



СОГЛАСОВАННО:
директор МБОУ СОШ №10
Э.В.Погорелова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Здоровое питание"
А.Б.Семенов
сов (с 12 лет и старше)

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
		Белки	Жиры	Углеводы											
Неделя 1	160/50	22.36	29.65	46.21	472.32	54 - 1г	0.10	0.33	66.02	0.70	583.32	59.81	399.50	1.01	
День 1	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	9.24	37.69	685-04	2.00	0.01	0.30	0.04	4.54	3.80	7.20	0.74
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)*	40	0.00	0.00	31.76	38.40	Пром.	0.00	0.00	0.00	0.00	1.33	1.33	0.00	0.13
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0.44	0.44	10.78	51.70	112-13	0.03	0.02	5.50	11.00	17.60	9.90	12.10	2.42
Итого за завтрак		560	23.00	30.09	97.99	600.11		2.13	0.36	71.82	11.74	606.79	74.84	418.80	4.30
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1.30	4.13	7.73	72.75	43-04	0.03	0.03	162.00	30.80	54.00	14.00	26.00	0.48
	Суп картофельный с крупой	250	2.13	2.43	23.71	121.31	138-04	0.08	0.06	133.10	6.60	34.50	21.98	55.50	0.81
	Рыба запеченная	100	13.50	10.30	3.84	206.13	245-16	0.17	0.16	21.24	0.40	26.00	30.20	199.01	0.68
	Картофельное пюре	180	3.82	5.10	23.74	156.80	520-04	0.14	0.13	23.74	6.12	50.39	33.84	102.48	1.27
	Сок (грушевый)	200	1.00	0.15	20.70	94.00	Пром.	0.01	0.01	0.00	2.00	17.00	10.00	24.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за обед		901	28.31	22.98	121.04	841.40		0.55	0.44	340.08	45.92	205.49	134.64	499.62	8.05
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	10.40	10.73	34.36	310.86	478-04	1.73	1.15	30.29	23.19	27.25	50.09	269.30	2.59
	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	5.10	19.24	145.09	689-04	0.06	0.25	26.49	1.04	273.74	42.00	184.00	1.17
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0.16	0.29	9.50	41.00	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	11.28	37.92	0.94
Итого за полдник		424	16.16	16.12	63.10	496.95		1.83	1.42	56.78	24.23	309.39	103.37	491.22	4.70
Неделя 1	Плов из птицы	210	10.95	11.83	36.26	305.04	492-04	0.08	0.08	171.96	2.53	33.00	103.52	228.64	2.00
День 2	Какао на молоке витаминизированный	200	5.84	4.68	19.33	130.39	ТТК	0.06	0.24	26.44	1.04	270.35	31.20	167.20	0.58
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Фрукты свежие (мандарин)	136/100	0.80	0.20	7.50	38.00	112-13	0.06	0.03	10.00	38.00	35.00	11.00	17.00	0.10
Итого за завтрак		590	22.61	17.39	94.65	618.43		0.31	0.40	208.40	41.57	356.85	165.42	486.24	4.29
Обед	Икра свекольная	80	1.73	5.60	9.07	95.20	78-04	0.03	0.01	27.60	5.51	29.33	22.70	44.00	1.24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1.57	2.51	23.40	132.97	54-1с-22	0.09	0.06	137.38	7.00	34.04	23.46	61.32	0.90
	Омлет с сыром	200	16.40	24.70	4.00	395.00	309-13	0.09	0.61	296.00	0.49	478.60	34.70	440.00	2.97
	Кисель из кураги	200	1.40	0.00	29.00	122.00	643-04	0.01	0.03	70.00	0.32	50.00	18.00	25.00	0.58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	Фрукты свежие (груша)	123/110	0.44	0.33	11.33	50.05	112-13	0.02	0.03	2.20	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53
