

		Подлiчник																
№ рiц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рiт.эвб)	Витаминны (мг)											
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
352	Ватрушка с повидлом Кисель из яблoк	100 200	5,94 0,11	5,32 0,12	49,1 25,09	268 119	20 119	0,07 0,01	0,16 1,83	4,49 1,83	137,646 71,58	33,99 11,46	116,023 3,64	66,388 6,62	10,094 0,568	0,0036	4,49	4,49
	Всего Подлiчник		6,05	5,44	74,19	387	20	0,08	1,99	4,49	209,23	45,45	15,24	73,01	1,58		4,49	4,49
	Ужин																	
223	Запеканка из творога	200/30	30,75	23,37	58,62	568	80	0,08	0,58	458,08	413,63	53,3	448,31	0,84				
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6	292	240	28	180	0,2				
282	Оладьи из печени	100/10	18,68	22,56	7,64	328	7,920	0,26	95,26	303,8	24,02	18,44	273,02	14,02				
125	Картофель отварной	100/5	2,02	3,96	13,99	105	20	0,11	14,42	498,64	13,66	20,32	55,79	0,82				
108	Хлеб пшеничный Лавровый лист	40 1	4,34 1	0,46	28,11	134		0,06	0,63		114,286	8	371,429	0,6286			0,6286	0,6286
	Всего Ужин		61,59	55,35	117,96	1.242	8.060	0,59	112,26	0,63	1.552,702,74	128,0	994,26	16,51			0,63	0,63
386	Кефир																	
	Второй ужин																	
	Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2				
	Всего в		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2				
			День	119,75	456,41	3.421	11.092	26,96	168,55	6,73	4.359,6	1.496,1	412,22	2.156,5	34,2		6,73	6,73

1-ая неделя/Вторник

№ рiц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рiт.эвб)	Витаминны (мг)											
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	300/15	10,54	16,26	51,04	393	70	0,23	0,78	349,32	175,190	616,482	242,469	15,269				
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3	146,34	125,78	14	90	0,134				
15	Сыр (поршьями)	40	10,4	10,6		137	90	0,01	1,12		420		216					
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08	0,79		142,857	10	464,206	0,7857			0,7857	
	Всего Завтрак		31,89	37,6	117,02	934	220	0,39	3,2	0,79	526,56	743,66	89,85	617,4	2,8		0,79	0,79
	Второй завтрак																	
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69		0,02	1,05	33	8,7	6	27	0,63			1,05	
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6			1,05	
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2,780	24,98	0,19	98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925			0,2	
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2.820	25,4	0,4	1,44	131,97	148,05	29,43	172,18	1,32		1,44	1,44
	Обед																	
96	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9			0,1	
363	Рассолыник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	129		0,11	10,05	571,86	34,98	29,01	68,07	1,11			0,1	
309	Мясо тушеное (говядина)	120	22,8	26,1	3,45	341		0,06	1,05	3,9	16,5	33	235,5	3,3			3,9	
349	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		0,07		40,46	6,48	28,16	49,56	1,474			3,9	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698				

108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,55	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68			0,55	0,55

Соль		5																	
Всего Обед		45,76	40,96	153,7	1 179	60	0,57	21,83	4,55	865,12	142,44	185,0	640,67	12,71		4,55	4,55		
Полдник																			
Булочка йодированная		100	6,76	2,33	49,05	239													0,02
Какао с молоком		200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	214,16	107,89	16,83	101,09	0,62					
Всего Полдник			10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02				
Ужин																			
Сельдь с луком		100	10,12	13,38	3,28	174		0,06	140	225	42,4	20,6	163,4	0,82					
Картофель отварной		200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47	949,790	26 019	387 048	106,266	15 619					
Икра свекольная		100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67	500	59,22	30 144	60 924	1 697					
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,44	8	5,6	26	0,44						
Чай с лимоном		200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					0,44
Всего Ужин			19,51	21,36	87,68	715	38,1	0,34	175,97	1 696,09	149,84	97,45	360,99	4,88					0,44
Второй ужин																			
Роженка		200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2					
Всего Второй ужин			5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2					
Всего в День			114,46	484,72	3 472	3 186,1	26,77	202,51	7,22	3 725,9	1 539,8	448,58	2 076,3	22,53	0,02	7,22	7,22		

