

УТВЕРЖДАЮ
директор школы:



Меню

весенний период:

интернат 1 - 4 классы

Меню весенний период: интернат 1-4 классы

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-19з	масло сливочное (порциями)	15	0,2	14,4	0,2	132,2	0,00	0,02	90,00	0,26	0,00	3,00	6,00	4,80	0,00	6,00	0,04	0,00	0,20	0,00
итого за приём пищи			5,72	15,03	41,54	317,20	0,09	0,08	90,30	0,26	0,18	334,80	125,50	96,80	32,50	103,50	3,29	0,00	20,36	0,00
обед																				
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,60	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
итого за приём пищи			29,15	11,13	84,63	557,70	0,25	0,16	78,36	0,11	25,85	674,45	495,50	81,98	99,60	264,40	3,83	37,02	34,94	127,50
итого завтрак + обед			34,87	26,16	126,17	874,90	0,34	0,24	168,66	0,37	26,03	1009,25	621,00	178,78	132,10	367,90	7,12	37,02	55,30	127,50
итого завтрак + обед в %			75	55	63	62	47	29	40	6	72	168	94	27	88	56	99	62	307	7
полдник																				
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
итого за приём пищи			6,40	10,70	35,30	262,00	0,14	0,22	15,30	0,00	0,72	192,20	240,80	125,80	44,20	162,20	2,10	9,00	5,68	20,00
ужин																				
54-12м	плов с курицей	230	31,4	9,4	38,1	361,9	0,1	0,1	169,1	0,0	2,7	335,4	440,8	23,0	9,6	268,3	2,3	46,0	31,6	195,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
итого за приём пищи			36,53	10,67	72,47	535,30	0,27	0,23	169,48	0,00	4,04	659,40	563,10	59,60	36,70	353,00	4,40	46,00	49,53	211,50	
второй ужин																					
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00	
	сок яблочный	200	0,20	0,26	22,60	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	8,00	202,00	16,00	10,00	14,00	0,20	0,00	0,20	0,00	
итого за приём пищи			1,10	0,46	30,70	135,00	0,04	0,03	8,00	0,00	61,80	21,00	399,00	50,00	23,00	37,00	0,50	2,00	0,70	17,00	
итого в день			78,90	47,99	264,64	1807,20	0,79	0,72	361,44	0,37	92,59	1881,85	1823,90	414,18	236,00	920,10	14,12	94,02	111,21	376,00	
итого в день в %			102	61	79	77	66	52	52	4	154	188	166	38	94	84	118	94	371	13	
№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рег.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
2 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-24к	каша жидкая молочная пшеничная	180	7,5	9,1	33,8	247,4	0,16	0,14	37,44	0,12	0,49	305,10	194,40	128,70	44,10	167,40	1,19	46,80	1,89	31,50	
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	88,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00	
итого за приём пищи			16,78	15,88	61,32	451,50	0,27	0,36	80,74	0,21	1,30	578,30	474,30	367,50	92,07	386,80	2,87	58,80	14,27	69,50	
обед																					
54-8с	суп картофельный с горохом (на бульоне)	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	97,20	0,00	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1,48	15,96	2,00	28,80	
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00	
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,00	1,50	51,00	
итого за приём пищи			28,80	13,17	97,57	616,50	0,40	0,38	217,89	0,30	30,93	701,15	1590,5	245,9	124,1	443,30	5,84	172,	30,59	601,8	

													7	0	0			21		0
итого завтрак + обед			45,58	29,05	158,89	1068,00	0,67	0,74	298,63	0,51	32,23	1279,45	2064,87	613,40	216,17	830,10	8,71	231,01	44,86	671,30
итого завтрак + обед в %			99	61	79	76	93	88	71	9	90	213	313	93	144	126	121	385	249	37
ПОЛДНИК																				
54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
итого за приём пищи			4,90	6,67	49,07	268,20	0,07	0,03	747,00	0,00	3,72	326,55	194,67	126,10	38,20	90,80	2,49	10,20	14,40	22,00
УЖИН																				
54-9г	рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,02	27,00	0,56	41,00
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	0,08	0,11	8,12	0,15	1,02	100,05	312,00	61,50	40,50	182,25	0,66	120,00	10,65	516,00
54-23хн	кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,30	50,5	0,01	0,01	2,45	0,00	19,20	6,16	70,60	9,80	6,50	11,00	0,29	0,20	0,23	4,08
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			22,77	15,92	76,09	538,30	0,38	0,35	319,57	0,16	32,68	787,11	960,10	236,70	116,70	391,05	5,34	147,20	40,87	576,38
ВТОРОЙ УЖИН																				
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
итого за приём пищи			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
итого в день			74,65	52,64	297,05	1942,70	1,15	1,15	1405,60	0,68	74,43	2410,71	3417,24	997,96	386,67	1335,15	19,00	389,95	100,36	1282,38
итого в день в %			97	67	89	83	96	82	201	7	124	241	311	91	155	121	158	390	335	43
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			B	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
3 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-23к	каша жидкая молочная	180	6,1	5,2	28,9	187,5	0,11	0,14	24,03	0,06	0,47	304,20	179,10	111,60	29,70	158,40	1,60	44,10	24,03	18,00

