

| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|------------|----------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--|--|--|
| № реч. | Прйём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | КАЛ | А | В1 | С | Д | К | Са | Мг | Р | Fe | I | Se | F | | | | |
| 386 | Ватрушка с повидлом Кефир | 75 200 | 4,46 5,9 | 3,99 5 | 36,83 8 | 201 100 | 15 40 | 0,05 0,08 | 0,12 1,4 | 3,37 1,4 | 103,234 292 | 254,925 240 | 87,017 28 | 49,791 180 | 0,7571 0,2 | 0,0027 | 33,675 | 33,675 | | | | |
| | Всего Полдник | | 10,26 | 9,99 | 44,83 | 301 | 55 | 0,13 | 1,52 | 3,37 | 395,23 | 265,49 | 36,7 | 229,79 | 0,96 | | 3,37 | 3,37 | | | | |
| | 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 кипиченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 40 | 0,08 | 2,6 | | 292 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | | | | | | | |
| 282 | Оладьи из пшена | 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 | 40 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | 134 | | 0,06 | | 0,63 | | 114,286 | 8 | 371,429 | 0,6286 | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего Ужин | | 61,59 | 55,35 | 117,9 | 6 | 1 242 | 0,80 | 0,59 | 112,86 | 0,63 | 1 552, | 702,74 | 128,0 | 994,26 | 16,51 | | 0,63 | 0,63 | | | |
| | Всего в | | 112,31 | 400,2 | 3 064 | 11 085 | 26,7 | 165,02 | 5,97 | 4 127,6 | 52 | 1 438,8 | 375,11 | 2 021,7 | 30,44 | | 5,97 | 5,97 | 5,97 | | | |

| № реч. | Прйём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----|-------|-------|---------------|------|--------|--------|---------|--------|---------------------------|----|--------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | КАЛ | 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 | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная (пшениная) | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 60 | 0,19 | 1,17 | | 231,35 | 138,1 | 47,6 | 184,37 | 1,23 | | | | | | | |
| 1 | Бульбород 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 (порциями) | 30 | 7,8 | 7,95 | 7,8 | 103 | 70 | 0,01 | 0,84 | | 315 | 162 | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,26 | 0,34 | 21,09 | 101 | | 0,05 | | 0,47 | 85,714 | 6 | 278,571 | | 0,4714 | | 0,4714 | 0,4714 | | | | |
| | Всего Завтрак | | 24,09 | 30,18 | 88,97 | 725 | 190 | 0,32 | 3,31 | 0,47 | 408,59 | 595,85 | 71,8 | 486,73 | 2,19 | | 0,47 | 0,47 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | 114 | 40 | 0,4 | 0,4 | | 33 | 8,7 | 6 | 27 | 0,63 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,24 | 24,4 | 45 | | | | 0,2 | 133,8 | 18,8 | 135 | 0,6 | 0,2 | | 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 | | | | |
| | 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 | | 0,39 | 0,39 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Олурад соленый | 100 | 0,8 | 0,8 | 3,2 | 18 | 60 | 0,03 | 10 | 0,1 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | | | 0,1 | 0,1 | | | | |
| 363 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107 | | 0,09 | 8,38 | | 476,55 | 29,15 | 24 175 | 56 725 | 0,925 | | | | | | | |
| 309 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 19 | 21,75 | 2,87 | 284 | | 0,05 | 0,87 | | 13,75 | 27,5 | 196,25 | 2,75 | | | 3,25 | 3,25 | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 225 | | 0,07 | 3,25 | | 40,46 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,474 | | | | | | | |
| 149 | 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 | | 0,44 | 0,44 | | | | |
| 08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | | 0,04 | | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | | | 0,44 | 0,44 | | | | |
| 10 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,2 | 145 | | 0,14 | | | 28 | 37,6 | 126,4 | 3,12 | | | | | | | | |

1-ая неделя / Вторник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 40 | 0,08 | 1,4 | | 292 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | | |
| | Всего Полдник | | 12,56 | 7,33 | 57,85 | 339 | 40 | 0,08 | 1,4 | | 292 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Сельдь с луком | 100 | 10,12 | 13,38 | 3,28 | 174 | | 0,06 | 1,40 | | 225 | 42,4 | 20,6 | 153,4 | 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 | 106,256 | 15,619 | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,1 | 22,87 | 185 | | 0,03 | 5,67 | | 5 | 59,22 | 30,144 | 60,924 | 7 | 1,697 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | | 0,04 | 0,44 | | 21,3 | 14,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | 2,83 | | | | | | | 0,36 | |
| | Всего Ужин | | 19,51 | 21,36 | 87,68 | 715 | 38,1 | 0,34 | 175,97 | 0,44 | 1,696 | 149,8,4 | 97,45 | 360,9,9 | 4,88 | | 0,44 |
| | Всего в | | 97,69 | 410,96 | 2,992 | 3,148,1 | 26,57 | 201,05 | 5,09 | 3,298,4 | 09 | 1,281,6 | 381,17 | 1,720,2 | 18,89 | 0,02 | 5,09 |