1-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F											
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20											
106	Овоши натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9			0,7											
234	Котлеты или блинчики рыбные минтай	50/5	12,6	9,79	7,43	168	20	0,09	0,6		357,83	461 446	438 976	190 883	10 125			0,7											
125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47		949,790	26 019	387 048	106,266	15 619			0,7											
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07	0,66	5	12	8,4	39	0,66				0,66											
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02	12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002				0,66											
Всего Завтрак			22,2	18,04	81,04	588	58,1	0,43	53,09	1,36	1 320,47	102,75	112,9	365,73	4,53			1,36											
Второй завтрак																													
Сок фруктовый		200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6			0,2											
Плоды или ягоды свежие (бананы)		185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11			0,74											
Всего Второй завтрак			3,78	0,93	63,25	223	40	0,47	18,9	0,94		148,6	96,5	186,8	1,71			0,94											
Обед																													
Икра кабачковая консервированная		100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7			0,7											
Суп картофельный с крупой		300	2,37	3,25	14,54	103		0,11	9,9		556,98	32,04	27,33	67,17	1,05			1,05											
Курлица отварная		100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05			2,05											

453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11	2,25	3,75	7,7	0,185	0,105	0,105	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	0,79	71,58	11,46	3,64	6,62	0,568	0,7857	0,7857	
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			142 857	10	464 286	0,7857				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217	0,22			42	56,4	189,6	4,68				
	Соль	5															
	Всего Обед		54,19	58,37	178,73	1 489	145	0,78	18,97	0,89	1 566,64	198,97	314,8	828,45	15,93	0,89	0,89
223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691	90	0,09	0,71	557 662	503,555	649 072	545,773	10 231			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3	3	126	14	90	0,1			
	Всего Полдник		40,64	31,14	87,27	770	110	0,13	2,01	557,66	629,56	78,91	635,77	1,12			
301	Омлет натуральный	195	16,8	26,1	4,5	318	390	0,12	0,6	0,9	159	24	300	3	0,9	0,9	
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,6		137	90	0,01	1,12		420	216					
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6	292	240	28	180	0,2			
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06		0,63	114 286	8	371 429	0,6286	0,6286	0,6286	0,6286	
	Всего Ужин		37,34	42,16	42,21	696	520	0,27	4,32	1,53	292	830,43	60	733,14	3,83	1,53	1,53
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2			
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2			
	Всего в День		155,64	160,51	460,51	3 866	913,1	2,15	98,69	4,72	4 028,7	2 150,3	691,16	2 929,9	27,33	4,72	4,72

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рел.экв)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
209	Яйца варенные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300/15	8,55	14,93	43,34	342	70	0,09	0,78		283,17	169,118	256 041	155,229	0,522									
108	Хлеб пшеничный	60	6,51	0,69	42,17	201		0,09		0,94	4	12	557 143	8	0,9429									
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59		171 429		12	557 143	0,9429	0,9429	0,9429							
	Всего Завтрак		24,22	23,76	103,37	725	194	0,27	2,37	0,94	555,51	360,48	63,74	412,3	2,94	0,94	0,94							
	Второй завтрак																							
152	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98	0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925		0,19	0,19							
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83	71,58	11,46	3,64	6,62	0,568										
	Всего Второй завтрак		0,27	0,36	37,86	167	2 780	24,99	1,83	0,19	170,56	17,01	8,27	16,8	0,66	0,19	0,19							
5	Икра морковная	100	2	6,66	10,17	109		0,05	4,81	348 961	43 035	27 059	60 134	1,02										

82 Борщ с капустой и картофелем
381 Котлеты, биточки, шинцели

300 2,16 5,9 13,12 125
120 15,12 15,88 10,3 245
12 0,06 12,81 0,1
462,36 59,67 31,35 65,52 1,47
311,136 34 572 27 684 176 244 2 532

