









Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 3 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 1</b>																		
завтрак	Бутерброд с сыром 40/20	60	7.6	7.1	20.6	177.6	0.072	0.08	0	0.05	0.32	210	142	23.2		0.94	0	ГП
	Каша вязкая молочная пшённная	250	10.4	14.5	46.9	359.9	0.23	0.19		6.7,3	0.68	158	231	61	26.9	1.6	64.5	54-6к-2020
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
	<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20.1</b>	<b>21.96</b>	<b>92.37</b>	<b>648.2</b>	<b>0.393</b>	<b>0.304</b>	<b>0</b>	<b>0.35</b>	<b>1.04</b>	<b>381.2</b>	<b>425.2</b>	<b>102.1</b>	<b>118.2</b>	<b>4.41</b>	<b>79.8</b>
обед	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	0.8	0.2	1.8	12.2	0.02	0.02		5	2.5	23.3	24.1	10.4	132	0.6		149
	Рассольник Ленинградский, со сметаной 250/10	260	2.3	6.5	16.9	135.3	0.07	0.06		54	6.9	20.6	58.1	24.3	375.7	0.8	4.5	96
	Котлета рыбная (треска)	90	11.3	5.3	13.5	147.6	0.08	0.12		0.09	0.36	57.6	154.8	28.8		1.08	0	ГП
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4.9	5.3	31.7	194.5	0.16	0.14	0.15	40	5.3	52	98	32	832	1.06	5.6	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01				0.2	20.1	19.2	14.4		0.69		72
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	88
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	89	
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>25.9</b>	<b>18.26</b>	<b>122.87</b>	<b>760.8</b>	<b>0.446</b>	<b>0.379</b>	<b>0.15</b>	<b>99.09</b>	<b>15.26</b>	<b>192.3</b>	<b>431.7</b>	<b>131</b>	<b>1456.7</b>	<b>5.95</b>	<b>27</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1480</b>	<b>46</b>	<b>40.22</b>	<b>215.24</b>	<b>1409</b>	<b>0.839</b>	<b>0.683</b>	<b>0.15</b>	<b>99.44</b>	<b>16.3</b>	<b>573.5</b>	<b>856.9</b>	<b>233.1</b>	<b>1574.9</b>	<b>10.36</b>	<b>0.1068</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>51.11</b>	<b>43.72</b>	<b>56.20</b>	<b>51.80</b>	<b>59.93</b>	<b>42.69</b>	<b>1.50</b>	<b>11.05</b>	<b>27.17</b>	<b>47.79</b>	<b>71.41</b>	<b>77.70</b>	<b>131.24</b>	<b>57.56</b>	<b>106.80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 2</b>																		
завтрак	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ГП/331
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6.8	5.9	40	240.5	0.08	0.04	0.1	37.3		16	56	9.3	70.6	1.4	4.1	203
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
	<b>итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>18.06</b>	<b>18.39</b>	<b>80.1</b>	<b>559.1</b>	<b>0.188</b>	<b>0.123</b>	<b>0.1</b>	<b>44.75</b>	<b>3.2</b>	<b>75.8</b>	<b>208.5</b>	<b>47.7</b>	<b>375.1</b>	<b>4.84</b>	<b>28.105</b>
обед	Икра кабачковая	100	1.83	8.82	7.66	119.95	0.02	0.05	0	152.94	7	40.98	36.99	14.94	314.87	0.7	0	ГП
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.8	4.1	12.3	97.4	0.06	0.06		2.1	3.7	17.3	46.7	17	405.8	0.8	4	129
	Гуляш	100	14.8	12.3	3.3	183	0.05	0.11		32	1.41	14.16	165.8	23.3	321.7	2.5	7.08	260
	Рис отварной	150	3.6	4.5	37	203	0.03	0.03	0.07	26.6	0.3	14.3	72	24	46	0.1	0.8	304