	пшеничная																				
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
	повидло яблочное	40	0,16	0,00	26,00	100,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,40	51,60	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	0,00	
итого за приём пищи			10,26	5,67	86,27	427,30	0,19	0,19	24,33	0,06	0,81	541,80	322,00	184,20	56,80	233,70	4,65	44,10	38,43	18,00	
обед																					
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00	
54-25м	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	0,07	0,08	30,67	0,00	3,60	213,33	381,67	21,67	111,67	220,00	1,87	28,33	29,00	198,33	
54-13хн	напиток из шиповника	200	0,20	0,10	7,90	32,8	0,01	0,05	98,00	0,00	80,00	1,72	8,47	11,00	3,00	3,00	54,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30	
итого за приём пищи			37,27	33,58	102,27	864,00	0,33	0,34	167,07	0,09	93,80	769,05	890,94	119,47	209,07	413,10	59,25	49,38	58,03	242,83	
итого завтрак + обед			47,53	39,25	188,54	1291,30	0,52	0,53	191,40	0,15	94,61	1310,85	1212,94	303,67	265,87	646,80	63,90	93,48	96,46	260,83	
итого завтрак + обед в %			103	83	94	92	72	63	46	3	263	218	184	46	177	98	888	156	536	14	
полдник																					
	снежок	200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,06	0,26	44,00	0,06	1,80	100,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	18,00	4,00	40,00	
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00	
итого за приём пищи			8,20	12,80	46,00	334,00	0,17	0,35	46,00	0,06	2,00	253,20	56,80	256,80	43,20	243,20	1,23	18,00	7,92	40,00	
ужин																					
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,00	1,50	51,00	
54-3м	ленивые голубцы	90	7,5	6,9	5,7	115,5	0,03	0,06	8,25	0,00	9,93	103,50	244,50	28,50	16,50	82,50	1,22	0,00	0,80	31,50	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
итого за приём пищи			21,10	14,95	89,17	584,40	0,50	0,42	16,89	0,00	21,21	871,50	1127,40	201,30	97,80	338,20	6,63	31,00	35,20	113,10	
второй ужин																					
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-	кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,0	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00	

23гн	с молоком													0							
итого за приём пищи			7,60	3,37	36,17	199,00	0,10	0,16	13,30	0,00	0,62	275,50	254,50	173,50	51,50	171,50	2,87	9,00	16,16	20,00	
итого в день		84,43	70,37	359,88	2408,70	1,29	1,46	267,59	0,21	118,44	2711,05	2651,64	935,27	458,37	1399,70	74,63	151,48	155,74	433,93		
итого в день в %		110	89	107	102	107	104	38	2	197	271	241	85	183	127	622	151	519	14		
№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
4 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	180	4,8	4,9	25,8	166,1	0,05	0,14	23,76	0,05	0,55	307,80	153,00	134,10	25,20	120,60	0,38	45,90	5,58	35,10	
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-19з	масло сливочное (порциями)	20	9,2	9,6	33,6	267,7	0,11	0,45	46,13	0,00	1,81	133,33	586,67	381,33	90,67	346,67	2,91	32,00	6,11	101,33	
итого за приём пищи			22,40	18,57	96,87	647,23	0,27	0,79	87,19	0,05	3,14	727,63	1030,17	720,93	170,37	661,77	6,18	89,90	28,38	174,43	
обед																					
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	88,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00	
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00	
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0									
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60	
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30	
итого за приём пищи			25,91	25,74	82,50	668,68	18,18	24,83	103,72	0,25	13,28	673,35	912,20	273,08	71,87	250,10	4,79	29,52	26,18	65,10	
итого завтрак + обед			48,31	44,31	179,37	1315,91	18,45	25,62	190,91	0,30	16,42	1400,98	1942,37	994,01	242,24	911,87	10,97	119,42	54,56	239,53	
итого завтрак + обед в %			105	93	89	93	2562	3050	45	5	46	233	294	151	161	138	152	199	303	13	
полдник																					
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00	