242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	58	0,06	0,84	1,73	1 352, 254,2 9	26	26	212,6	1,2	0,84	0,84
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,11	0,11	2,25	3,75	7,7	0,185	0,105	0,105	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698	0,105	0,105	
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08	0,79	142 857	10	464 286	0,7857	0,7857	0,7857	0,7857	
110	Хлеб столовый (држано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22	0,42	56,4	189,6	4,58					
	Соль	5															
	Всего Обед		39,95	41,39	186,9 7	1 307	85	0,57	18,52	1,73	1 352, 254,2 9	26	199,7	781,6 7	12,57	1,73	1,73
376	Печенье	60	4,5	7,08	14,16	138		0,04	2,1	66	17,4	12	54	1,26	2,1	2,1	
	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02	2,1	12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002	2,1	2,1
	Всего Полдник		4,59	7,11	27,8	193		0,04	0,02	2,1	78,85	21,98	13,91	57,58	1,66	2,1	2,1
107	Овощи натуральные соленые(капуста)	100	0,8	0,1	1,7	13		0,02	5	0,1	23	14	24	0,6	0,1	0,1	
282	Оладьи из печени	100/10	18,68	22,56	7,64	328		0,26	95,26	303,8	24,02	18,44	273,02	14,02	0,1	0,1	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21	864,6	49,3	37	115,46	1 346			
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,63	114 286	8	371 429	0,6286	0,6286	0,6286	0,6286	
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45		0,4	0,4	133,8	18,8	135		0,6	0,2	0,2	
	Всего Ужин		28,91	29,52	89,11	703	40	0,93	124,87	0,93	1 168, 241,5 5	96,24	584,6 2	17,19	0,93	0,93	
386	Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102		0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	0,2	0,2	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102		0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	0,2	0,2	
	Всего Второй ужин		5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	0,2	0,2	
	Всего в День		107,14	107,14	453,5	3 198	11 059	26,84	148,21	5,89	3 617,5	1 143,3	409,87	2 036,9	35,23	5,89	5,89

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рет.эктв)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
27	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19																	
25	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84																	
5	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67																	
8	Хлеб пшеничный	60	6,51	0,69	42,17	201		0,09	0,94																	
6	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02	0,94																	
	Всего Завтрак		35,37	18,16	107,0 2	828	80	0,46	35,72	0,94	2 143, 163,3 6	156,3	546,7 3	5,75	0,94	0,94	0,94									
	Второй завтрак	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	1,3																	
3	Бутерброд с маслом	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	146,34	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35												
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	146,34	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35												

Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47		0,05	74,37	244,181	42,143	161,135	285,085	0,37		
Всего		6,65	10,42	40,88	284	60	0,12	75,67	421,42	176,32	34,31	141,01	0,85		
Обсч									5						

№ п/п	Наименование	Единица измерения	2-я неделя/Понедельник	
			20.03	21.03
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,59	6,32
291	Плов из курицы	280	23,73	14,65
108	Сок фруктовый	200	1	0,57
110	Хлеб пшеничный	50	5,43	1,44
	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	120	7,92	1,44
	Соль	5		
Всего Обед			45,46	23,09
Всего в			23,09	171,91
			51,66	319,81
			2,160	1048
			198,67	58,67
			1,73	1,14
			132,22	20,83
			2,03	1,09
			3 530,5	966,04
			668,87	329,18
			408,17	217,5
			1 433,9	746,22
			18,49	11,89
				1,09
				1,09