	Кисель из плодов или ягод свежих (клубка)	200	0.1	-	23.7	95	0.02				1	7	6	1	21			304
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	88
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29.13</b>	<b>30.58</b>	<b>122.83</b>	<b>885.55</b>	<b>0.286</b>	<b>0.289</b>	<b>0.07</b>	<b>213.64</b>	<b>13.41</b>	<b>112.44</b>	<b>404.99</b>	<b>101.34</b>	<b>1226.37</b>	<b>5.82</b>	<b>28.78</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1342</b>	<b>47.19</b>	<b>48.97</b>	<b>202.93</b>	<b>1444.65</b>	<b>0.474</b>	<b>0.4119</b>	<b>0.17</b>	<b>258.39</b>	<b>16.61</b>	<b>188.24</b>	<b>613.49</b>	<b>149.04</b>	<b>1601.47</b>	<b>10.66</b>	<b>0.0569</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>52.43</b>	<b>53.23</b>	<b>52.98</b>	<b>53.11</b>	<b>33.86</b>	<b>25.74</b>	<b>1.70</b>	<b>28.71</b>	<b>27.68</b>	<b>15.69</b>	<b>51.12</b>	<b>49.68</b>	<b>133.46</b>	<b>59.22</b>	<b>56.89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	



	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	<b>итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>20.4</b>	<b>18.16</b>	<b>95.87</b>	<b>629.3</b>	<b>0.307</b>	<b>0.266</b>	<b>0.07</b>	<b>30.65</b>	<b>0.86</b>	<b>357.3</b>	<b>383.8</b>	<b>82.7</b>	<b>396.4</b>	<b>3.95</b>	<b>22.38</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.4	10.2	6	133.5	0.01	0.07	0.22	20	1.3	162.3	102.4	18.7	168.3	1	3.6	33/432
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 250/10	260	3.9	6.6	11.3	120.5	0.06	0.07		55.7	4.2	53.1	98.7	32.4	371.6	1.6	5.6	296
	Тертель с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ГП/331
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6.8	5.9	40	240.5	0.08	0.04	0.1	37.3		16	56	9.3	70.6	1.4	4.1	203
	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43.5	0.01	0.01		4.1	2.5	13	10	9	75	0.2	0.8	70
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
	<b>итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>29</b>	<b>35.56</b>	<b>110.87</b>	<b>880.7</b>	<b>0.285</b>	<b>0.276</b>	<b>0.32</b>	<b>124.5</b>	<b>9</b>	<b>293.5</b>	<b>422.6</b>	<b>102.7</b>	<b>970</b>	<b>6.91</b>	<b>34.28</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1585</b>	<b>49.4</b>	<b>53.72</b>	<b>206.74</b>	<b>1510</b>	<b>0.592</b>	<b>0.542</b>	<b>0.39</b>	<b>155.15</b>	<b>9.86</b>	<b>650.8</b>	<b>806.4</b>	<b>185.4</b>	<b>1366.4</b>	<b>10.86</b>	<b>0.0567</b>	
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>54.89</b>	<b>58.39</b>	<b>53.98</b>	<b>55.51</b>	<b>42.29</b>	<b>33.88</b>	<b>3.90</b>	<b>17.24</b>	<b>16.43</b>	<b>54.23</b>	<b>67.20</b>	<b>61.80</b>	<b>113.87</b>	<b>60.33</b>	<b>56.66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	<b>Неделя 2</b>																	
	<b>День 6</b>																	
	Бутерброд с сыром 40/20	60	7.6	7.1	20.6	177.6	0.072	0.08	0	0.05	0.32	210	142	23.2		0.94	0	ГП
	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой, с маслом	205	7.80	12.2	44.5	319.0	0.13	0.15	0.07	69.1		144.5	204.4	22.9	302	2.9	6.5	36
