0,07	0,24
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
102/2012	колбаски школьные	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
278/2014	компот из с/ф	180	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			20.20	27.10	111.51	001.11	225.10	02.24	4.2.1	0.25	0.20	1.02
	итого за приём пищи		30,28	27,40	114,64	821,11	226,49	83,34	4,34	0,26	0,28	1,92
	I	1		й ужин	ı			 	1			т
		200	2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0.00	1,40	0,02	0,06	20,00

	итого за приём пищи		2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
	-	ого в день	86,59	85,23	373,89	2584,51	760,56	437,87	20,20	1,12	0,94	41,88
	итого в	день в %	96	93	98	95	63	146	112	80	59	60
No	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	вые вещес	ства (г)	энергетическая	минералі	ьные элем мг	енты,	ВИ	таминь	ы, мг
рецептуры		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^{1}	B^2	С
		•	7Д	ЕНЬ								
			зав	грак								
175/2014	каша гречневая молочная жидкая	180/5	8,2	8	33,4	240	110,29	98,29	3,07	0,19	0,2	0,46
274/2014	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		24,60	20,22	86,86	620,10	539,66	191,49	5,13	0,36	0,47	1,26
			o	бед								
14/2014	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
102/2014	зраза школьная	100/5	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		31,28	33,60	146,11	999,95	162,04	154,37	6,73	0,43	0,36	27,84
	итого завтрак + обед		55,88	53,82	232,97	1620,05	701,70	345,86	11,86	0,79	0,83	29,10
	итого завтрак + обед в %		103	98	101	99	97	192	110	94	86	69
		I	пол,	дник	1			T	I	I		1
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	пирожок	100	6,30	7,90	33,00	230,00	12,55	7,40	0,66	0,06	0,05	0,00
	итого за приём пищи		6,39	7,93	41,91	261,50	12,78	7,40	0,69	0,06	0,05	0,00
	I	T		кин	T			1		l		T
129/2014	картофель отварной с маслом	200/5	3,89	4,22	27,78	167,78	17,76	39,74	1,57	0,12	0,1	1,71
83/2014	котлета рыбная	100/6	16,13	17,75	12,88	277,50	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,90
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0

	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
												<u> </u>
	итого за приём пищи		23,92	22,52	89,91	653,18	91,97	91,60	7,28	0,49	0,29	4,61
		T	второ	й ужин			T	,	r		,	
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
	итого за приём пищи		5,04	4,50	18,36	136,80	207,00	19,80	0,07	0,08	0,42	1,44
	ит	ого в день	91,23	88,77	383,15	2671,53	1013,45	464,66	19,90	1,42	1,59	35,15
	итого в	день в %	101	96	100	98	84	155	111	101	99	50
$N_{\overline{0}}$	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	вые вещес	ства (г)	энергетическая	минералі	ьные элем мг	иенты,	ви	таминь	ы, мг
рецептуры		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^{1}	B^2	С
		•	8 Д	ЕНЬ				,	I.			
			зав	грак								
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
	хлеб пшеничный	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого за приём пищи		13,40	25,04	68,03	546,04	267,23	85,17	2,04	0,25	0,34	0,93
			oc	бед								
54/2014	борщ с капустой с картофелем	300/15	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
105/2014	колбаски школьные	100/6	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
	хлеб пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	итого за приём пищи		29,27	41,43	154,46	1101,00	224,12	201,37	7,18	0,38	0,43	25,59
	итого завтрак + обед		42,67	66,47	222,49	1647,04	491,35	286,54	9,22	0,63	0,77	26,52
	итого завтрак + обед в %		79	120	97	101	68	159	85	75	80	63
		T	полд	дник	T		T	T				
214/2014	биточки манные с вареньем	150/15	6,33	6,58	47,92	275	57,18	16,91	1,07	0,07	0,1	1,59
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,50	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00

	итого за приём пищи		6,42	6,61	56,83	306,50	57,41	16,91	1,10	0,07	0,10	1,59
			уж	кин								
125/2014	котлета рубленная из птицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,10	6,30	41,70	268,00	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	итого за приём пищи		27,86	27,64	111,92	803,60	128,21	242,97	8,70	0,46	0,34	14,21
			второ	й ужин								
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	ит	ого в день	77,35	100,72	401,94	2799,14	695,97	558,42	21,32	1,18	1,24	47,32
	итого в	день в %	86	109	105	103	58	186	118	84	78	68
№	THE TOTAL THE TANK TH	масса	пищев	вые вещес	ства (г)	энергетическая	минералі	ьные элем мг	иенты,	ви	тамині	л мг
рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	\mathbf{B}^{1}	B^2	C
			9 Д	ЕНЬ							•	
			завт	грак								
185/2014	каша пшенная	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	5	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		13,87	24,03	84,07	593,39	155,03	73,53	2,53	0,31	0,22	0,53
			of	бед								
июн.14	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
77/2014	рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	итого за приём пищи		51,36	30,08	135,00	1005,80	136,65	118,39	5,23	0,53	0,36	24,88