№ п/п	Наименование	Единица измерения	2-я неделя/Понедельник																
			20.03	21.03															
1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ (дет.эжв)	А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
209	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20
	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	7		56	22	4,8	76,8	1				
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123	0,02	0,03			315	41	15	37	0,7				
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05			8	5,6	26	0,44					
	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02			12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002				
	Всего Завтрак		12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02	0,44	414,75	83,98	31,51	165,88	2,89			0,44	0,44
	Второй завтрак	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7	18,8	135	0,63				
	Вафли кондитерские	200	1	24,4	45	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	5,55	4 625	10 175	0,0925				
	Сок фруктовый	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925				
	Фрукты																		
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2 820	25,38	0,4	0,39	98,97	148,05	23,43	145,18	1,32			0,39	0,39
06	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14		0,03	10	0,1	23	14	42	0,6					
22	Суп картофельный с бобовыми	300	6,39	6,32	19,84	178		0,27	6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46				
27	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19		632,97	550 968	71 608	314,922	10 722				
3	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33		0,01	0,08	0,11	2,25	3,75	7,7	0,185					
2	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1 346				
9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,598				
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06	0,55		10	7	32,5	0,55					
0	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68					
	Всего Обед		46,76	26,04	150,84	1 051	55	0,91	43,2	0,76	2 294	265,34	249,9	831,34	11,59			0,76	0,76
	Полдник																		
	Ватрушка с повидлом	100	5,94	5,32	49,1	268	20	0,07	0,16		33,99	116 023	66 388	10 094	0,0036				
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568				

223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691	90	0,09	0,71		557,662	503,555	649,072	545,773	10,231			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
	Всего Подлинник		40,64	31,14	87,27	770	110	0,13	2,01		557,66	629,56	78,91	635,77	1,12			
211	Омлет с сыром	250	29,88	49,04	4,25	579	583,33	0,17	0,54		348,625	435,833	36,375	520,416	45,833			
108	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	0,03		30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
385	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	40	0,06	0,06			114,286	8	371,429	0,6286			
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		0,63	292	240	28	180	0,2		
	Всего Ужин		42,38	61,99	56,85	956	663,33	0,34	3,14		0,63	671,52	695,66	76,58	760,06	5,76		0,63
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
	Всего в День		134,77	474,63	374,4	1683,33	2,02	109,25	4,52	3912,9	2027,2	594,69	2680,7	24,12			4,52	

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (дет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249,126	162,824	216,186	136,158	0,4202														
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35														
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	40	0,08			142,857	10	464,286	0,7857															
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2														
	Всего Завтрак		19,91	19,16	82,93	584	100	0,26	3,38		0,79	572,03	425,51	63,82	385,09	1,76		0,79											
95	Второй завтрак																												
	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7														
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6														
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47	40	0,05	74,37		244,181	42,143	161,135	285,085	0,37														
	Всего Второй завтрак		3,82	4,55	67,04	268	70	0,47	74,97		0,5	244,18	185,94	39,91	180,51	1,67		0,5											
	Обед																												
88	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29	0,14		10		114	10,4	15,2	48,8	0,28														
188	Суп крестьянский с крутой	300	1,78	5,9	7,31	92	0,05	11,85			312,18	43,05	17,01	40,29	0,69														
112	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05														
149	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			864,6	49,3	37	115,46	1,346														
188	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			229,8	32,48	17,46	23,44	0,698														
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08		0,79		142,857	10	464,286	0,7857															

309 Макароны изделия отварные
 453 Соус томатный
 349 Компот из смеси сухофруктов
 108 Хлеб пшеничный

200	6,93	5,57	37,63	226	20	0,05		49,39	138,459	97,231	43,406	0,9657	
50	0,52	1,74	3,22	31	10		0,78	53,902	21,278	0,3567	70,035	0,161	
200	0,66	0,09	32,01	139		0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698	
50	5,43	0,57	35,14	168		0,08			142,857	10,464286	0,7857		0,7857 0,7857

Соль		5	40	46,99	166,03	1,254	90	0,66	21,33	1,49	780,44	189,41	156,2	606,7	11,81	1,49	1,49
Всего Обед																	
Всего в		День	83,01	309,52	2,208	3,000	26,46	59,84	2,5	2,606,6	453,03	274,7	1,127,0	19,08		2,5	2,5
Итого		1 143,4	1 070,9	4 221,8	31 095	38 559,19	168,18	1 212,01	45,38	38 246,	13 208,	4 538,	20 080,	240,34	0,05	45,38	45,38
Среднее за период		114,35	107,09	422,19	3 110	3 855,92	16,82	121,2	4,54	3 824,	1 320,	453,8	2 008,	24,03		4,54	4,54

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ.