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05		20	10	8	28	42	348	0.6	0.05	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17</b>	<b>19.8</b>	<b>95.1</b>	<b>627.1</b>	<b>0.282</b>	<b>0.29</b>	<b>0.07</b>	<b>89.45</b>	<b>10.36</b>	<b>367</b>	<b>381.6</b>	<b>91.9</b>	<b>670.8</b>	<b>5.14</b>	<b>6.55</b>	
обед	Лечо порциями (промышленного производства)	100	1	3.5	6.3	61	0.1	0.11		159.5	33.3	20	30.8	12.6	210.6	0.7	1.1	ГП
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.8	4.1	12.3	97.4	0.06	0.06		2.1	3.7	17.3	46.7	17	405.8	0.8	4	129
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	13.8	10.1	2.6	156.5	0.07	0.11	0.226	22.1		77.8	135.7	17.4	160.6	0.5	14.9	252/354
	Рис отварной	200	4.8	6	49.3	270.5	0.04	0.04	0.09	35.4	0.4	19.1	96	32	61.3	0.13	1.1	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	15.5	67	0.01	--	-	-	0.2	20.1	19.2	14.4	-	0.69	-	349
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
	<b>итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>29.26</b>	<b>24.68</b>	<b>125.6</b>	<b>842</b>	<b>0.392</b>	<b>0.364</b>	<b>0.316</b>	<b>219.1</b>	<b>37.6</b>	<b>173.9</b>	<b>414.4</b>	<b>117.8</b>	<b>969.5</b>	<b>4.82</b>	<b>42.78</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1495</b>	<b>46.26</b>	<b>44.48</b>	<b>220.7</b>	<b>1469.1</b>	<b>0.674</b>	<b>0.654</b>	<b>0.386</b>	<b>308.55</b>	<b>47.96</b>	<b>540.9</b>	<b>796</b>	<b>209.7</b>	<b>1640.3</b>	<b>9.96</b>	<b>0.0493</b>	
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>51.40</b>	<b>48.35</b>	<b>57.62</b>	<b>54.01</b>	<b>48.14</b>	<b>40.88</b>	<b>3.86</b>	<b>34.28</b>	<b>79.93</b>	<b>45.08</b>	<b>66.33</b>	<b>69.90</b>	<b>136.69</b>	<b>55.33</b>	<b>49.33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	<b>Неделя 2</b>																	
	<b>День 7</b>																	
завтрак	Яйцо вареное вкрутую	60	7.7	7	0.4	95.2	0.043	0.266	1.333	15.76		33.34	116.3	7.27	84.85	1.5	0	ГП
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	255	4	8.4	20.74	174.6	0.075	0.21	0.07	32.9	0.9	194.6	151.25	2425	232	0.45	16	93
	Какао с молоком	200	3.3	3.1	9.2	78.0	0.0	0.2		15.6	0.7	143.0	130.0	34.0	220.0	1.0	5.2	382
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Зефир	33	0.3		26.3	107.6	0	0	0	0	0	8.25	4	1.98	0	0.462	0	ГП
	<b>итого за завтрак</b>	<b>588</b>	<b>18.5</b>	<b>18.9</b>	<b>75.04</b>	<b>545.4</b>	<b>0.202</b>	<b>0.658</b>	<b>1.403</b>	<b>64.26</b>	<b>1.58</b>	<b>387.19</b>	<b>427.55</b>	<b>2473.85</b>	<b>574.05</b>	<b>3.852</b>	<b>22.48</b>	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.5	6.2	7.7	92.6	0.03	0.04		10.8	5.1	27	38	17	271.3	1.3	3.6	53
	Суп из овощей, со сметаной	260	2.6	6.6	10.8	113	0.06	0.05	0.125	40	5.8	29.3	56.3	20.5	300.6	0.7	3.44	116



Азу	100	12.8	13.6	4	190	0.04	0.05			3	1.4	15	96	15	198.6	1.89	3.1	325
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4.9	5.3	31.7	194.5	0.16	0.14	0.15		40	5.3	52	98	32	832	1.06	5.6	312
Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009			0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012					8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032					11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
<b>итого за обед</b>	<b>952.00</b>	<b>27.86</b>	<b>32.59</b>	<b>103.70</b>	<b>820.70</b>	<b>0.41</b>	<b>0.32</b>	<b>0.28</b>		<b>93.85</b>	<b>19.80</b>	<b>158.70</b>	<b>382.30</b>	<b>114.90</b>	<b>1767.40</b>	<b>7.73</b>	<b>37.43</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1540.00</b>	<b>46.36</b>	<b>51.49</b>	<b>178.74</b>	<b>1366.10</b>	<b>0.61</b>	<b>0.98</b>	<b>1.68</b>		<b>158.11</b>	<b>21.38</b>	<b>545.89</b>	<b>809.85</b>	<b>2588.75</b>	<b>2341.45</b>	<b>11.58</b>	<b>0.0599</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>51.51</b>	<b>55.97</b>	<b>46.67</b>	<b>50.22</b>	<b>43.86</b>	<b>61.43</b>	<b>16.78</b>		<b>17.57</b>	<b>35.63</b>	<b>45.49</b>	<b>67.49</b>	<b>862.92</b>	<b>195.12</b>	<b>64.34</b>	<b>59.91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 2</b>																		
<b>День 8</b>																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	70	3.1	4.2	35.5	192.5	0.06	0.03	0.73	46.5	0.48	12.7	31.4	7.4	69.5	0.53	1.92	2
	Рыба запечённая с картофелем	250	19.75	18	28.5	355	0.127	0.163	0.45	38.6	83.4	82.1	260.37	60.24	668.88	1.35	44.42	250
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.95</b>	<b>22.56</b>	<b>88.87</b>	<b>658.2</b>	<b>0.278</b>	<b>0.227</b>	<b>1.18</b>	<b>85.4</b>	<b>83.92</b>	<b>108</b>	<b>343.97</b>	<b>85.54</b>	<b>829.68</b>	<b>3.75</b>	<b>61.64</b>		
обед	Лечо порциями (промышленного производства)	100	1	3.5	6.3	61	0.1	0.11		159.5	33.3	20	30.8	12.6	210.6	0.7	1.1	ГП
	Суп с рыбными консервами	250	8.62	8.37	14.37	167.4	0.098	0.078	4.4	155	2.98	72.26	120.56	38.63	393.87	0.52	19.1	87
	Тертые с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ГП/331
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушённая)	200	4.13	6.67	21.87	164	0.1	0.11	0.04	110	28.1	80.7	97.3	40	752.6	1.46	9.3	553
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.4	0.2	11.1	47.8		0.004			0.4	9.5	10	1.8	32	0.7	0.12	359
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП	
<b>итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>27.75</b>	<b>31.5</b>	<b>96.91</b>	<b>782.9</b>	<b>0.423</b>	<b>0.388</b>	<b>4.44</b>	<b>431.9</b>	<b>65.78</b>	<b>231.56</b>	<b>414.16</b>	<b>126.33</b>	<b>1673.57</b>	<b>6.09</b>	<b>49.8</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1480</b>	<b>52.7</b>	<b>54.06</b>	<b>185.78</b>	<b>1441.1</b>	<b>0.701</b>	<b>0.615</b>	<b>5.62</b>	<b>517.3</b>	<b>149.7</b>	<b>339.56</b>	<b>758.13</b>	<b>211.87</b>	<b>2503.25</b>	<b>9.84</b>	<b>0.1114</b>		
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>58.56</b>	<b>58.76</b>	<b>48.51</b>	<b>52.98</b>	<b>50.07</b>	<b>38.44</b>	<b>56.20</b>	<b>57.48</b>	<b>249.50</b>	<b>28.30</b>	<b>63.18</b>	<b>70.62</b>	<b>208.60</b>	<b>54.67</b>	<b>111.44</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 2</b>																		
<b>День 9</b>																		