| № рел. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ККАЛ | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральный состав (мг) | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|--------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | А (ретинол) | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | | 0,06 | 25 | 0,7 | | 14 | 20 | 26 | 0,9 | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные миктай | 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 | 106,256 | 15,619 | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | | 0,04 | 0,44 | | 5 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 20,68 | 17,88 | 71,2 | 541 | 58,1 | 0,4 | 53,09 | 1,14 | 1,320 | 98,75 | 110,1 | 352,73 | 4,31 | 1,14 | 1,14 | | | | | | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли кондитерские | 30 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | 69 | | | | | | 8,7 | 15 | 37 | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,74 | | | | | | | | | |
| 112 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая консервированная | 100 | 2 | 9 | 8,54 | 123 | | 0,02 | 7 | | 315 | 41 | 15 | 37 | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| 288 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86 | | 0,09 | 8,25 | | 464,15 | 26,7 | 22,775 | 55,975 | 0,875 | | | | | | | | | | | |
| 171 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 453 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,06 | 11,94 | 49,82 | 350 | 50 | 0,26 | | | 334,425 | 329,875 | 175,65 | 262,937 | 59,125 | | | | | | | | | | | |
| 352 | 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 | | | | | | | | | |
| 108 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | 134 | | 0,06 | 0,63 | | 114,286 | 8 | 37,1 | 429 | 0,6286 | 0,6286 | 0,6286 | | | | | | | | | |
| | Хлеб стооловый (ржано-пшеничный) | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,2 | 145 | | 0,14 | | | 28 | 37,6 | 126,4 | 3,12 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего в | | 50,07 | 57,23 | 155,6,8 | 1,366 | 145 | 0,66 | 17,32 | 0,73 | 1,473 | 1,76,7,8 | 289,4 | 744,7,7 | 14,04 | 0,73 | 0,73 | | | | | | | | | |

Реченья

30 2,25 3,54 7,08 144

33 8,7 6 27 0,63

| Всего Полдник | | 8,05 | 8,54 | 15,08 | 214 | 40 | 0,08 | 1,4 | | 325 | 248,7 | 34 | 207 | 0,83 | | | |
|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--|--|-------------|
| 107 | Овощи натуральные соленые(капуста) | 100 | 0,8 | 1,7 | 13 | | 0,02 | 5 | 0,1 | | 23 | 14 | 24 | 0,6 | | | 0,1 |
| 242 | Рыжк отварной с соусом | 75/45 | 19,92 | 15,49 | 232 | 10 | 0,12 | 0,24 | | 369,45 | 371,052 | 259,551 | 268,425 | 46,067 | | | 0,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,09 | 6,4 | 183 | | 0,19 | 24,21 | | 864,6 | 49,3 | 37 | 115,46 | 1,346 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,34 | 0,46 | 134 | | 0,06 | 0,4 | 0,63 | 114,286 | 114,286 | 18,8 | 135 | 0,6286 | | | 0,6286 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 24,4 | 45 | 40 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 133,8 | 133,8 | 16,8 | 135 | 0,6 | | | 0,2 |
| | Всего Ужин | 30,15 | 22,45 | 84,82 | 607 | 50 | 0,79 | 29,85 | 0,93 | 1 234,05 | 254,63 | 103,6 | 580,03 | 7,78 | | | 0,93 |
| | Всего в | День | 95,23 | 381,98 | 2 767 | 3 177 | 26,56 | 50,4 | 3,32 | 3 385,1 | 1 063,0 | 371,91 | 1 848,8 | 22,22 | | | 3,32 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|----|---------------------------|-------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | КАЛ | 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 | | | | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 18,64 | 7,85 | 0,3 | 146 | 40 | 0,1 | 0,99 | | 527,475 | 45,914 | 596,733 | 262,435 | 0,8935 | | | | | | | | | | | |
| 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 | Мира свекольная | 100 | 2,37 | 0,1 | 22,87 | 185 | | 0,03 | 5,67 | | 500 | 59,22 | 30,144 | 60,924 | 1,697 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | 0,6286 | | | | | | | | |
| | Всего Завтрак | | 29,48 | 16,36 | 92,91 | 731 | 80 | 0,41 | 35,52 | 0,63 | 2 037,61 | 148,47 | 140,3 | 475,67 | 5,26 | | | 0,63 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 185 | 1,12 | 0,25 | 10,04 | 47 | | 0,05 | 74,37 | | 244,181 | 42,143 | 161,135 | 285,085 | 0,37 | | | | | | | | | | | |
| | Всего Второй завтрак | | 6,65 | 10,42 | 40,88 | 284 | 60 | 0,12 | 75,67 | 0,1 | 421,42 | 176,32 | 34,31 | 141,01 | 0,85 | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148 | | 0,23 | 5,83 | | 472,825 | 42,675 | 35,575 | 88,1 | 2,05 | | | 0,1 | | | | | | | | |
| 291 | Плов из курицы | 230 | 19,49 | 12,04 | 41,09 | 351 | 15,33 | 0,12 | 6,93 | | 327,458 | 532,987 | 62,146 | 201,633 | 22,693 | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 24,4 | 45 | 40 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 7 | 133,8 | 18,8 | 135 | 0,6 | | | | 0,2 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 110 | Хлеб столовый (држано-пшеничный) | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,2 | 145 | | 0,14 | | | 28 | 37,6 | 126,4 | 3,12 | | | | 0,6286 | | | | | | | | |
| | Соль | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,6286 | | | | | | | |
| | Всего Обед | 36,4 | 16,82 | 139,04 | 837 | 55,33 | 0,97 | -18,16 | 0,93 | 800,28 | 292,2 | 176,1 | 612,28 | 9,27 | | | | 0,93 | | | | | | | | |
| | Всего в | День | 45,6 | 272,82 | 1 851 | 195,33 | 1,51 | 129,35 | 1,56 | 3 259,3 | 616,99 | 350,81 | 1 228,9 | 15,38 | | | | 1,56 | | | | | | | | |

