

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ 7-11 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
Неделя 1																		
<i>День 1</i>																		
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 пшениная	200	8.3	11.7	37.5	288	0.15	0.02		0.9		12	101	36	88	1.2	2.3	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
итого за завтрак		500	18	19.16	82.97	576.3	0.313	0.134	0	1.25	0.36	235.2	295.2	77.1	179.3	4.01	17.6	
обед	Овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0.48	0.16	1.08	7.28	0.012	0.012		3	1.44	14	14.4	6.24	97.75	0.36	0	149
	Рассольник Ленинградский, со сметаной 200/10	210	1.95	5.6	13.6	113	0.06	0.05		45.1	5.54	18	47.5	19.6	302.4	0.67	3.8	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)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	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
итого за обед		790	24.03	16.02	110.95	685.08	0.388	0.331	0.11	78.19	11.54	167.4	386.9	114.14	1141.15	5.32	24.9	
Всего за день		1290	42.03	35.18	193.92	1261.38	0.701	0.465	0.11	79.44	11.9	402.6	682.1	191.24	1320.45	9.33	0.0425	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			54.58	44.53	57.89	53.68	58.42	33.21	1.10	11.35	19.83	36.60	62.01	76.50	120.04	77.75	42.50	

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
Неделя 1																		
<i>День 2</i>																		
завтрак	Тертлен 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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	26.6	66.72	11	40	7	53	0.7	0.8	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
итого за завтрак		502	15.6	15.8	69.28	482.42	0.168	0.113	0.074	33.38	69.83	67.85	184.82	44.16	341.43	4.04	24.475	
обед	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.012	0.03	0	91.8	4.2	24.6	22.2	9	189	0.42	0	ГП
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	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 (клюква)	200	0.1	-	23.7	95	0.02				1	7	6	1	21			304
	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	20	1.33	0.24	10.6	49.8	0.034	0.016				5.8	30	9.4	47	0.78	10.2	ГП	
итого за обед		780	26.43	26.04	107.4	770.4	0.24	0.248	0.07	152.1	9.91	87.66	359.4	85.9	986.6	4.89	22.56	
Всего за день		1282	42.03	41.84	176.68	1252.82	0.408	0.3609	0.144	185.48	79.74	155.51	544.22	130.06	1328.03	8.93	0.047	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			54.58	52.96	52.74	53.31	34.00	25.78	1.44	26.50	132.90	14.14	49.47	52.02	120.73	74.42	47.04	

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
Неделя 1																		
<i>День 3</i>																		
завтрак	Салат из свеклы с сыром	60	1.8	5	4.2	69	0.02	0.012	0.05	40.7	2.9	60	44.6	12.6	112.4	0.7	3.2	32/432
	Картофель, тушеный с луком и томатом	100	2.6	1.6	14	80.93	0.07	0.7		8	4.87	23.2	63.6	24.33	364.93	1.2	2.63	171
	Курица отварная	100	19.3	1.4	0.7	75	0.04			0.18	2.16	13	132	67		1.1		54-21м-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3	14.3	95	0.03	0.11		12	0.5	126	107	30	184	1.1	4.8	379
	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	
итого за завтрак		530	32	11.76	67.47	484.63	0.255	0.858	0.05	60.88	10.43	238.9	418.2	153.63	769.03	5.71	27.21	
обед	Салат кукурузный с курицей	60	3.2	8.1	3.4	99.5	0.07	0.05		33.7	10	16.1	103.8	32	171.5	1.47	1.51	92
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	129
	Пшеница в соусе с томатом	90	8.6	10	2	132.5	0.18	0.135	0.08	17.7	0.8	92.4	284.3	68.9	267.5	1.2	32.8	367
	Каша гречневая	150	4.2	5	22.5	152.3	0.21	0.12	0.05	22.5		16.5	146.3	120	219	4.1	2.3	302
	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	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024					8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед	770	23.6	27.16	80.97	663.2	0.645	0.401	0.13	75.9	13.84	160	650	258	1111.2	9.73	56.39		
Всего за день	1695	55.6	38.92	148.44	1147.83	0.9	1.259	0.18	136.78	24.27	398.9	1068.2	411.63	1880.23	15.44	0.0836		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		72.21	49.27	44.31	48.84	75.00	89.93	1.80	19.54	40.45	36.26	97.11	164.65	170.93	128.67	83.60		

