

УТВЕРЖДАЮ :

И.о. Директора КГБОУ «Тинская школа –
интернат»

Э.С. Лебедева



2023г.

Примерное двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся в Краевом государственном бюджетном
учреждении «Тинская школа – интернат»

Понедельник

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Кисломолочный напиток	200	6.23	7,11	9.11	131.11	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	ГП
Бутерброд горячий с сыром	100	5,80	8,29	14,83	258,15	0,04	0,11	0,46	0,06	139,20	96,00	9,45	0,49	9
Итого		8,51	9,32	72,77	436,40	0,10	36,84	2,73	0,06	204,59	224,85	109,73	4,69	
Ужин														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,3	152,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	41
Говядина, тушенная с черносливом	100	16,09	21,98	6,69	179,65	0,07	5,06	2,83	0,02	23,77	172,15	28,06	2,31	73
Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	208,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	140
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		39,63	40,00	109,18	772,24	0,36	16,79	4,79	0,10	108,05	509,22	97,67	6,63	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,36	0,25	15,25	79,75	0,03	0,00	0,34	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34	184
Итого		8,59	7,36	24,36	210,86	0,10	1,56	0,34	0,07	272,87	231,26	35,45	0,57	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		85,08	115,63	457,32	2572,40	1,53	269,28	16,98	0,46	1255,54	1797,25	490,05	22,60	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,22	111,78	103,67	100,77	109,16	384,69	141,51	50,74	104,63	149,77	163,35	125,55	

Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка творожная	200/ 50	24,44	20,94	83,06	506,28	0,21	1,09	0,67	0,15	360,75	304,30	52,27	1,33	10
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	11
Фрукт	130	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		35,89	37,53	162,37	984,96	0,41	2,40	1,73	0,22	516,11	514,83	96,98	4,00	
Обед														
Салат Витаминный	100	9,06	8,70	9,90	174,34	0,15	13,84	3,32	0,01	21,54	112,82	26,28	0,84	12
Суп с крупой и мясом	200	35,67	5,13	10,68	146,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	13
Котлеты Особые	100	9,91	9,18	11,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	14
Фасоль стручковая запеченная	180	5,01	8,37	6,50	117,96	0,20	39,11	4,01	0,00	134,48	88,77	51,47	2,20	15
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	16
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		66,14	32,12	106,64	992,14	0,72	78,34	9,57	0,08	328,73	561,42	160,75	10,03	

Полдник														
Кисломолочный продукт	200	6,20	7,10	9,10	131,0	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	ГП
Вафли, печенье	100	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		2,71	1,03	57,94	278,25	0,06	36,73	2,27	0,00	65,39	128,85	100,28	4,20	
Ужин														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	
или Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	157,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	
Картофель тушеный	180	3,44	3,01	15,76	119,64	0,20	34,33	0,31	0,02	31,82	102,85	40,84	1,61	
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		28,56	24,91	86,96	653,31	0,53	101,13	8,35	0,30	162,28	422,79	117,49	5,15	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		142,73	105,3	447,44	3175,77	1,85	220,16	22,56	0,67	1348,77	1875,39	513,81	24,26	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,04	115,66	116,69	112,63	132,37	314,52	188,01	74,07	112,40	156,28	171,27	134,75	

Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	230	6,94	9,51	35,95	258,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	17
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	18
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		12,04	17,02	62,11	485,41	0,32	1,79	1,97	0,10	228,76	350,37	88,17	5,03	
Обед														
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	17,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	ГП
Суп Уха	200	17,42	5,05	34,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	19
Курица порционная	100	13,56	20,24	20,66	177,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	20
Соус молочный	20	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	21
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	279,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	22
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	ГП
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		43,54	44,21	161,57	1,072,99	0,75	97,67	9,39	0,11	270,13	556,04	172,71	10,61	

Полдник														
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Бисквит "Прага"	100	4,81	9,94	36,94	256,60	0,07	0,08	2,76	0,02	23,66	47,80	7,87	0,58	
Фрукты	130	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		13,12	15,77	81,68	542,85	0,21	19,41	3,43	0,06	277,05	274,65	106,15	1,78	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	
или Винегрет овощной	100	1,36	4,28	6,28	96,08	0,05	10,15	2,01	0,00	25,95	38,32	15,75	0,57	
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,40	9,41	4,55	139,99	0,35	9,53	0,71	0,05	34,95	166,75	25,80	4,63	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		33,84	29,31	116,33	668,22	0,85	237,33	7,62	0,22	130,52	445,35	309,91	13,05	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого		9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	4гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		112,51	119,3	468,3	2490,68	2,25	357,76	22,41	0,56	1183,11	1867,51	714,53	31,20	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,68	130,21	125,68	110,17	160,73	511,09	186,76	61,85	98,59	155,63	238,18	173,35	

Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшениная молочная жидкая	230	3,67	5,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	23
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	24
Сыр (порциями)	35	8,36	10,63	0,00	131,04	0,01	0,28	0,16	0,08	316,80	180,00	12,60	0,36	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		25,67	34,44	116,18	850,01	0,83	3,96	2,01	0,17	528,94	632,16	121,03	4,73	
Обед														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	5,37	4,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	25
Суп картофельный с фрикадельками	200	2,43	3,79	21,92	105,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	26
Плов из говядины	180	10,26	10,81	35,84	273,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	27
Компот из изюма	180	5,30	1,39	20,11	164,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	28
Хлеб пшеничный	60	4,84	0,38	20,31	94,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,35	0,48	12,73	51,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		30,91	21,23	114,56	850,19	0,55	33,31	5,98	0,11	163,85	541,28	182,17	7,92	