обед	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	0.8	0.2	1.8	12.2	0.02	0.02		5	2.5	23.3	24.1	10.4	132	0.6		149
	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	0.08		147	2.36	20	234	108	383	2	39.8	54-12м-2020
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
<b>итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>34.06</b>	<b>9.18</b>	<b>83.6</b>	<b>552.4</b>	<b>0.252</b>	<b>0.154</b>	<b>0</b>	<b>152.3</b>	<b>4.9</b>	<b>67.4</b>	<b>351.3</b>	<b>146.6</b>	<b>667</b>	<b>5.3</b>	<b>61.48</b>		
обед	Икра кабачковая	100	1.83	8.82	7.66	119.95	0.02	0.05	0	152.94	7	40.98	36.99	14.94	314.87	0.7	0	ГП
	Свекольник со сметаной	260	3.81	4	10.41	93.0	0.09	0.037		81.82	2.35	19.4	41.79	18.04	269	0.51	3.97	99
	Рыба, запеченная с картофелем	250	19.75	18	28.58	355.42	0.13	0.16	0.45	38.58	2.78	83.42	260.37	60.23	668.88	1.35	44.42	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01				0.2	20.1	19.2	14.4		0.69		349
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП	
<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31.85</b>	<b>31.8</b>	<b>106.35</b>	<b>841.97</b>	<b>0.362</b>	<b>0.291</b>	<b>0.45</b>	<b>273.34</b>	<b>12.33</b>	<b>183.5</b>	<b>444.35</b>	<b>132.01</b>	<b>1383.95</b>	<b>5.25</b>	<b>70.07</b>		

Всего за день	1470.0	65.9	41.0	190.0	1394.4	0.6	0.4	0.5	425.6	17.2	250.9	795.7	278.6	2051.0	10.6	0.1
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		73.23	44.54	49.60	51.26	43.86	27.81	4.50	47.29	28.72	20.91	66.30	92.87	170.91	58.61	131.55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 2</b>																		
<i>День 10</i>																		
завтрак	Тертые с соусом сметанным с томатом	100	7.64	10.91	8.18	161.82	0.03	0.05	0	6.73	0.91	29.45	76.82	12.36	160.73	1	3.27	ГП/331
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4.9	5.3	31.7	194.5	0.16	0.14	0.15	40	5.3	52	98	32	832	1.06	5.6	312
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
<b>итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>18.6</b>	<b>17.1</b>	<b>89.38</b>	<b>586.92</b>	<b>0.312</b>	<b>0.235</b>	<b>0.15</b>	<b>46.78</b>	<b>8.41</b>	<b>116.85</b>	<b>268.82</b>	<b>74.76</b>	<b>1157.63</b>	<b>4.84</b>	<b>30.555</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.4	10.2	6	133.5	0.01	0.07	0.22	20	1.3	162.3	102.4	18.7	168.3	1	3.6	16
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.8	4.1	12.3	97.4	0.06	0.06		2.1	3.7	17.3	46.7	17	405.8	0.8	4	30
	Рагу из птицы	230	17.8	20.2	18.6	327.5	0.18	0.19		75.9	9.5	41.4	263.3	54	323.4	2.9	4.1	289
	Сок фруктовый в мелкоштучной упаковке (персиковый)	200	0.6		33	134.5	0.04	0.08		100	12	10	30	24	304	0.4	0.7	389
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП	