Итого за обед		916	26.96	33.89	110.74	950.47		0.35	0.79	533.18	18.82	633.47	134.58	670.80	10.06
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	11.94	11.40	16.21	244.35	354,355-04	0.04	0.26	54.00	0.23	313.60	23.58	220.75	0.65
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.40	5.00	21.60	133.00	Пром.	0.06	0.26	44.00	1.80	242.00	30.00	188.00	0.20
Итого за полдник		350	17.34	16.40	37.81	377.35		0.10	0.52	98.00	2.03	555.60	53.58	408.75	0.85

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из белокоч.капусты с огурцом	100	2.20	7.00	3.70	82.87	52-22	0.03	0.05	50.80	28.80	41.00	16.00	44.00	0.80
День 3	Котлета особая	100	12.40	14.57	14.50	223.80	452-04	0.06	0.10	0.00	0.30	20.20	20.80	146.48	2.33
	Каша гречневая	180	4.15	3.36	43.20	160.44	415-13	0.25	0.14	23.04	0.00	18.00	144.00	217.20	2.45
	Сок (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	Пром.	0.02	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	108-13	0.03	0.01	0.00	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
Итого за завтрак		640	24.01	27.73	108.24	680.67		0.45	0.35	73.84	33.10	109.70	207.10	488.58	9.88
Обед	Помидор в нарезке	80	0.93	0.13	3.07	17.06	54-3з-22	0.05	0.03	106.40	20.00	11.20	16.00	21.33	0.72
	Уха с крупой	250/25	6.50	2.50	14.40	105.80	152-13	0.39	0.40	18.50	8.85	33.50	30.25	133.00	1.00
	Капуста тушенная с мясом	200	22.10	21.90	13.20	339.40	54-10 м22	0.08	0.19	103.00	28.90	84.00	48.00	233.00	3.66
	Чай с молоком	200	4.82	3.63	13.76	106.33	495-13	0.03	0.21	22.08	0.90	179.40	23.93	135.90	0.86
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	Фрукты свежие (банан)	160/110	1.50	5.50	23.10	103.95	112-13	0.04	0.03	0.00	11.00	8.80	48.40	30.20	0.66
Итого за обед		956	24.01	27.73	108.24	680.67		0.73	0.92	249.98	69.65	340.50	191.20	646.06	8.91
Полдник	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1.25	4.15	4.36	81.51	44-13	0.03	0.03	1.76	22.36	71.09	13.01	26.33	0.87
	Тфтели	100	10.53	11.46	16.18	228.40	454-04	0.04	0.09	26.24	3.60	52.20	26.10	134.13	2.87
	Кисель из сока	200	0.31	0.05	22.47	92.99	645-04	0.00	0.03	0.00	0.60	8.76	3.00	13.90	0.87
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	108-13	0.03	0.01	0.00	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33
Итого за полдник		410	14.37	15.90	57.77	473.22		0.10	0.16	28.00	26.56	138.05	46.31	193.86	4.94
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	100	2.00	7.00	10.00	103.30	68-22	0.05	0.05	933.00	5.38	30.00	38.30	61.60	1.08
День 4	Бефстроганов	50/50	13.10	19.16	6.84	253.05	423-04	0.04	0.12	107.00	0.45	50.00	21.00	152.00	2.02
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	5.40	0.68	32.81	161.20	516-04	0.06	0.03	18.39	0.00	12.00	7.20	41.00	0.72
	Капуста тушеная	40	0.98	1.18	3.90	30.26	534-04	0.01	0.02	33.34	8.50	21.86	8.54	16.80	0.33
	Компот из свежих яблок	200	0.30	0.20	11.10	46.70	54-32 хн	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