Прим 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
Неделя 1																		
День 4																		
	Горячий бутерброд с сыром, с маслом 40/20/10	70	7.46	14.0	20.9	239.5	0.073	0.092	0.322	97	0.14	187.2	137	20.2	73	1.02	15.44	7
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	235	6.2	4.9	14.5	127	0.126	0.11		4.2	10.5	28.9	94.3	25.4	414.3	1.3	4.4	123/145
	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	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ц
	итого за завтрак	547	15.86	19.27	61.17	482.2	0.26	0.227	0.322	101.25	12.84	240.6	284.3	65.7	591.5	4.27	35.145	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.8	3.1	5.4	53.1	0.04	0.04		52.8	1.2	14.6	31.8	13.3	199.4	0.5	2.1	39
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	210	1.53	5.38	9.52	93	0.022	0.032		108	10.76	37.2	31	13	183.4	0.47	15.26	88
	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)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	312
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодозной упаковке	200	1	0.2	20.2	87	0.02	0.04		20	5	14	14	8	190	1.4		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	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
	итого за обед	800	25.69	27.16	102.52	758.7	0.354	0.316	0.11	213.8	22.36	139.4	332.3	97.7	1526.6	7.06	46.34	
	Всего за день	1347	41.55	46.43	163.69	1240.9	0.614	0.5429	0.432	315.05	35.2	380	616.6	163.4	2118.1	11.33	0.0815	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		53.96	58.77	48.86	52.80	51.17	38.78	4.32	45.01	58.67	34.55	56.05	65.36	192.55	94.42	81.49	

Прим 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
Неделя 1																		
День 5																		
	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 "Дружба", с маслом 150/5	155	5.7	8.6	24	196.4	0.075	0.11	0.07	24.9	0.4	94.8	123	27	201.2	0.5	4.4	229
	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
	Яблоко	100																
	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	ц
	итого за завтрак	545	15.4	16.06	69.47	484.7	0.238	0.224	0.07	25.25	0.76	318	317.2	68.1	292.5	3.31	19.7	
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.6	6.1	3.6	80	0.006	0.04	0.13	12	0.8	97.4	61.4	11.2	101	0.6	2.2	33/432
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 200/10	210	3.2	5.7	9.1	100.5	0.05	0.06		46.5	3.4	44	80	26.1	299.1	1.32	4.7	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	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	28		12	42	7	53	1.05	3.1	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
	итого за обед	800	24.8	29.06	96.27	746.7	0.251	0.226	0.204	98	7.7	215.5	348.9	86.6	812.6	5.88	30.98	
	Всего за день	1345	40.2	45.12	165.74	1231.4	0.489	0.45	0.274	123.25	8.46	533.5	666.1	154.7	1105.1	9.19	0.0507	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		52.21	57.11	49.47	52.40	40.75	32.14	2.74	17.61	14.10	48.50	60.55	61.88	100.46	76.58	50.68	

Прим 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
Неделя 2																		
День 6																		
	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	155	5.90	10.1	33	248.3	0.1	0.12	0.07	54		108.6	153.6	17.2	226.7	2.2	4.9	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

итого за завтрак		515	15.1	17.7	83.6	556.4	0.252	0.26	0.07	74.35	10.36	331.1	330.8	86.2	595.5	4.44	4.95	
обед	Лечо порциями (промышленного производства)	60	0.6	2.1	3.8	36.5	0.06	0.066		95.7	20	12	18.5	7.5	126.3	0.4	0.6	ГП
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	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	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
	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	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП	
итого за обед		790	26.5	20.86	102.97	705.9	0.315	0.292	0.296	146.1	23.5	154.7	353.8	96.6	765.3	3.95	36.08	
Всего за день		1305	41.6	38.56	186.57	1262.3	0.567	0.552	0.366	220.45	33.86	485.8	684.6	182.8	1360.8	8.39	0.041	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		54.03	48.81	55.69	53.71	47.25	39.43	3.66	31.49	56.43	44.16	62.24	73.12	123.71	69.92	41.03		