Дети 12-18 (шк)

Столовая: Столовая

Сезон: Осенний

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продук-ции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах для одного человека												В среднем за период	Откло-нение от нор-мы в %(+/-)
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт				
1	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	0
2	Хлеб пшеничный	200,0	193,1	191,4	198,5	267,1	187,1	207,1	167,1	215,7	280,0	177,6	208,5	208,5	208,5	4
3	Мука пшеничная	20,0	74,4	4,8	16,0	18,2	18,2	47,9	86,2	8,0	2,0	13,5	27,3	27,3	36	
4	Крупы, бобовые	50,0	9,9	84,0	112,8	113,1	89,3	24,0	12,0	77,3	112,0	63,4	63,4	63,4	27	
5	Макаронные изделия	20,0	12,0	67,9				24,0			24,0	67,9	19,6	19,6	-2	
6	Картофель	188,0	193,0	256,2	286,2	195,0	266,0	231,0	261,0	242,0	201,0	230,0	236,1	236,1	26	
7	Овощи свежие, зелень	320,0	377,0	299,0	235,5	293,5	285,1	236,3	285,8	372,1	321,8	331,5	303,8	303,8	-5	
8	Фрукты (ягоды) свежие	185,0	185,0	192,0	215,0	225,0	200,0	185,0	185,0	201,0	185,0	192,0	196,5	196,5	6	
9	Фрукты (ягоды) сухие, в т.ч. шиповник	20,0	20,0	20,0		20,0		20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	14,0	14,0	-30	
10	Сок плодово-ягодный, напитки	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0	
11	Мясо животное (мясо на кости) 1 кг	78,0	115,2	99,6		103,2						86,0	40,4	40,4	-48	
12	Цыпленок 1 категории потрошенные	53,0			144,0		134,4		144,0	134,4	144,0		70,1	70,1	32	
13	Рыба-филе	77,0		50,0	72,6		148,8		148,8	148,8	148,8		77,0	77,0	0	
14	Колбасные изделия	19,6										150,0	15,0	15,0	-23	
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%)	350,0	229,2	250,0	500,3	331,7	100,0	299,8	216,3	473,5	392,6	23,0	281,6	281,6	-20	
16	Кисломолочные продукты (массовая)	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0		160,0	160,0	-11	
17	Творог (массовая доля жира не более)	60,0	151,1		184,0					184,0			51,9	51,9	-13	
18	Сыр	15,0			40,0							35,0	11,5	11,5	-23	
19	Сметана (массовая доля жира не более)	10,0	50,3		8,0				70,0	8,0			13,6	13,6	36	
20	Масло сливочное	35,0	61,6	41,5	63,0	55,4	32,0	45,9	45,5	57,2	56,4	36,5	49,5	49,5	41	
21	Масло растительное	18,0	25,6	35,5	8,5	6,0	26,6	8,6	20,0	30,6	14,0	13,5	18,9	18,9	5	
22	Яйцо диетическое	40,0	60,5		128,0	40,0		46,7	44,2	174,7			49,4	49,4	24	
23	Сахар	35,0	56,3	65,2	51,9	69,3	36,2	59,9	64,0	56,2	42,8	40,1	54,2	54,2	55	
24	Кондитерские изделия	15,0	30,0	130,0	30,0	30,0		30,0	130,0		35,0		38,5	38,5	157	
25	Чай	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8	0,8	-33	
26	Какао	1,2				4,0							0,8	0,8	-33	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	1,2					1,2	2,5				0,5	0,5	63	
28	Соль	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,2	5,2	3	
29	Кофейный напиток	2,0				5,0							1,5	1,5	-25	
30	Субпродукты	40,0	100,0			126,0							22,6	22,6	-44	

Рекомендации по корректировке меню:

(должность) _____ (подпись) _____ (ФИО) _____ (Дата) _____
 (должность) _____ (подпись) _____ (ФИО) _____ (Дата) _____