1-ая неделя/Пятница

| Всего Ужин | | 29,51 | 23,19 | 72,72 | 625 | 80 | 0,25 | 35,17 | 0,63 | 1 244,71 | 187,83 | 115,49 | 407,04 | 3,93 | 0,63 | 0,63 |
|------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|----------|----------|--------|----------|-------|------|------|
| Всего в | | День | 100,6 | 359,6 | 2 735 | 382,5 | 1,72 | 159,94 | 2,39 | 4 079,81 | 1 244,49 | 402,78 | 1 739,89 | 17,59 | 2,39 | 2,39 |

2-ая неделя/Пятница

| № реч. | Прём пицци, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | Витаминны (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------|-------------|-------------|---|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | КАЛ | А (рети. экв) | В1 | С | D | К | Са | Mg | P | Fe | I | Se | F | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 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 | 28,04 | | 997,28 | 27,32 | 40,64 | 111,58 | 1,64 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| Всего Второй завтрак | | | 1,16 | 0,24 | 37,17 | 93 | 2 820 | 25,38 | 0,4 | 0,39 | 96,98 | 139,35 | 23,43 | 145,18 | 0,69 | | 0,39 | 0,39 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 261 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,79 | 4,53 | 11,7 | 95 | | 0,06 | 8,18 | | 353,63 | 31,81 | 18,97 | 44,85 | 1,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Печень, тушенная в соусе | 75/75 | 18,99 | 13,14 | 5,72 | 239 | 8 310 | 0,29 | 43,29 | | 300,45 | 38,43 | 22,2 | 334 935 | 7,08 | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,93 | 5,57 | 37,63 | 228 | 20 | 0,05 | | | 49,39 | 138 459 | 97 231 | 43 406 | 0,9657 | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Комлот 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,2 | 145 | | 0,14 | | | | 28 | 37,6 | 126,4 | 3,12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего Обед | | | 36,79 | 25,55 | 145,58 | 992 | 8 390 | 0,65 | 62,2 | 0,73 | 956,27 | 155,99 | 127,9 | 652,17 | 14,41 | | 0,73 | 0,73 | | | | | | | | | | | |
| Всего в | | | День | 61,56 | 289,07 | 1 946 | 11 300 | 26,44 | 100,71 | 1,75 | 2 782,5 | 419,61 | 246,46 | 1 172,5 | 21,68 | | 1,75 | 1,75 | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 1 011,0 | 967,22 | 3 681,4 | 27 545 | 38 730,19 | 166,48 | 1 121,18 | 37,19 | 35 719,11 | 534,4 | 4 014,17 | 821,205,76 | 0,05 | | 37,19 | 37,19 | | | | | | | | | | | |
| Среднее за период | | | 101,11 | 96,72 | 368,15 | 2 755 | 3 873,02 | 16,65 | 112,12 | 3,72 | 3 571,99 | 115,3 | 401,4 | 1 782,20,58 | | | 3,72 | 3,72 | | | | | | | | | | | |