54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
итого за приём пищи			4,70	0,57	33,67	152,60	0,11	0,06	80,10	0,00	15,14	239,00	265,30	75,40	36,30	87,30	3,07	1,20	14,64	12,00
ужин																				
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00
54-29м	шницель из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,05	0,08	5,66	0,00	0,56	189,00	207,00	27,00	57,00	129,00	1,23	15,60	16,50	93,00
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
итого за приём пищи			33,20	13,57	84,37	584,40	0,36	0,36	38,16	0,09	1,18	613,50	680,50	215,50	228,50	481,50	8,14	46,60	36,18	129,00
второй ужин																				
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	38,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,01	0,30	0,10	150,30
	кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	0,34	44,00	0,10	1,40	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00
итого за приём пищи			6,60	6,60	15,50	156,00	0,12	0,37	54,00	0,10	39,40	112,00	447,00	275,00	39,00	207,00	0,21	18,30	4,10	190,30
итого в день			92,81	65,05	312,91	2208,91	19,04	26,41	363,17	0,49	72,14	2365,48	3335,17	1559,91	546,04	1687,67	22,39	185,52	109,48	570,83
итого в день в %			121	82	93	94	1586	1887	52	5	120	237	303	142	218	153	187	186	365	19
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			B	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
5 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,42	0,02	0,66	102,42	167,94	136,44	17,46	110,16	0,32	18,72	2,23	28,62
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,8	5,87	0,00	71,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			15,62	10,60	70,74	431,70	0,19	0,26	88,42	0,21	0,95	596,24	284,41	449,9	55,19	306,09	3,14	18,7	25,30	28,62

														4				2		
обед																				
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
итого за приём пищи			31,30	31,14	100,08	799,20	0,37	0,39	92,73	0,26	2,64	673,70	670,60	84,18	177,10	458,00	8,93	40,72	19,88	75,80
итого завтрак + обед			46,92	41,74	170,82	1230,90	0,56	0,65	181,15	0,47	3,59	1269,94	955,01	534,12	232,29	764,09	12,07	59,44	45,18	104,42
итого завтрак + обед в %			102	88	85	87	77	78	43	8	10	212	145	81	155	116	168	99	251	6
полдник																				
	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	0,00
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			6,82	0,93	56,54	264,70	0,13	0,09	6,00	0,00	10,14	347,90	422,70	115,30	45,10	130,30	5,68	2,18	20,34	10,20
ужин																				
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
итого за приём пищи			25,64	9,92	105,28	612,10	0,27	0,34	88,35	0,41	3,08	875,65	615,90	213,98	100,10	383,70	5,61	146,57	49,40	559,10
второй ужин																				
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
итого за приём пищи			5,00	3,90	22,90	147,40	0,06	0,20	19,30	0,00	5,68	64,00	375,00	162,00	46,00	146,00	3,39	13,00	2,39	48,00

итого в день			84,38	56,49	355,54	2255,10	1,02	1,28	294,80	0,88	22,49	2557,49	2368,61	1025,40	423,49	1424,09	26,75	221,19	117,31	721,72
итого в день в %			110	72	106	96	85	92	42	9	37	256	215	93	169	129	223	221	391	24
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
6 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,8	5,87	0,00	71,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00
итого за приём пищи			10,32	6,50	41,34	256,70	0,14	0,11	52,30	0,19	0,31	494,47	137,10	268,00	39,43	198,83	3,46	0,00	23,07	0,00
обед																				
54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,60	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
итого за приём пищи			31,36	18,31	110,45	738,90	0,36	0,27	810,36	0,11	29,59	996,75	676,20	154,58	149,90	368,80	6,00	47,22	54,23	179,80
итого завтрак + обед			41,68	24,81	151,79	995,60	0,50	0,38	862,66	0,30	29,90	1491,22	813,30	422,58	189,33	567,63	9,46	47,22	77,30	179,80
итого завтрак + обед в %			90	52	76	71	69	45	205	5	83	249	123	64	126	86	131	79	429	10
полдник																				
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
итого за приём пищи			2,90	7,80	30,70	203,90	0,11	0,10	2,38	0,00	1,36	154,50	87,00	21,70	17,80	63,70	1,80	0,00	3,94	0,70