<b>итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>30.8</b>	<b>35.26</b>	<b>104.17</b>	<b>857.6</b>	<b>0.385</b>	<b>0.436</b>	<b>0.22</b>	<b>198</b>	<b>26.5</b>	<b>247.7</b>	<b>513.4</b>	<b>133.4</b>	<b>1309.2</b>	<b>6.71</b>	<b>28.98</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1442</b>	<b>49.4</b>	<b>52.36</b>	<b>193.55</b>	<b>1444.52</b>	<b>0.697</b>	<b>0.6709</b>	<b>0.37</b>	<b>244.78</b>	<b>34.91</b>	<b>364.55</b>	<b>782.22</b>	<b>208.16</b>	<b>2466.83</b>	<b>11.55</b>	<b>0.05954</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>54.89</b>	<b>56.91</b>	<b>50.54</b>	<b>53.11</b>	<b>49.79</b>	<b>41.93</b>	<b>3.70</b>	<b>27.20</b>	<b>58.18</b>	<b>30.38</b>	<b>65.19</b>	<b>69.39</b>	<b>205.57</b>	<b>64.17</b>	<b>59.54</b>	

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ден.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		ккал	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe
день 1	46	40.22	215.24	1409	0.839	0.683	0.15	99.44	16.3	573.5	856.9	233.1	1574.9	10.36	0.1068
день 2	47.19	48.97	202.93	1444.65	0.474	0.4119	0.17	258.39	16.61	188.24	613.49	149.04	1601.47	10.66	0.05689
день 3	64.4	53.52	168.74	1395.53	0.901	1.275	0.336	250.38	33.17	397.4	1011.7	433.63	2191.93	18.63	0.05971
день 4	48.62	52.65	198.57	1464.4	0.78	0.6529	0.472	263.05	45.74	423.6	728.1	198.9	2706.7	12.86	0.07751
день 5	49.4	53.72	206.74	1510	0.592	0.542	0.39	155.15	9.86	650.8	806.4	185.4	1366.4	10.86	0.05666
Всего за 5 дней	255.61	249.08	992.22	7223.58	3.59	3.56	1.52	1026.41	121.68	2233.54	4016.59	1200.07	9441.40	63.37	0.36
ИТОГО среднее значение за 5 дней	51.12	49.82	198.44	1444.72	0.72	0.71	0.30	205.28	24.34	446.71	803.32	240.01	1888.28	12.67	0.07
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	56.80	54.15	51.81	53.11	51.23	44.56	3.04	22.81	40.56	37.23	66.94	80.00	157.36	70.41	71.51
день 6	46.26	44.48	220.7	1469.1	0.674	0.654	0.386	308.55	47.96	540.9	796	209.7	1640.3	9.96	0.04933
день 7	46.36	51.49	178.7	1366.1	0.614	0.9829	1.678	158.11	21.38	545.89	809.85	2588.75	2341.45	11.582	0.05991
день 8	52.7	54.06	185.78	1441.1	0.701	0.615	5.62	517.3	149.7	339.56	758.13	211.87	2503.25	9.84	0.11144
день 9	65.91	40.98	189.95	1394.37	0.61	0.45	0.45	425.64	17.23	250.90	795.65	278.61	2050.95	10.55	0.13
день 10	49.4	52.36	193.55	1444.52	0.697	0.6709	0.37	244.78	34.91	364.55	782.22	208.16	2466.83	11.55	0.05954
Всего за 5 дней	260.63	243.37	968.72	7115.19	3.3	3.3678	8.504	1654.38	271.18	2041.8	3941.85	3497.09	11002.78	53.482	0.41176
ИТОГО среднее значение за 5 дней	52.13	48.67	193.74	1423.04	0.66	0.67	1.70	330.88	54.24	408.36	788.37	699.42	2200.56	10.70	0.08
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	57.92	52.91	50.59	52.32	47.14	42.10	17.01	36.76	90.39	34.03	65.70	233.14	183.38	59.42	82.35
Всего за 10 дней	516.24	492.45	1960.94	14338.77	6.89	6.93	10.02	2680.79	392.86	4275.34	7958.44	4697.16	20444.18	116.85	0.77
ИТОГО среднее значение за 10 дней	51.62	49.25	196.09	1433.88	0.69	0.69	1.00	268.08	39.29	427.53	795.84	469.72	2044.42	11.69	0.08
Процент удовлетворения от															
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	57.36	53.53	51.20	52.72	49.19	43.33	10.02	29.79	65.48	35.63	66.32	156.57	170.37	64.92	76.93

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 5 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)