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Столовая: **Столовая**

Сезон: **Зимне-весенний**

Дети 7-11 (шк)

Диета: **Без диет**

| № п/п | Наименование группы пищевой продукции | Норма* продук-ции в граммах (нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в рамках дня 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 (жяно-пшеничный) | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150,0 | 202,1 | 152,9 | 164,2 | 220,4 | 144,3 | 197,1 | 157,1 | 201,4 | 251,4 | 163,3 | 185,4 | 24,1 | 185,4 | 24 | 0 | |
| 3 | Мука пшеничная | 15,0 | 53,6 | 4,0 | 14,0 | 16,0 | 36,5 | 88,2 | 6,0 | 2,0 | 21,1 | 24,1 | 61 | 19 | 53,7 | 19 | 19 | |
| 4 | Крупа, бобовые | 45,0 | 9,9 | 45,0 | 107,8 | 97,6 | 73,7 | 20,0 | 10,0 | 62,7 | 110,0 | 20,0 | 67,9 | 18,6 | 229,2 | 22 | 7 | |
| 5 | Макаронные изделия | 15,0 | 10,0 | 67,9 | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 6 | Картофель | 188,0 | 178,0 | 271,2 | 271,2 | 191,0 | 256,0 | 221,0 | 246,0 | 236,0 | 196,0 | 226,0 | 229,2 | 299,7 | 191,0 | 14,0 | -7 | |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 280,0 | 373,0 | 319,0 | 231,5 | 318,9 | 273,7 | 231,5 | 281,0 | 351,0 | 311,0 | 306,5 | 299,7 | 191,0 | 14,0 | -7 | 0 | |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185,0 | 185,0 | 192,0 | 215,0 | 185,0 | 185,0 | 185,0 | 185,0 | 201,0 | 185,0 | 192,0 | 191,0 | 14,0 | -7 | 0 | 0 | |
| 9 | Фрукты (плоды) суше, в т.ч. шиповник | 15,0 | 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 | 0 |
| 10 | Соя плодоягодичье, 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 | 0 |
| 11 | Мясо жлованное (мясо на кости) I кат | 70,0 | 70,0 | 86,0 | 83,0 | 86,0 | 110,4 | 144,0 | 124,0 | 124,0 | 49,6 | 124,0 | 66,8 | 15 | 87 | -51 | 0 | |
| 12 | Цыпленка I категории порционные | 35,0 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 13 | Рыба-филе | 58,0 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 14 | Колбасные изделия | 14,7 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 | Молоко (масловая доля жира 2,5%) | 300,0 | 247,7 | 200,0 | 450,3 | 277,1 | 100,0 | 270,3 | 216,3 | 411,0 | 367,6 | 23,0 | 256,3 | -15 | 160,0 | 7 | -100 | |
| 16 | Кисломолочные продукты (масловая доля жира не более | 150,0 | 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 | 0 |
| 17 | Творог (масловая доля жира не более | 50,0 | 151,1 | | 138,0 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 18 | Сыр | 9,8 | | | 30,0 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 19 | Сметана (масловая доля жира не более | 10,0 | 50,3 | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 20 | Масло сливочное | 30,0 | 44,1 | 36,5 | 61,0 | 49,0 | 30,0 | 43,0 | 43,5 | 49,3 | 54,0 | 34,0 | 44,4 | 48 | 18,8 | 15,1 | 51 | |
| 21 | Масло растительное | 15,0 | 24,4 | 32,5 | 8,0 | 12,5 | 23,2 | 7,0 | 19,5 | 27,2 | 13,0 | 20,0 | 18,7 | 25 | 44,6 | 12 | 12 | |
| 22 | Яйцо диетическое | 40,0 | 51,6 | | 126,0 | 40,0 | 45,0 | 44,2 | 139,3 | | | | | | | | | 0 |
| 23 | Сахар | 30,0 | 55,8 | 62,2 | 47,9 | 66,0 | 36,2 | 59,0 | 64,0 | 52,2 | 42,5 | 38,7 | 52,5 | 75 | 35,0 | 37,0 | 0 | |
| 24 | Кондитерские изделия | 10,0 | 22,5 | 130,0 | 30,0 | | | 22,5 | 130,0 | | | | | | | | | 0 |
| 25 | Чай | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0 |
| 26 | Какао | 0,2 | 0,9 | | | 4,0 | | 4,0 | | | | | | | | | | 0 |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 0 |
| 28 | Соль | 30,0 | 100,0 | | 126,0 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 29 | Субпродукты | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 30 | Кофейный напиток | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 31 | Кракнал | 3,0 | | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | 0 |

Рекомендации по корректировке меню:

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(дата)