ужин																					
54-12м	плов с курицей	230	31,4	9,4	38,1	361,9	0,1	0,1	169,1	0,0	2,7	335,4	440,8	23,0	9,6	268,3	2,3	46,0	31,6	195,5	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70	
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
итого за приём пищи			39,57	11,02	92,39	625,70	0,32	0,26	169,48	0,00	4,12	848,60	619,50	139,30	54,90	404,60	6,44	46,00	61,05	211,50	
второй ужин																					
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00	
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
итого за приём пищи			5,50	3,80	20,70	143,40	0,08	0,20	25,30	0,00	60,68	63,00	417,00	177,00	47,00	153,00	1,39	14,00	2,79	55,00	
итого в день			89,65	47,43	295,58	1968,60	1,01	0,94	1059,82	0,30	96,06	2557,32	1936,80	760,58	309,03	1188,93	19,09	107,22	145,08	447,00	
итого в день в %			116	60	88	84	84	67	151	3	160	256	176	69	124	108	159	107	484	15	
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
7 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-23к	каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,2	28,9	187,5	0,11	0,14	24,03	0,06	0,47	304,20	179,10	111,60	29,70	158,40	1,60	44,10	24,03	18,00	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30	
итого за приём пищи			11,72	13,03	70,34	438,60	0,20	0,21	69,33	0,19	0,65	637,50	301,60	206,00	62,20	258,90	4,87	44,10	44,29	18,30	
обед																					
54-8с	суп картофельный с горохом (на воде)	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,06	97,20	0,00	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1,48	15,96	2,00	28,80	
54-7м	шницель из говядины	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50	

54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,00	0,00	122,20	0,00	34,80	88,00	248,00	40,00	15,20	30,00	0,60	10,80	0,20	12,60
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
итого за приём пищи			30,18	28,26	97,22	769,30	0,45	0,43	254,35	0,15	40,03	911,05	1037,97	204,60	104,80	393,40	6,75	44,76	32,94	127,50
итого завтрак + обед			41,90	41,29	167,56	1207,90	0,65	0,64	323,68	0,34	40,68	1548,55	1339,57	410,60	167,00	652,30	11,62	88,86	77,23	145,80
итого завтрак + обед в %			91	87	83	86	90	76	77	6	113	258	203	62	111	99	161	148	429	8

полдник

54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33,0	0,01	0,01	1,06	0,00	5,28	2,20	36,00	6,70	2,50	4,40	0,08	0,40	0,10	3,70
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,42	0,02	0,66	102,42	167,94	136,44	17,46	110,16	0,32	18,72	2,23	28,62
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			10,47	4,73	58,94	312,00	0,15	0,22	22,48	0,02	6,08	435,72	302,64	230,64	48,66	204,86	2,92	19,12	22,49	32,32

ужин

54-9г	рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,02	27,00	0,56	41,00
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	0,08	0,11	8,12	0,15	1,02	100,05	312,00	61,50	40,50	182,25	0,66	12,00	10,65	516,00
54-23хн	кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,30	50,5	0,01	0,01	2,45	0,00	19,20	6,16	70,60	9,80	6,50	11,00	0,29	0,20	0,23	4,08
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
итого за приём пищи			19,73	15,57	56,17	447,90	0,33	0,32	319,57	0,16	32,60	597,91	903,70	157,00	98,50	339,45	3,30	147,20	29,35	576,38

второй ужин

	кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	0,34	44,00	0,10	1,40	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
итого за приём пищи			6,20	6,80	17,80	165,00	0,09	0,36	49,00	0,10	11,40	126,00	870,00	256,00	37,00	201,00	2,40	20,00	4,30	48,00
итого в день			78,30	68,39	300,47	2132,80	1,22	1,54	714,73	0,62	90,76	2708,18	3415,91	1054,24	351,16	1397,61	20,24	275,18	133,37	802,50
итого в день в %			102	87	90	91	102	110	102	6	151	271	311	96	140	127	169	275	445	27