	итого завтрак + обед		65,23	54,11	219,07	1599,19	291,68	191,92	7,76	0,84	0,58	25,41
	итого завтрак + обед в %		121	98	95	98	41	107	72	100	60	61
			пол	дник								
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	115	5,06	5,40	23,36	136,80	207,00	19,80	0,07	0,08	0,42	1,44
	итого за приём пищи		7,38	11,72	49,60	313,20	229,40	47,00	1,91	0,30	0,60	1,44
			уж	кин								
102/2014	зраза школьная	100/6	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		23,54	24,69	115,60	773,35	180,60	177,06	5,33	0,32	0,33	24,13
			второ	й ужин								
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	0,04	0,03	60,00
	итого за приём пищи		0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	0,04	0,03	60,00
	ИТ	ого в день	97,05	90,72	392,37	2728,74	735,68	428,98	15,30	1,50	1,54	110,98
	итого в	день в %	108	99	102	100	61	143	85	107	96	159
№		масса	пищев	вые вещес	ства (г)	энергетическая	минерал	ьные элем	иенты,			
рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	G.	МГ	г.	В ¹	тамині В ²	ľ
				ЕНЬ	3		Ca	Mg	Fe	В	В	С
			· · · · · ·	грак								
75/2014	AND MODERNIA WAS A MORODOWN AND MODERNIA	200/5	4,4	1	15,9	119	108,54	14,41	0,32	0,05	0,12	0,51
13/2014	суп молочный с макаронными изделиями хлеб пшеничный	60	4,4	4,1 0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,32	0,03	0,12	0,00
260/2012		200		1,80		·					0,03	
269/2012	чай с молоком		1,60		12,40	69,00	60,30	7,00	0,08	0,02		2,80
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0 10,56	0 6,44	0 58,12	0 323,60	0 184,44	42,41	1,36	0,17	0,25	3,31
	итого за приём пищи			<u> 0,44</u> бед	30,12	323,00	104,44	42,41	1,50	0,17	0,23	3,31
50/2014	огумен поринонно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
50/2014 99/2014	огурец порционно	100/6				15 250		26,09				10
99/2014	котлета мясная домашняя	100/0	17,25	13,88	13,88	250	31,78	20,09	1,25	0,09	0,13	1

165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	соус томатный	70	0,70	3,10	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,02	0,02	1,40
			,			1	,	,		,		
	итого за приём пищи		36,05	24,33	134,33	891,50	177,16	283,78	10,05	0,57	0,47	24,88
	итого завтрак + обед		46,61	30,77	192,45	1215,10	361,60	326,19	11,41	0,74	0,72	28,19
	итого завтрак + обед в %		86	56	84	74	50	181	106	88	75	67
			пол/	дник								
	томатный сок	200	2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
				'			· ·			ſ <u></u> '	<u> </u>	
	итого за приём пищи		2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
			уж	кин								
150/2012	зразы морковные с творогом	200/70	11,6	10,67	70,67	417,33	136,93	64,68	1,73	0,11	0,24	1,23
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
	котлета рубленая из куры	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,00
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0,65
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
						1						
	итого за приём пищи		30,94	35,06	136,55	972,73	209,51	132,72	5,17	0,38	0,47	8,10
			второ	й ужин			<u> </u>					
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	итого за приём пищи		5,80	4,86	19,16	144,60	235,00	37,20	2,48	0,07	0,34	6,26
	ит	ого в день	85,35	70,69	354,76	2368,43	832,11	496,11	20,46	1,21	1,59	62,55
	итого в	день в %	95	77	93	87	69	165	114	86	99	89
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак	: + обед %	88	81	88	84	57	135	87	78	68	61
	итого в среднем с 1 по	5 день %	91	89	95	91	60	139	99	84	77	66
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак	: + обед %	97	93	93	93	65	166	100	90	72	61
	итого в среднем с 6 по 1	1 <u>0 день %</u>	97	95	100	97	67	159	108	92	86	85
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак	: + обед %	92	87	91	89	61	150	93	84	70	61
	итого в среднем с 1 по 1	10 0/	94	92	97	94	64	149	103	88	81	76

		1	i i	i i	i	i	ı	1	i 1	i
НОРМА завтрак + обед 60 %	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
НОРМА за день	90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00