Итого за завтрак		620	24.82	28.54	84.33	688.27		0.21	0.24	1093.31	17.45	131.86	85.34	303.50	5.61
Обед	Салат из сырых овощей	80	0.88	4.88	2.96	52.00	25-13	0.03	0.02	284.40	10.80	20.80	15.20	27.20	0.48
	Борщ со сметаной	250/5	1.90	3.86	8.10	97.00	109-04	0.02	0.04	149.50	9.20	57.05	22.10	45.81	1.04
	Биточки из говядины	100	12.84	16.02	15.42	233.10	451-04	0.05	0.12	2.07	0.41	40.90	23.20	161.80	2.38
	Картофельное пюре	180	3.82	5.10	23.74	156.80	520-04	0.14	0.13	23.74	6.12	50.39	33.84	102.48	1.27
	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	5.10	19.24	145.09	689-04	0.06	0.25	26.49	1.04	273.74	42.00	184.00	1.17
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0.88	0.22	8.25	41.80	112-13	0.07	0.03	11.00	41.80	38.50	12.10	18.70	0.11
Итого за обед		1016	32.48	36.05	119.03	916.20		0.51	0.64	497.20	69.37	504.98	173.06	632.62	8.46
Полдник	Каша пшенная с фруктами	200	4.51	7.80	54.90	312.00	ТТК	0.21	0.04	27.48	1.23	34.50	53.03	148.60	2.54
	Компот из свежих яблок	200	0.30	0.20	11.10	46.70	54-32 хн	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	108-13	0.03	0.01	0.00	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33
Итого за полдник		430	7.09	8.24	80.76	429.02		0.25	0.06	29.06	4.35	50.50	61.93	174.20	3.89

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	100	0.80	0.20	2.50	14.20	54-23-22	0.03	0.03	10.00	10.00	23.00	14.00	42.00	0.60
День 5	Котлета рыбная	120	8.35	2.88	29.33	272.61	388-04	0.12	0.08	4.76	0.56	51.60	48.93	211.48	1.45
Завтрак	Рагу из овощей	180	3.36	8.88	16.32	160.08	541-04	0.08	0.09	460.80	14.64	67.20	34.80	84.00	1.22
	Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.70	66.90	54-2хн-22	0.01	0.03	70.00	0.32	45.00	18.00	25.00	0.58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
Итого за завтрак		670	17.73	12.54	92.91	644.59		0.31	0.24	535.56	15.52	182.30	121.43	393.88	4.86
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1.28	8.08	2.40	93.60	61-22	0.02	0.01	0.00	15.12	61.28	12.00	25.60	0.48
	Суп с клецками	250/50	3.80	7.13	20.60	146.00	155,548-04	0.06	0.13	176.00	0.75	55.56	13.16	81.38	0.83
	Плов из птицы	200	10.43	11.27	34.53	290.52	492-04	0.08	0.08	163.80	2.41	31.43	98.60	217.80	1.90
	Какао на молоке витаминизированный	200	5.84	4.68	19.33	130.39	ТТК	0.06	0.24	26.44	1.04	270.35	31.20	167.20	0.58
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за обед		871	27.91	32.03	118.18	850.92		0.35	0.51	366.24	19.32	442.22	179.58	584.61	5.80
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100	10.24	9.69	6.26	198.06	337-13	0.15	0.21	57.72	2.05	60.13	28.30	211.76	1.12
	Чай с повидлом	200/15	0.26	0.00	9.85	38.90	685-04	0.00	0.01	0.30	0.12	6.50	4.85	8.55	0.91
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за полдник		351	12.88	10.12	30.37	298.45		0.22	0.26	58.02	2.17	79.23	50.07	277.19	3.43
Неделя 2	Омлет с зеленым горошком	200	13.30	15.73	7.20	261.50	302-13	0.10	0.20	183.00	2.40	149.30	29.30	250.60	2.40
День 6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.00	0.00	23.00	92.00	ТТК	0.40	0.34	0.12	20.00	52.10	47.00	23.00	0.23