Прим 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
Неделя 2																		
День 7																		
завтрак	Яйцо варёное 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	205	3.21	7.44	16.61	146.24	0.06	0.17	0.07	26.3	0.72	155.9	121.2	19.4	185.7	0.36	12.8	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
итого за завтрак		538	17.71	17.94	70.91	517.04	0.187	0.618	1.403	57.66	1.4	348.49	397.5	68.25	527.75	3.762	19.28	
обед	Салат из свежесы с зелёным горошком	60	0.9	3.7	4.6	55.4	0.02	0.02			3.1	16.2	22.8	10.2	162.8	0.8	2.2	53
	Суп из овощей со сметаной	200	2.1	5.7	8.7	94.5	0.05	0.04	0.1	32.8	4.7	24.8	46	16.6	242.1	0.53	2.89	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)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	312
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.009		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	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед		792.00	24.90	27.77	85.27	691.60	0.34	0.26	0.21	65.85	15.40	127.50	317.30	91.50	1368.90	6.41	28.98	
Всего за день		1330.00	42.61	45.71	156.18	1208.64	0.52	0.87	1.61	123.51	16.80	475.99	714.80	159.75	1896.65	10.17	0.0483	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		55.34	57.86	46.62	51.43	43.50	62.49	16.13	17.64	28.00	43.27	64.98	63.90	172.42	84.77	48.26		

Прим 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
Неделя 2																		
День 8																		
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 запеченная с картофелем	200	13.8	14.4	22.8	284	0.102	0.13	0.36	30.88	66.72	65.68	208.3	48.19	533.1	1.08	35.54	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
итого за завтрак		500	21	18.96	83.17	587.2	0.253	0.194	1.09	77.68	67.24	91.58	291.9	73.49	695.9	3.48	52.76	
обед	Лечо порциями (промышленного производства)	60	0.6	2.1	3.8	36.5	0.06	0.066		95.7	20	12	18.5	7.5	126.3	0.4	0.6	ГП
	Суп с рыбными консервами	200	6.9	6.7	11.5	134	0.079	0.063	3.54	124	2.39	57.81	96.45	30.91	315.1	0.42	15.3	87
	Тфтели 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 тушёная)	150	3.1	5	16.4	122.7	0.075	0.085	0.033	82.6	21.05	60.5	73	30	564.5	1.1	7	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
итого за обед		790	24.6	26.76	86.07	683.7	0.339	0.304	3.573	309.7	44.84	188.91	353.45	103.51	1322.4	5.33	43.2	
Всего за день		1290	45.6	45.72	169.24	1270.9	0.592	0.498	4.663	387.38	112.08	280.49	645.35	177	2018.3	8.81	0.096	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59.22	57.87	50.52	54.08	49.33	35.57	46.63	55.34	186.80	25.50	58.67	70.80	183.48	73.42	95.96		

Прим 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
Неделя 2																		
День 9																		
	Овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0.48	0.16	1.08	7.28	0.012	0.012		3	1.44	14	14.4	6.24	97.75	0.36	0	149

обед	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	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
итого за завтрак		530	32.88	9.02	77.55	522.58	0.227	0.138	0	150.3	3.84	55.2	326.6	137.74	609.25	4.67	56.38	
обед	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.012	0.03	0	91.8	4.2	24.6	22.2	9	189	0.42	0	ГП
	Свекольник со сметаной	210	3.1	3.5	8.4	77.5	0.075	0.031		66.2	1.88	16.88	34.34	14.57	216.81	0.41	3.31	99
	Рыба запеченная с картофелем	200	15.8	14.4	22.8	284	0.102	0.13	0.36	30.88	66.72	65.68	208.3	48.19	535.1	1.08	35.54	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	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед		740	25.8	24.06	90.17	681.6	0.294	0.227	0.36	188.88	73	143.96	355.04	105.86	1048.61	4.21	55.43	
Всего за день		1270.0	58.7	33.1	167.7	1204.2	0.5	0.4	0.4	339.2	76.8	199.2	681.6	243.6	1657.9	8.9	0.1	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		76.21	41.87	50.07	51.24	43.42	26.07	3.60	48.45	128.07	18.11	61.97	97.44	150.71	74.00	111.81		