№	прием пищи,	масса	пищевые вещества (г)	энерге	витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)	минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)
---	-------------	-------	----------------------	--------	--------------------------------------	--

рецепт уры	наименование блюда	порции				тищеская ценность (ккал)	рет.экв; D - мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
8 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-20к	каша жидкая молочная гречневая	180	6,4	5,2	23,9	168,6	0,14	0,16	21,51	0,05	0,45	298,80	213,30	100,80	70,20	157,50	2,12	45,00	3,28	25,20
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
итого за приём пищи			10,50	5,77	57,17	317,00	0,22	0,20	24,57	0,05	24,55	542,65	371,10	172,90	98,80	230,60	4,28	45,30	17,97	30,30
обед																				
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	0,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
итого за приём пищи			27,61	22,75	87,19	662,10	0,36	0,43	52,81	0,24	40,59	862,25	1196,20	195,30	105,10	398,50	7,16	46,48	31,40	129,10
итого завтрак + обед			38,11	28,52	144,36	979,10	0,58	0,63	77,38	0,29	65,14	1404,90	1567,30	368,20	203,90	629,10	11,44	91,78	49,37	159,40
итого завтрак + обед в %			82	60	72	69	81	75	18	5	181	234	237	56	136	95	159	153	274	9
полдник																				
54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
итого за приём пищи			10,52	10,43	51,84	332,80	0,13	0,22	749,30	0,00	4,42	471,10	442,70	244,10	78,30	242,30	4,21	22,20	22,45	60,00
ужин																				
54-10г	картофель	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,0	1,50	51,00

	отварной в молоке																	0			
54-3м	ленивые голубцы	90	7,5	6,9	5,7	115,5	0,03	0,06	8,25	0,00	9,93	103,50	244,50	28,50	16,50	82,50	1,22	0,00	0,80	31,50	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
итого за приём пищи			17,52	13,13	73,64	474,20	0,26	0,24	16,89	0,00	21,01	604,30	1056,00	182,50	82,00	289,00	5,65	31,00	22,46	82,50	
второй ужин																					
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00	
	бутерброд с сыром	100	16,9	35,8	3,6	403,2	0,04	0,03	500,00	0,60	1,00	421,10	121,90	469,60	46,60	330,40	3,00	4,60	0,00	12,70	
итого за приём пищи			22,20	39,20	35,90	585,20	0,11	0,21	533,30	0,60	11,52	491,10	653,90	588,60	119,60	465,40	4,67	13,65	2,76	34,90	
итого в день			88,35	91,28	305,74	2371,30	1,08	1,30	1376,87	0,89	102,09	2971,40	3719,90	1383,40	483,80	1625,80	25,97	158,63	97,04	336,80	
итого в день в %			115	116	91	101	90	93	197	9	170	297	338	126	194	148	216	159	323	11	
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
9 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-24к	каша жидкая молочная пшеничная	180	7,5	9,1	33,8	247,4	0,16	0,14	37,44	0,12	0,49	305,10	194,40	128,70	44,10	167,40	1,19	46,80	1,89	31,50	
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	
итого за приём пищи			12,14	10,57	62,39	388,70	0,22	0,24	44,34	0,12	0,87	514,30	332,10	235,70	70,40	265,00	3,40	51,30	14,29	41,50	
обед																					
4/2012	бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222,0	0,04	0,03	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	12,06	11,10	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00	
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	0,08	0,11	8,12	0,15	1,02	100,05	312,00	61,50	40,50	182,25	0,66	120,00	10,65	516,00	