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0.40	0.30	10.30	45.50	112-13	0.02	0.03	2.00	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
Итого за завтрак		570	18.72	16.71	72.06	544.00		0.62	0.61	185.12	27.40	238.90	108.00	363.00	6.54
Обед	Икра свекольная	80	1.73	5.60	9.07	95.20	78-04	0.03	0.01	27.60	5.51	29.33	22.70	44.00	1.24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1.48	2.13	12.00	72.95	54-15с-22	0.04	0.04	175.10	4.09	22.32	17.95	46.22	0.52
	Гуляш	50/50	12.70	16.13	3.70	218.70	437-04	0.05	0.04	0.04	1.07	34.50	24.70	158.70	1.20
	Каша ячневая вязкая	180	4.03	4.51	26.90	165.80	510-04	0.08	0.04	17.21	0.00	38.90	20.00	137.16	0.77
	Сок земляничный	200	1.34	0.60	15.36	64.00	Пром.	0.06	0.10	60.00	70.00	90.00	0.00	46.00	2.40
	Сыр порционно	15	3.15	4.43	0.00	53.75	100-13	0.01	0.05	39.00	0.11	132.00	5.25	75.00	0.15
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за обед		926	30.99	34.27	108.35	860.81		0.40	0.33	318.95	80.78	370.65	115.22	599.71	8.29
Полдник	Салат из зеленого горошка	80	3.12	6.44	3.60	83.92	50-16	0.06	0.21	95.20	2.08	43.80	14.82	118.40	1.56
	Котлета из птицы	90	13.60	3.89	9.27	125.76	54-5м	0.05	0.06	4.22	0.46	20.20	45.30	100.71	0.99
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.40	5.00	21.60	133.00	Пром.	0.06	0.26	44.00	1.80	242.00	30.00	188.00	0.20
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0.16	0.29	9.50	41.00	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	11.28	37.92	0.94
Итого за полдник		394	22.28	15.62	43.97	383.68		0.22	0.55	143.42	4.34	314.40	101.40	445.03	3.69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	100	1.17	0.17	3.83	21.30	54-3з-22	0.07	0.03	133.00	25.00	14.00	20.00	27.00	0.90
День 7	Тефтели с соусом	90/30	11.05	11.16	15.52	239.41	462-04	0.06	0.12	42.30	3.10	45.60	25.17	146.70	2.43
Завтрак	Картофельное пюре	180	3.82	5.10	23.74	156.80	520-04	0.14	0.13	23.74	6.12	50.39	33.84	102.48	1.27
	Сок (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	Пром.	0.02	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
Итого за завтрак		670	22.06	17.31	94.85	654.51		0.40	0.34	199.04	38.22	142.49	106.71	363.58	9.01
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1.20	0.13	17.20	75.73	8-13	0.04	0.05	1202.00	3.60	45.30	42.70	49.30	1.03
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5.55	5.99	12.93	148.50	153-04	0.04	0.07	141.88	1.78	17.71	21.46	88.81	1.23
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	21.40	31.44	37.01	444.40	358-04	0.12	0.43	61.82	0.85	495.00	54.50	411.27	1.09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.30	0.00	17.18	69.65	639-04	0.00	0.00	9.00	0.10	50.00	1.26	2.58	0.07
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за обед		866	35.01	38.43	125.64	928.69		0.33	0.60	1414.70	6.33	631.61	144.54	644.59	5.43
Полдник	Голубцы ленивые	120	5.96	7.80	7.68	154.08	372-13	0.04	0.08	11.02	13.20	38.40	22.80	110.40	1.62