Приним 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
Неделя 2																		
День 10																		
завтрак	Тертая 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)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	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	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009				6	19.5	4.2	27.9	0.33	0.96	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
итого за завтрак		522	15.94	15.58	71.55	491.02	0.244	0.194	0.11	36.78	7.11	98.95	222.82	60.66	916.83	4.08	23.735	
обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.6	6.1	3.6	80	0.006	0.04	0.13	12	0.8	97.4	61.4	11.2	101	0.6	2.2	16
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	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 мелкодисперсной 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
итого за обед		760	28.5	30.36	99.27	784.9	0.371	0.396	0.13	189.6	25.3	179.3	463.1	122.5	1160.8	6.16	26.78	
Всего за день		1282	44.44	45.94	170.82	1275.92	0.615	0.5899	0.24	226.38	32.41	278.25	685.92	183.16	2077.63	10.24	0.05052	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		57.71	58.15	50.99	54.29	51.25	42.14	2.40	32.34	54.02	25.30	62.36	73.26	188.88	85.33	50.52		

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		ккал	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe
день 1	42.03	35.18	193.92	1261.38	0.701	0.465	0.11	79.44	11.9	402.6	682.1	191.24	1320.45	9.33	0.0425
день 2	42.03	41.84	176.68	1252.82	0.408	0.3609	0.144	185.48	79.74	155.51	544.22	130.06	1328.03	8.93	0.04704
день 3	55.6	38.92	148.44	1147.83	0.9	1.259	0.18	136.78	24.27	398.9	1068.2	411.63	1880.23	15.44	0.0836
день 4	41.55	46.43	163.69	1240.9	0.614	0.5429	0.432	315.05	35.2	380	616.6	163.4	2118.1	11.33	0.08149
день 5	40.2	45.12	165.74	1231.4	0.489	0.45	0.274	123.25	8.46	533.5	666.1	154.7	1105.1	9.19	0.05068
Всего за 5 дней	221.41	207.49	848.47	6134.33	3.11	3.08	1.14	840.00	159.57	1870.51	3577.22	1051.03	7751.91	54.22	0.31
НТОГО среднее значение за 5 дней	44.28	41.50	169.69	1226.87	0.62	0.62	0.23	168.00	31.91	374.10	715.44	210.21	1550.38	10.84	0.06
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	57.51	52.53	50.65	52.21	51.87	43.97	2.28	24.00	53.19	34.01	65.04	84.08	140.94	90.37	61.06
день 6	42.61	45.71	186.2	1208.64	0.522	0.8749	1.613	123.51	16.8	475.99	714.8	159.75	1896.65	10.172	0.04826
день 7	45.6	45.72	169.24	1270.9	0.592	0.498	4.663	387.38	112.08	280.49	645.35	177	2018.3	8.81	0.09596
день 8	58.68	33.08	167.72	1204.18	0.52	0.37	0.36	339.18	76.84	199.16	681.64	243.60	1657.86	8.88	0.11
день 9	44.44	45.94	170.82	1275.92	0.615	0.5899	0.24	226.38	32.41	278.25	685.92	183.16	2077.63	10.24	0.05052
Всего за 5 дней	232.93	209.01	850.53	6221.94	2.817	2.8798	7.242	1296.9	271.99	1719.69	3412.31	946.31	9011.24	46.492	0.34757
НТОГО среднее значение за 5 дней	46.59	41.80	170.11	1244.39	0.56	0.58	1.45	259.38	54.40	343.94	682.46	189.26	1802.25	9.30	0.07
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	60.50	52.91	50.78	52.95	46.95	41.14	14.48	37.05	90.66	31.27	62.04	75.70	163.84	77.49	69.51
Всего за 10 дней	454.34	416.50	1699.00	12356.27	5.93	5.96	8.38	2136.90	431.56	3590.20	6989.53	1997.34	16763.15	100.71	0.65
НТОГО среднее значение за 10 дней	45.43	41.65	169.90	1235.63	0.59	0.60	0.84	213.69	43.16	359.02	698.95	199.73	1676.32	10.07	0.07
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	59.01	52.72	50.72	52.58	49.41	42.55	8.38	30.53	71.93	32.64	63.54	79.89	152.39	83.93	65.29

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
Неделя 1																		
День 1																		
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 пшённая	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
	итого за завтрак	550	20.1	21.96	92.37	648.2	0.393	0.304	0	0.35	1.04	381.2	425.2	102.1	118.2	4.41	79.8	
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	
итого за обед	930	25.9	18.26	122.87	760.8	0.446	0.379	0.15	99.09	15.26	192.3	431.7	131	1456.7	5.95	27		
Всего за день	1480	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		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			51.11	43.72	56.20	51.80	59.93	42.69	1.50	11.05	27.17	47.79	71.41	77.70	131.24	57.56	106.80	