54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
итого за приём пищи			26,35	21,98	103,91	711,80	0,39	0,29	79,72	0,26	3,83	403,70	722,60	158,04	190,00	415,35	7,08	143,52	23,09	538,80
итого завтрак + обед			38,49	32,55	166,30	1100,50	0,61	0,53	124,06	0,38	4,70	918,00	1054,70	393,74	260,40	680,35	10,48	194,82	37,38	580,30
итого завтрак + обед в %			83	69	83	78	85	63	30	6	13	153	160	60	174	103	146	325	208	32
полдник																				
	йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	44,00	0,10	1,20	100,00	0,40	238,00	28,00	182,00	0,20	18,00	4,00	40,00
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
итого за приём пищи			12,60	14,20	41,00	350,00	0,17	0,39	46,00	0,10	1,40	253,20	57,20	252,80	41,20	237,20	1,23	18,00	7,92	40,00
ужин																				
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00
54-29м	шницель из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,05	0,08	5,66	0,00	0,56	189,00	207,00	27,00	57,00	129,00	1,23	15,60	16,50	93,00
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
итого за приём пищи			35,75	14,56	97,12	662,10	0,49	0,46	38,16	0,09	1,30	794,30	730,30	237,40	240,50	519,00	8,99	46,60	45,45	144,30
второй ужин																				
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	38,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,01	0,30	0,10	150,30
итого за приём пищи			0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	38,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,01	0,30	0,10	150,30
итого в день			87,64	61,51	311,92	2150,60	1,33	1,41	218,22	0,57	45,40	1977,50	1997,20	918,94	553,10	1453,55	20,71	259,72	90,85	914,90
итого в день в %			114	78	93	92	111	101	31	6	76	198	182	84	221	132	173	260	303	30
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

10 ДЕНЬ

завтрак

54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,42	0,02	0,66	102,42	167,94	136,44	17,46	110,16	0,32	18,72	2,23	28,62
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30
итого за приём пищи			7,88	11,58	50,92	335,70	0,09	0,19	81,42	0,15	0,74	245,87	213,41	196,64	30,06	156,16	0,91	18,72	10,97	28,92

обед

54-27с	суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,1	0,0	154,6	0,7	5,3	196,2	363,6	15,8	22,8	92,6	0,8	28,2	0,7	137,4
236/2012	оладьи с молоком сгущенным	100/30	10,1	10,3	60,4	374,0	0,14	0,25	0,00	0,00	1,03	0,00	0,00	174,44	28,39	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
итого за приём пищи			23,64	21,07	105,39	699,40	0,33	0,45	171,90	0,70	7,09	435,40	640,00	383,24	101,59	274,20	4,25	40,20	14,51	175,40
итого завтрак + обед			31,52	32,65	156,31	1035,10	0,42	0,64	253,32	0,85	7,83	681,27	853,41	579,88	131,65	430,36	5,16	58,92	25,48	204,32
итого завтрак + обед в %			68	69	78	73	58	76	60	14	22	114	129	88	88	65	72	98	142	11

полдник

54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
итого за приём пищи			3,84	0,47	28,09	126,80	0,07	0,06	6,38	0,00	7,24	195,30	170,60	70,70	29,40	86,10	2,57	0,18	11,72	10,90

ужин

54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00

54-32хн	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
Итого за приём пищи			25,34	11,10	95,67	586,80	0,24	0,32	165,15	0,43	4,63	740,95	658,80	182,00	95,00	359,40	4,84	147,65	41,02	564,50
второй ужин																				
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
	снежок	200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,06	0,26	44,00	0,06	1,80	100,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	18,00	4,00	40,00
Итого за приём пищи			6,00	5,30	32,30	205,00	0,08	0,29	46,00	0,06	6,80	114,00	155,00	261,00	42,00	204,00	2,50	19,00	4,10	50,00
Итого в день			66,70	49,52	312,37	1953,70	0,81	1,31	470,85	1,34	26,50	1731,52	1837,81	1093,58	298,05	1079,86	15,07	225,75	82,32	829,72
Итого в день в %			87	63	93	83	68	94	67	13	44	173	167	99	119	98	126	226	274	28
Итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %			97	76	82	82	571	662	51	6	96	209	207	80	146	107	286	180	329	16
Итого в среднем с 1 по 5 день %			108	74	95	90	388	443	77	5	127	239	247	90	164	123	261	208	396	23
Итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %			83	67	78	75	77	67	78	7	82	201	171	66	127	90	134	161	296	14
Итого в среднем с 6 по 10 день %			107	81	91	90	91	93	110	7	120	239	235	95	160	123	168	205	366	22
Итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %			90	72	80	79	324	364	65	7	89	205	189	73	136	98	210	170	313	15
Итого в среднем с 1 по 10 день %			107	77	93	90	239	268	93	6	123	239	241	92	162	123	215	207	381	22
НОРМА завтрак + обед 60 %			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	0,84	420,00	6,00	36,00	600,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	60,00	18,00	1800,00
норма 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	700,00	10,00	60,00	1000,00	1100,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	100,00	30,00	3000,00