

Получник

Всего Обед

49,93	41,17	159,17	1 228	60	0,73	18,77	4,55	860,65	158,67	198,7	678,32	14,06	4,55	4,55
-------	-------	--------	-------	----	------	-------	------	--------	--------	-------	--------	-------	------	------

386	Кефир		200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
	Всего Поддник			12,56	7,33	57,85	339	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2	0,02		
		Ужин																	
76	Сельдь с луком		100	10,12	13,38	3,28	174		0,06	140		225	42,4	20,6	163,4	0,82			
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			
75	Икра свекольная		100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 697	0,44	0,44	
108	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44		0,44	
377	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	0,44	1 696,09	149,8 4	97,45	360,9 9	4,88		0,44	0,44
	Всего в			111,25	465,96	3 424	3 178,1	26,92	199,73	6,17	3 507,2	1 440,2	443,43	2 008,8	23,26	0,02	6,17	6,17	

1-ая неделя/Среды

№ реч.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	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	14	13	15	18	19	20										
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9		0,7	0,7											
234	Котлеты или биточки 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														
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		0,66	0,66											
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		0,66		12	8,4	39	0,66		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		1,36	1,36											
	Всего Завтрак		22,2	18,04	81,04	588	58,1	0,43	53,09	1,36	1 320,47	102,7 5	112,9 2	365,7 3	4,53		1,36	1,36											
	Второй завтрак																												
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7	18,8	135	0,63		0,2	0,2											
	Сок фруктовый	200	1	0,93	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	77,7	51,8	1,11		0,74	0,74											
112	Фрукты 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		0,94	0,94											
	Всего Второй завтрак		6,03	4,47	70,33	292	40	0,47	18,9	0,94		157,3	96,5	186,8	2,34		0,94	0,94											
	Обед																												
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7														
101	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103		0,11	9,9		556,98	32,04	27,33	67,17	1,05														
288	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		0,105	0,105											
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														
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,06	11,94	49,82	350	59	0,26			334 425	329 875	175,65	262,937	59 125														
352	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		0,7857	0,7857											
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79		142 857	10	464 286	0,7857														
110	Хлеб столовый (сржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68														
	Соль	5																											
	Всего в		54,19	58,37	178,7 3	1 489	145	0,78	18,97	0,89	1 566,44	198,9 7	314,8 4	828,4 5	15,93		0,99	0,99											

Печенье

30 2,25 3,54 7,08 114

33 8,7 6 27 0,63

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
Всего Полдник			8,05	8,54	15,08	214	40	0,08	1,4		325	248,7	34	207	0,83											
	Ужин																									
242	Огулец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9			0,1									
	Дяжк отварной с соусом	75/45	19,92	15,49	3,35	232	10	0,12	0,24	369,45	371,052	258,651	268,425	46,067												
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21	0,63	864,6	49,3	37	115,46	1,346		0,6286									
	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,4	0,2	114,286	8	371,429	0,6286			0,2									
108	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6			0,2									
Всего Ужин			30,15	23,15	86,32	612	110	0,8	34,85	0,93	1 257,231,63	103,6	598,03	8,08			0,93									
Всего в			98,13	432,42	3 033	3 474,41	28,76	56,73	3,81	3 508,5	1 095,0	415,55	2 020,4	25,32			3,81									

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
Всего Завтрак			33,17	19,54	106,66	829	76	0,44	42,81	2,98	1 510,147,63	13	125,9	251,48	5,64			2,98								
Второй завтрак																										
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											
	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											
Всего Второй завтрак			5,53	10,17	30,84	237	60	0,07	1,3		177,24	134,18	18,2	112,5	0,48											
Обед																										
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7	14	20	26	0,9			0,7									
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,59	6,32	19,84	178		0,27	6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46											
291	Плов из курицы	280	23,73	14,65	50,03	427	18,67	0,15	8,44		398,645	648,853	75,656	245,466	27,627											
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6			0,2									
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79	142,857	10	464,286	0,7857			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																								
	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51		0,05	80,4		263,98	45,56	17,42	30,82	0,4											
Всего Обед			46,97	23,46	184,86	1 110	58,67	1,23	121,23	1,69	1 230,365,74	240,9	779,04	12,59			1,69									
Всего в			53,16	322,36	2 176	194,67	1,74	165,34	4,67	2 917,3	647,55	385,14	1 143,0	18,71			4,67									