	Чай с молоком	200	4.82	3.63	13.76	106.33	495-13	0.03	0.21	22.08	0.90	179.40	23.93	135.90	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0.16	0.29	9.50	41.00	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	11.28	37.92	0.94
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	108-13	0.02	0.01	0.00	0.00	4.00	2.80	13.00	0.22
Итого за полдник		364	12.46	11.88	40.78	348.29		0.13	0.32	33.10	14.10	230.20	60.81	297.22	3.64
Неделя 2	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.70	6.30	7.30	93.00	106-22	0.04	0.03	0.00	5.70	28.00	18.00	42.00	1.20
День 8	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12.25	5.50	5.78	175.90	374-04	0.14	0.12	335.00	3.09	30.50	38.20	171.20	0.95
Завтрак	Картофель отварной	180	3.42	5.46	25.43	168.00	426-13	0.16	0.14	32.87	17.00	53.98	36.25	109.80	1.37
	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	5.10	19.24	145.09	689-04	0.06	0.25	26.49	1.04	273.74	42.00	184.00	1.17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	108-13	0.02	0.01	0.00	0.00	4.00	2.80	13.00	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
Итого за завтрак		650	26.47	22.88	79.47	680.11		0.48	0.58	394.36	26.83	400.72	151.35	567.40	6.08
Обед	Салат из сборных овощей	80	1.21	8.13	3.54	91.70	102-22	0.03	0.03	167.12	28.40	43.52	13.44	24.04	0.45
	Суп-лапша домашняя	250	2.81	5.33	13.82	121.20	148-04	0.05	0.09	162.75	0.60	24.75	9.60	57.93	0.80
	Биточек из кур	100	14.60	11.10	14.60	206.03	54-23м-22	0.06	0.08	16.76	0.57	35.30	17.88	166.66	1.12
	Каша пшеничная вязкая	180	5.02	4.50	29.98	181.15	243-13	0.11	0.05	17.21	0.00	24.00	25.56	118.08	1.27
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	9.24	37.69	685-04	2.00	0.01	0.30	0.04	4.54	3.80	7.20	0.74
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0.44	0.44	10.78	51.70	112-13	0.03	0.02	5.50	11.00	17.60	9.90	12.10	2.42
Итого за обед		1011	30.84	30.37	123.28	879.88		2.41	0.32	369.64	40.61	173.31	104.80	478.64	8.81
Полдник	Салат Степной	100	1.31	3.72	7.52	68.49	25-04	0.21	0.03	384.70	4.56	17.13	17.74	42.85	2.08
	Бутерброд с сыром	35	4.44	8.68	7.42	126.32	91-13	0.02	0.05	71.65	0.11	135.60	7.35	84.78	0.33
	Сок (грушевый)	200	1.00	0.15	20.70	94.00	Пром.	0.01	0.01	0.00	2.00	17.00	10.00	24.00	2.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.92	34.16	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78
Итого за полдник		355	8.07	12.78	43.56	322.97		0.28	0.11	456.35	6.67	176.73	44.49	183.23	5.99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	30	6.30	8.86	0.00	107.50	100-13	0.01	0.09	78.00	0.22	264.00	10.50	150.00	0.30
День 9	Суп молочный с крупой	300	7.23	7.74	24.78	197.70	164-13	0.09	0.19	33.00	1.92	233.40	34.50	205.80	0.39
Завтрак	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	494-13	0.00	0.01	0.38	1.16	14.20	2.00	8.50	0.40
	Булочка "Домашняя"	50	4.64	0.99	26.11	132.00	Пром.	0.08	0.06	3.00	0.13	30.20	18.30	51.70	0.73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
Итого за завтрак		610	20.25	17.95	77.97	549.44		0.24	0.38	114.38	3.43	552.30	79.40	463.40	2.99
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1.23	5.70	6.70	72.20	54-22	0.03	0.03	2.09	12.44	50.70	17.30	24.00	0.40