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
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Тертелеи 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
	итого за завтрак	562	18.06	18.39	80.1	559.1	0.188	0.123	0.1	44.75	3.2	75.8	208.5	47.7	375.1	4.84	28.105	
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	
итого за обед	780	29.13	30.58	122.83	885.55	0.286	0.289	0.07	213.64	13.41	112.44	404.99	101.34	1226.37	5.82	28.78		
Всего за день	1342	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	0.0569		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			52.43	53.23	52.98	53.11	33.86	25.74	1.70	28.71	27.68	15.69	51.12	49.68	133.46	59.22	56.89	

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
	итого за завтрак	645	20.4	18.16	95.87	629.3	0.307	0.266	0.07	30.65	0.86	357.3	383.8	82.7	396.4	3.95	22.38	
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
	итого за обед	940	29	35.56	110.87	880.7	0.285	0.276	0.32	124.5	9	293.5	422.6	102.7	970	6.91	34.28	
	Всего за день	1585	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	0.0567	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		54.89	58.39	53.98	55.51	42.29	33.88	3.90	17.24	16.43	54.23	67.20	61.80	113.87	60.33	56.66	

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
	Неделя 2																	
	День 6																	
	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
	итого за завтрак	565	17	19.8	95.1	627.1	0.282	0.29	0.07	89.45	10.36	367	381.6	91.9	670.8	5.14	6.55	
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
	итого за обед	930	29.26	24.68	125.6	842	0.392	0.364	0.316	219.1	37.6	173.9	414.4	117.8	969.5	4.82	42.78	
	Всего за день	1495	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	0.0493	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		51.40	48.35	57.62	54.01	48.14	40.88	3.86	34.28	79.93	45.08	66.33	69.90	136.69	55.33	49.33	

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
	Неделя 2																	
	День 7																	
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
	итого за завтрак	588	18.5	18.9	75.04	545.4	0.202	0.658	1.403	64.26	1.58	387.19	427.55	2473.85	574.05	3.852	22.48	
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
итого за обед	952.00	27.86	32.59	103.70	820.70	0.41	0.32	0.28		93.85	19.80	158.70	382.30	114.90	1767.40	7.73	37.43	
Всего за день	1540.00	46.36	51.49	178.74	1366.10	0.61	0.98	1.68		158.11	21.38	545.89	809.85	2588.75	2341.45	11.58	0.0599	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		51.51	55.97	46.67	50.22	43.86	61.43	16.78		17.57	35.63	45.49	67.49	862.92	195.12	64.34	59.91	

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
Неделя 2																		
День 8																		
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
итого за завтрак	550	24.95	22.56	88.87	658.2	0.278	0.227	1.18	85.4	83.92	108	343.97	85.54	829.68	3.75	61.64		
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	
итого за обед	930	27.75	31.5	96.91	782.9	0.423	0.388	4.44	431.9	65.78	231.56	414.16	126.33	1673.57	6.09	49.8		
Всего за день	1480	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	0.1114		
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		58.56	58.76	48.51	52.98	50.07	38.44	56.20	57.48	249.50	28.30	63.18	70.62	208.60	54.67	111.44		

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
Неделя 2																		
День 9																		
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
итого за завтрак	580	34.06	9.18	83.6	552.4	0.252	0.154	0	152.3	4.9	67.4	351.3	146.6	667	5.3	61.48		
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	
итого за обед	890	31.85	31.8	106.35	841.97	0.362	0.291	0.45	273.34	12.33	183.5	444.35	132.01	1383.95	5.25	70.07		

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
Неделя 2																		
День 10																		
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
итого за завтрак		592	18.6	17.1	89.38	586.92	0.312	0.235	0.15	46.78	8.41	116.85	268.82	74.76	1157.63	4.84	30.555	
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	
итого за обед		850	30.8	35.26	104.17	857.6	0.385	0.436	0.22	198	26.5	247.7	513.4	133.4	1309.2	6.71	28.98	
Всего за день		1442	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	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			54.89	56.91	50.54	53.11	49.79	41.93	3.70	27.20	58.18	30.38	65.19	69.39	205.57	64.17	59.54	

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)