День

2-я неделя/Понедельник

№ рел.	Приним пища, 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							
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1										
1	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7										
108	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		0,44	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			0,44							
376	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05			12,85	8	5,6	26	0,44			0,44							
	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		45,848	1,914	35,844	0,4002				0,44							
	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																								
	Пирожок	30	1,7	1,5	22,5	109		0,03		0,7	22,2	3,3	2,7	15	0,24			0,7							
	Сок фруктовый	200	1	24,4	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	18,8	135	0,6			0,2							
	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							
	Всего Второй завтрак		2,86	1,74	59,67	202	2,820	25,41	0,4	1,09	121,18	142,65	26,13	160,18	0,93			1,09	1,09						
	Обед																								
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7	14	20	20	26	0,9			0,7							
102	Суп картофельный с боровыми	300	6,59	6,32	19,84	178		0,27	6,99	567,39	51,21	42,69	105,72	2,46				0,7							
227	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				0,7							
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11	2,25	3,75	7,7	6	0,185			0,105							
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21	864,6	49,3	37	115,46	1,346				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				0,55							
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55	10	7	32,5	0,55				0,55							
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68				0,55							
	Соль	5																							
	Всего Обед		47,06	26,14	152,14	1,061	55	0,94	58,2	1,36	2,294	256,34	255,9	815,34	11,89			1,36	1,36						
	Полдник																								
	Ватрушка с повидлом	100	5,94	5,32	49,1	268	20	0,07	0,16	4,49	137,646	33,99	116,023	66,388	10,094	0,0036		4,49							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2				4,49							
386	Всего Полдник		11,74	10,32	57,1	368	60	0,15	1,56	4,49	429,65	273,99	39,6	246,39	1,21			4,49	4,49						
	Ужин																								
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				0,6286							
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				0,6286							
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63	114,286	8	371,429	0,6286				0,6286							

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,478	0,0537	0,0206	0,63	0,63
	Лавровый лист	1	17,1	17,59	83,98	562	84	0,22	2,37	0,63	496,37	334,88	55,16	320,36	1,93	0,02	0,63	0,63
	Всего Ужин																	

Всего в	День	77,23	409,82	2 663	3 159	26,84	69,55	8 375,67	1 091,8	408,31	1 708,1	18,85	0,02	8	8
	2-ая неделя/Вторник														

№ реч.	Прйём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	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	14	13	15	18	19	20										
401	Оладьи (со сметаной)	150/40	11,64	18,73	61,67	462	670	0,23	0,55		286,1	127,58	49,18	188,2	2,1														
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1														
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63	114,286	114,286	8	371,429	0,6286			0,6286	0,6286										
14	Масло (подсолнечное)	15	0,12	10,88	0,2	99	60				4,5	3,6		4,5	0,03														
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				0,63	0,63									
	Всего Завтрак		24,35	37,34	106,21	859	850	0,37	1,85	0,63	492,94	290,39	75,96	396,64	3,89				0,63	0,63									
	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	0,2										
	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										
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114					33	8,7	6	27	0,63			0,39	0,39										
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	207	2 820	25,38	0,4	0,39	131,98	148,05	29,43	172,18	1,32														
	Обед																												
101	Суп картофельный с круглой	300	2,37	3,26	14,54	103		0,11	9,9		556,98	32,04	27,33	67,17	1,05														
288	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														
443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,03	69	36	0,01	0,05	0,13		25,47	2,91	16,98	0,063			0,126	0,126										
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346														
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			0,55	0,55										
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55														
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68														
	Соль	5																											
	Всего Обед		44,52	48,14	142,56	1 198	116	0,67	35,05	0,68	1 940,04	214,24	171,17	656,14	10,44			0,68	0,68										
	Полдник																												
	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239		0,08	1,4		292	2,40	28	180	0,2			0,02											
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08			292	2,40	28	180	0,2			0,02											
386	Всего Полдник		12,56	7,33	57,85	339	40	0,08	1,4		292	2,40	28	180	0,2														
	Ужин																												
227	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														
139	Капустя тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66														
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		0,66		12	8,4	39	0,66			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					
	Всего Ужины		31,09	17,29	59,3	526	40	0,25	35,37	0,66	1 319,3	189,1 8	123,6	438,8 9	3,79					0,66
	Всего в	День	113,88	410,16	3 129	3 866	26,74	74,06	2,35	4 176,2	1 081,8	428,18	1 843,8	19,64	0,02	2,35	2,35			0,66