	Суп крестьянский с крупой	250	2.02	2.55	15.90	119.20	139-04	0.04	0.04	134.50	8.00	27.61	16.10	36.43	0.59
Обед	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13.50	8.90	22.70	235.00	381-04	0.17	3.00	22.10	8.80	44.00	50.00	376.00	1.60
	Сок (земляничный)	200	1.34	0.60	15.36	64.00	Пром.	0.06	0.10	60.00	70.00	90.00	0.00	46.00	2.40
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3.00	3.92	29.76	166.80	Пром.	0.03	0.02	4.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.84
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0.44	0.33	11.33	50.05	112-13	0.02	0.03	2.20	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53
Итого за обед		1001	28.09	22.87	143.07	897.66		0.48	3.27	224.89	104.74	268.41	129.22	628.66	10.37
Полдник	Рагу из овощей	200	2.73	9.90	18.20	178.00	541-04	0.09	0.11	512.00	16.30	74.70	38.70	93.30	1.36
	Компот из свежих фруктов	200	0.30	0.20	11.10	46.70	54-32 хн	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0.16	0.29	9.50	41.00	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	11.28	37.92	0.94
Итого за полдник		424	3.19	10.39	38.80	265.70		0.14	0.14	513.58	19.42	93.10	54.68	137.32	3.32
День 10	Азу	225	16.80	19.28	17.19	312.90	438-04	0.14	0.22	27.30	9.53	37.98	49.80	241.89	3.82
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0.30	0.00	17.18	69.65	639-04	0.00	0.00	9.00	0.10	50.00	1.26	2.58	0.07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	51.24	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1.50	5.00	21.00	94.50	112-13	0.04	0.03	0.00	10.00	8.00	44.00	28.00	0.60
Итого за завтрак		595	23.62	24.96	86.93	622.05		0.29	0.30	36.30	19.63	114.48	114.76	345.87	6.10
Обед	Салат из моркови по-корейски	80	1.60	5.60	8.00	91.00	68-22	0.04	0.04	747.00	4.31	24.00	30.70	49.30	0.90
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2.09	3.91	8.42	115.44	124-04	0.04	0.05	154.50	12.63	35.31	20.75	42.94	0.70
	Котлеты из говядины	100	12.84	16.02	15.42	233.10	451-04	0.05	0.12	2.07	0.41	40.90	23.20	161.80	2.38
	Макароны отварные	180	5.48	5.90	39.40	160.80	516-04	0.07	0.04	22.07	0.00	14.40	8.64	60.00	0.86
	Какао на молоке витаминизированный	200	5.84	4.68	19.33	130.39	ТТК	0.06	0.24	26.44	1.04	270.35	31.20	167.20	0.58
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	128.92	108-13	0.06	0.02	0.00	0.00	11.00	7.70	35.75	0.61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	61.49	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за обед		906	34.41	36.98	131.89	921.14		0.39	0.54	952.08	18.39	408.56	139.11	573.87	7.43
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.40	5.00	21.60	133.00	Пром.	0.06	0.26	44.00	1.80	242.00	30.00	188.00	0.20
	Булочка "Домашняя"	50	4.64	0.99	26.11	132.00	Пром.	0.08	0.06	3.00	0.13	30.20	18.30	51.70	0.73
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10.56	7.50	51.50	182.70	298-13	0.12	0.04	2.70	2.70	113.07	23.50	152.00	1.56
Итого за полдник		450	20.60	13.49	99.21	447.70		0.26	0.36	49.70	4.63	385.27	71.80	391.70	2.49

Примечание:

*- допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрак с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	23.00	30.09	97.99	600.11	22	2.13	0.36	71.82	11.74	606.79	74.84	418.80	4.30
2	22.61	17.39	94.65	618.43	23	0.31	0.40	208.40	41.57	356.85	165.42	486.24	4.29
3	24.01	27.73	108.24	680.67	25	0.45	0.35	73.84	33.10	109.70	207.10	488.58	9.88
4	24.82	28.54	84.33	688.27	25	0.21	0.24	1093.31	17.45	131.86	85.34	303.50	5.61
5	17.73	12.54	92.91	644.59	24	0.31	0.24	535.56	15.52	182.30	121.43	393.88	4.86
6	18.72	16.71	72.06	544.00	20	0.62	0.61	185.12	27.40	238.90	108.00	363.00	6.54
7	22.06	17.31	94.85	654.51	24	0.40	0.34	199.04	38.22	142.49	106.71	363.58	9.01
8	26.47	22.88	79.47	680.11	25	0.48	0.58	394.36	26.83	400.72	151.35	567.40	6.08
9	20.25	17.95	77.97	549.44	20	0.24	0.38	114.38	3.43	552.30	79.40	463.40	2.99
10	23.62	24.96	86.93	622.05	23	0.29	0.30	36.30	19.63	114.48	114.76	345.87	6.10
за 10 дней	223.29	216.10	889.40	6282.18	231	5.45	3.79	2912.13	234.89	2836.39	1214.35	4194.25	59.66
среднее	22.33	21.61	88.94	628.22	23	0.54	0.38	291.21	23.49	283.64	121.44	419.43	5.97
по СанПиН	90	92	383	2720	20-25	1.4	1.6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неделю	112.17	116.29	478.12	3232.07	119	3.42	1.59	1982.93	119.38	1387.50	654.13	2091.00	28.94
за 1 день%	25	25	25	24	24	49	20	44	34	23	44	35	32
среднее за 2 неделю	111.12	99.81	411.28	3050.11	112	2.03	2.21	929.20	115.51	1448.89	560.22	2103.25	30.72
за 1 день%	25	22	21	22	22	29	28	21	33	24	37	35	34

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обед с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	28.31	22.98	121.04	841.40	31	0.55	0.44	340.08	45.92	205.49	134.64	499.62	8.05
2	26.96	33.89	110.74	950.47	35	0.35	0.79	533.18	18.82	633.47	134.58	670.80	10.06
3	42.41	34.53	108.85	862.95	32	0.73	0.92	249.98	69.65	340.50	191.20	646.06	8.91
4	32.48	36.05	119.03	916.20	34	0.51	0.64	497.20	69.37	504.98	173.06	632.62	8.46
5	27.91	32.03	118.18	850.92	31	0.35	0.51	366.24	19.32	442.22	179.58	584.61	5.80
6	30.99	34.27	108.35	860.81	32	0.40	0.33	318.95	80.78	370.65	115.22	599.71	8.29
7	35.01	38.43	125.64	928.69	34	0.33	0.60	1414.70	6.33	631.61	144.54	644.59	5.43
8	30.84	30.37	123.28	879.88	32	2.41	0.32	369.64	40.61	173.31	104.80	478.64	8.81
9	28.09	22.87	143.07	897.66	33	0.48	3.27	224.89	104.74	268.41	129.22	628.66	10.37
10	34.41	36.98	131.89	921.14	34	0.39	0.54	952.08	18.39	408.56	139.11	573.87	7.43
за 10 дней	317.41	322.40	1210.07	8910.12	328	6.49	8.36	5266.94	473.93	3979.20	1445.95	5959.18	81.61
среднее	31.74	32.24	121.01	891.01	33	0.65	0.84	526.69	47.39	397.92	144.59	595.92	8.16
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1.4	1.6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неделю	158.07	159	578	4422	163	2	3	1987	223	2127	813	3034	41
за 1 день%	35	35	30	33	33	36	41	44	64	35	54	51	46
среднее за 2 неделю	159.34	162.92	632.23	4488.18	165	4	5	3280	251	1853	633	2925	40
за 1 день%	35	35	33	33	33	57	63	73	72	31	42	49	45