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	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								
	Завтрак																									
342	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,2	3,8	3,8	79	700	0,08	7,3	1,4		24	49	118,6	0,72			1,4	1,4							
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64											
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 687											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63	114 286	8 371 429	35 844	0,6286				0,6286	0,6286							
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											
	Всего Завтрак		18,04	12,31	96,41	664	740	0,39	41,83	2,03	1 510,13	126,5 5	129,7	331,8 3	5,09			2,03	2,03							
112	Второй завтрак Грибы или ягоды свежие (Бананы) Сок фруктовый	185 200	2,78 1	0,93 0,93	36,85 24,4	178 45	40	0,07 0,4	18,5 0,4	0,74 0,2		14,8 133,8	77,7 18,8	51,8 135	1,11 0,6			0,74 0,2	0,74 0,2							
	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	0,94							
	Обед																									
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9			0,7	0,7							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108		0,07	18,93		459,99	59,1	26,55	58,8	0,99											
291	Гриб из курлицы	090/19	23,73	14,65	50,03	427	20	0,15	8,44		398,645	648 853	75 656	245,466	27 627											
	Напиток лимонный	0	0,1		24,2	93		0,06	4,6	0,04		6,6	2,4	4	0,12			0,04	0,04							
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							
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Соль	120 5	7,92 0,4	1,44 22,8	40,8 163,4 5	217 1 037		0,22 0,64				42	56,4	189,6	4,68											
	Всего Обед		40,4	22,8	163,4 5	30	30	0,64	56,97	1,53	858,6 4	200,8 7	191,0	570,3	10,24			1,53	1,53							
	Полдник																									
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											
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
	Всего Полдник		43,24	33,44	79,37	791	130	0,17	2,11		849,6 6	743,5 6	92,91	725,7 7	1,22											
	Ужин																									
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											
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	40	4,34	0,46	28,11	134	40	0,06		0,63		114 286	8 371 429	0,6286				0,6286	0,6286							
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2											

Всего Ужин		42,36	61,99	56,85	956	663,33	0,34	3,14	0,63	671,53	695,66	76,58	760,06	5,76	0,63	0,63
Всего в		131,47	489,33	3 671	1 603,33	2,01	122,95	5,12	3 889,91	1 915,2	586,69	2 574,7	24,02	5,12	5,12	
День																

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		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								
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		0,08		0,79	142 857	10 464 286	0,7857		0,7857	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	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	0,3	0,3									
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	19,8	135	0,6	0,2	0,2									
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48		24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925	0,19	0,19									
	Всего Второй завтрак		2,86	4,54	69,77	269	2 850	25,4	0,6	0,69	98,98	149,35	28,43	162,18	1,39		0,69	0,69								
	Обед																									
98	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29		0,14	10		114	10,4	15,2	48,8	0,28											
288	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	92		0,05	11,85		312,18	43,05	17,01	40,29	0,69											
312	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											
349	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346											
108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,6988											
110	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										
	Хлеб столовый (жвано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68											
	Соль	5																								
	Всего Обед		46,64	44,66	148,97	1 197	80	0,76	46,95	0,79	1 809,1	214,47	176,1	675,01	10,53		0,79	0,79								
	Полдник																									
386	Вафли кондитерские	60	4,5	7,08	14,16	138		0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08																		
	Всего Полдник		10,3	12,08	22,16	238	40	0,08	1,4		292	257,4	28	180	1,46											
	Ужин																									
227	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											
139	Калуга тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66											
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	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63	114 286		8 371 429	0,6286		0,6286	0,6286									

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				
	Всего Ужин		33,23	24,76	72,78	655		80	0,27	35,37	0,63	1,350	197,01	127,4	459,53	4,11			0,63	0,63
	Всего в День		105,2	396,61	2,943	3,150	26,77	87,7	2,89	4,122,4	1,243,7	423,81	1,861,8	19,25				2,89		2,89

2-ая неделя / Пятница

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рет.эжв)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
75	Завтрак Мира свеколочная	100	2,16	6,66	11,56	115		0,03	6,36		418,49	34,11	16,77	52,68	1,49											
381	Котлеты, биточки, шинцели	100	12,6	13,23	8,58	204	10	0,07	0,08		259,28	28,81	23,07	146,87	2,11											
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64											
1	Булгурод 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	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63	114,286		8,371	4,29	0,6286		0,6286		0,6286							
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62					21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Всего Завтрак		25,63	35,78	106,32	861	90	0,41	36,11	0,63	1,727,25	124,27	95,08	375,17	6,58			0,63	0,63							
	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	0,2							
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47		0,05	74,37		244,181	42,143	161,135	285,085	0,37			0,2	0,2							
	Всего Второй завтрак		2,12	0,25	34,44	92	40	0,45	74,77	0,2	244,181	175,94	34,91	163,51	0,97			0,2	0,2							
	Обед																									
82	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23		14	42	0,9			0,1	0,1							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,14	5,43	14,02	114		0,06	9,82		424,35	38,17	22,76	53,82	1,22											
261	Печень, тушеная в соусе	100/10	25,79	17,88	9,08	300	7,010	0,33	18,76		440,08	362,208	27,666	412,188	87,696											
309	Макаронные изделия отварные	200	6,93	5,57	37,63	228	20	0,05			49,39	138,459	97,231	43,406	0,9657											
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											
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	188		0,08		0,79	142,857	10	46,4	286	0,7857			0,7857	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		49,67	31,78	171,89	1,178	7,090	0,78	39,31	0,89	1,166,52	177	158,0	810,88	18,02			0,89	0,89							
	Всего в День		67,81	312,65	2,131	7,220	1,65	152,18	1,71	3,138,0	477,21	288	1,349,5	25,57				1,71	1,71							
	Итого		1,143,9	1,037,1	4,098,6	30,391	37,842,6	171,02	1,192,27	47,772	37,044	12,518,	4,479,	19,609,	235,96	0,07		47,72	47,72							
	Среднее за период		114,4	103,72	409,87	3,039	3,784,26	17,1	119,23	4,77	3,704,	1,25,	447,9	1,960,	23,6	0,01		4,77	4,77							

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети 12-18 (шк)

Сезон: Осенний

Столовая: Столовая

Диета: Без diet

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах для одного человека														В среднем за период	Отклонение от нормы в %(+,-)					
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	3н пн	3н вт	3н ср	3н чт			3н пт				
1	Хлеб ржаной (ржано-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	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0			
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	28,4	63,4	19,6							
3	Мука пшеничная	20,0	74,4	4,8	16,0	18,2	47,9	88,2	8,0	2,0	24,5	28,4	63,4	19,6									
4	Круты, борщовые	50,0	9,9	94,0	112,8	113,1	89,3	24,0	12,0	77,3	112,0	24,0	67,9										
5	Макаронные изделия	20,0	12,0	67,9	286,2	195,0	266,0	231,0	261,0	242,0	201,0	230,0	303,0	196,5	14,0	20,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		
6	Картофель	188,0	193,0	256,2	286,2	195,0	266,0	231,0	261,0	242,0	201,0	230,0	303,0	196,5	14,0	20,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		
7	Овощи свежие, зеленые	320,0	377,0	299,0	235,5	293,5	285,1	236,3	285,8	372,1	321,8	324,0	196,5	14,0	20,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		
8	Фрукты (плоды) 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	14,0	20,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. цукаты, пастила	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0		
10	Соки плодово-ягодные, 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	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		
11	Мясо жировое (мясо на кости)	78,0	115,2	99,6	144,0	134,4	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	77,0										
12	Цыпленок I категории полноростовый	53,0	77,0	50,0	72,6	72,6	72,6	72,6	72,6	72,6	72,6	72,6	77,0										
13	Рыба-филе	19,6	229,2	250,0	500,3	331,7	100,0	299,8	216,3	473,5	392,6	23,0	281,6										
14	Колбасные изделия	350,0	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	160,0										
15	Молоко (маستован доля жира не менее 5%)	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	160,0										
16	Кисло-молочные продукты (кефир, ряженка)	60,0	151,1	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	160,0										
17	Творог (мастовая доля жира не менее 18%)	15,0	15,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	11,5										
18	Сыр	10,0	50,3	8,0	55,4	32,0	45,9	45,5	57,2	56,4	34,0	49,2	16,1										
19	Сметана (мастован доля жира не менее 20%)	35,0	61,6	41,5	63,0	55,4	32,0	45,9	45,5	57,2	56,4	34,0	49,2										
20	Масло сливочное	18,0	25,6	35,5	8,5	6,0	26,6	8,6	20,0	30,6	14,0	23,5	19,9										
21	Масло растительное	40,0	60,5	128,0	40,0	40,0	46,7	44,2	174,7	48,4	39,2	38,5	15										
22	Ряженка диетическая	35,0	56,3	65,2	51,9	69,3	36,2	59,9	64,0	56,2	42,8	39,2	38,5										
23	Сахар	15,0	30,0	130,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0										
24	Кондитерские изделия	2,0	1,0	1,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	0,8										
25	Чай	0,3	1,2	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,2										
26	Какао	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5										
27	Дрожжи хлебопекарные	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0										
28	Соль	40,0	100,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	36,8										
29	Кефирный напиток																						
30	Субпродукты																						

Рекомендации по корректировке _____

ЕЩО: _____

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(ДР)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(ДР)