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	51.31	53.07	219.03	1441.51	53	2.68	0.80	411.90	57.66	812.28	209.48	837.60	12.35
2	49.57	51.28	205.39	1568.90	58	0.66	1.19	741.58	60.39	990.32	300.00	1157.04	14.35
3	66.42	62.26	217.09	1543.62	57	1.17	1.26	323.82	102.75	450.20	398.30	1134.64	18.79
4	57.30	64.59	203.36	1604.47	59	0.72	0.87	1590.51	86.82	636.84	258.40	936.12	14.07
5	45.64	44.57	211.09	1495.51	55	0.66	0.75	901.80	34.84	624.52	301.01	978.49	10.66
6	49.71	50.98	180.41	1404.81	52	1.02	0.94	504.07	108.18	609.55	223.22	962.71	14.83
7	57.07	55.74	220.49	1583.20	58	0.73	0.95	1613.74	44.55	774.10	251.25	1008.17	14.44
8	57.31	53.25	202.75	1559.99	57	2.89	0.90	764.00	67.44	574.03	256.15	1046.04	14.89
9	48.34	40.82	221.04	1447.10	53	0.72	3.65	339.27	108.17	820.71	208.62	1092.06	13.36
10	58.03	61.94	218.82	1543.19	57	0.68	0.83	261.19	38.02	523.04	253.87	919.74	13.53
за 10 дней	540.70	538.50	2099.47	15192.30	558.54	11.94	12.15	7451.88	708.82	6815.59	2660.30	10072.61	141.27
среднее	54.07	53.85	209.95	1519.23	56	1.19	1.21	745.19	70.88	681.56	266.03	1007.26	14.13
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1.4	1.6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	270	276	1056	7654		5.90	4.88	3969.61	342.46	3514.16	1467.19	5043.89	70.22
среднее за 1 день%	60	60	55	56		84	61	88	98	59	98	84	78
среднее за 1 неде	270	263	1044	7538		6.04	7.26	3482.27	366.36	3301.43	1193.11	5028.72	71.05
среднее за 1 день%	60	57	54	55		86	91	77	105	55	80	84	79

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обеда и полдника с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	44.47	39.10	184.14	1338.35	49	2.39	1.86	396.86	70.15	514.88	238.01	990.84	12.75
2	44.30	50.29	148.55	1327.82	49	0.45	1.31	631.18	20.85	1189.07	188.16	1079.55	10.91
3	56.78	50.43	166.62	1336.17	49	0.82	1.07	276.54	96.21	478.55	237.51	839.92	13.85
4	39.57	44.29	199.79	1345.22	49	0.76	0.70	526.26	73.72	555.48	234.99	806.82	12.35
5	40.79	42.15	148.55	1149.37	42	0.57	0.77	424.26	21.49	521.45	229.65	861.80	9.23
6	53.27	49.89	152.32	1244.49	46	0.61	0.87	462.37	85.12	685.05	216.62	1044.74	11.98
7	47.47	50.31	166.42	1276.98	47	0.46	0.92	1447.80	20.43	861.81	205.35	941.81	9.07
8	38.91	43.15	166.84	1202.85	44	2.68	0.43	825.99	47.28	350.04	149.29	661.87	14.80
9	31.28	33.26	181.87	1163.36	43	0.63	3.41	738.47	124.16	361.51	183.90	765.98	13.69
10	55.01	50.47	231.10	1368.84	50	0.65	0.90	1001.78	23.02	793.83	210.91	965.57	9.92
за 10 дней	451.85	453.34	1746.20	12753.45	469	10.02	12.24	6731.51	582.43	6311.67	2094.39	8958.90	118.54
среднее	45.19	45.33	174.62	1275.35	47	1.00	1.22	673.15	58.24	631.17	209.44	895.89	11.85
по СанПиН	90	92	383	2720	40-50	1.4	1.6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	226	226	848	6497		4.99	5.71	2255.10	282.42	3259.43	1128.32	4578.93	59.09
среднее за 1 день%	50	49	44	48		71	71	50	81	54	75	76	66
среднее за 1 неде	225.94	227.08	898.55	6256.52		5.03	6.53	4476.41	300.01	3052.24	966.07	4379.97	59.45
среднее за 1 день%	50	49	47	46		72	82	99	86	51	64	73	66