Полдник														
Фрукты	130	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	60	3,83	4,92	21,09	174,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	
Итого		6,54	5,95	79,03	452,47	0,13	51,99	3,18	0,02	93,29	173,40	110,40	4,86	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	178,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	7,80	0,11	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		30,20	41,13	113,81	794,02	0,77	83,52	14,25	0,10	357,54	509,79	155,27	7,72	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		102,75	112,46	457,09	3313,38	2,42	174,34	26,06	0,47	1419,88	2104,13	607,18	26,11	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,08	121,15	126,63	118,58	172,66	249,06	217,17	51,85	118,32	175,34	202,39	145,03	

Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	230	24,26	25,94	25,38	402,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	29
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	2
Сыр (порциями)	35	8,36	10,63	0,29	131,14	0,01	0,28	0,16	0,08	316,80	180,00	12,60	0,36	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	31,04	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		43,61	36,53	95,43	803,51	0,39	3,64	2,51	0,42	531,77	686,57	113,85	7,49	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,85	17,29	4,13	154,91	0,03	3,47	4,10	0,03	76,73	102,43	68,16	1,42	31
Рассольник Ленинградский с мясом	200	4,30	5,06	25,85	114,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	30
Тефтели мясные с рисом в соусе	100	8,19	14,57	31,50	180,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	32
Каша гречневая	200	5,71	5,25	37,15	139,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	33
Компот из свежих фруктов	180	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	34
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		36,22	44,09	158,34	893,00	0,54	132,99	8,54	0,11	216,87	413,76	170,35	7,97	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	ГП
Фрукты	130	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	60	10,53	5,95	30,35	217,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	ГП
Итого		13,24	6,98	88,29	495,43	0,23	48,36	3,42	2,73	82,57	278,94	113,41	7,10	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		26,61	25,01	96,93	601,41	1,31	101,88	4,72	0,00	138,28	407,69	113,00	5,95	
2 ужин														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого		5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		125,48	82,01	448,59	2930,55	2,55	289,47	19,19	3,30	1209,48	1966,95	538,61	28,71	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,14	125,72	109,16	110,17	182,09	413,53	159,94	366,67	100,79	163,91	179,54	159,49	

Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	230	12,20	15,22	63,22	380,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	35
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	11
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Фрукты	130	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		23,34	26,68	162,71	925,69	0,39	19,51	2,09	0,13	304,68	418,09	229,38	5,27	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	36
Свекольник с мясом	200	8,23	8,65	27,32	345,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	37
Гуляш из говядины	100	21,11	21,39	24,47	255,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	38
Макаронные изделия	180	3,16	7,61	7,58	211,00	0,05	0,00	0,99	0,03	6,46	35,86	7,72	0,76	39
Компот из кураги	180	1,46	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	40
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		41,82	45,62	136,99	1,117,66	0,72	174,48	11,68	0,06	251,82	466,62	148,63	10,29	

Подник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	ГП
Коржик молочный	60	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	250	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		20,71	18,55	51,67	457,73	0,25	3,17	2,71	0,08	421,08	444,75	57,93	1,17	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	
или Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	293,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	
картофель, запеченный	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		26,29	27,35	82,06	772,69	0,55	94,51	8,90	0,07	172,27	477,23	145,67	9,41	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		104,20	116,17	442,54	2361,53	1,98	293,23	25,38	0,41	1416,51	2017,79	612,72	26,37	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		118,39	125,31	104,91	111,95	141,73	418,90	211,51	45,19	118,04	168,15	204,24	146,52	
*с 1 января по 30 июня														

Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка творожная	230	18,07	9,53	42,13	605,99	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	10
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	2
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Фрукт	130	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,07	0,00	0,70	0,00	14,175	42,11	9,0125	0,7175	ГП
Итого		31,71	27,62	126,65	1131,47	0,49	5,52	2,01	0,13	408,99	536,79	133,40	4,23	
Обед														
Винигрет	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	42
Суп "Солянка"	200	6,08	5,98	10,22	251,33	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	41
Поджарка из рыбы	100	20,88	37,49	12,61	225,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	43
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,09	4,49	74,65	237,39	0,08	0,00	0,46	0,02	16,28	154,08	50,82	1,07	33
Кисель	180	0,48	0,20	21,14	101,10	0,03	27,00	0,14	0,00	19,00	12,50	7,90	0,84	ГП
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,65	0,48	12,73	53,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		49,88	57,22	165,87	1083,33	1,10	62,82	7,64	0,10	298,94	725,70	174,37	9,10	

Полдник														
Молоко	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	ГП
Ватружка	80	5,10	7,48	26,25	193,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	ГП
Итого		7,81	8,51	84,19	471,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	100	17,60	9,93	4,24	137,08	0,20	64,91	5,61	0,00	53,59	106,97	88,91	1,35	
или Икра баклажанная (кабачковая)	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	204,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	
Кисель из свежих ягод и плодов	200	0,13	0,11	27,35	111,92	0,01	3,20	0,09	0,00	7,72	7,92	2,94	0,66	
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		42,20	21,49	87,96	639,09	0,54	96,04	7,43	0,02	125,07	338,50	163,73	7,22	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		141,03	124,55	498,18	2592,34	2,36	202,74	20,32	0,38	1204,79	2033,49	615,98	26,09	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,19	134,89	140,01	118,51	168,51	289,63	169,34	41,85	100,40	169,46	205,33	144,92	

Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	230	8,99	15,75	43,60	280,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	44
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Сыр (порциями)	35	8,36	10,63	0,00	131,04	0,01	0,08	0,16	0,08	316,80	180,00	12,60	0,36	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		22,45	33,89	69,76	741,23	0,43	1,52	1,85	0,13	293,06	416,34	103,43	5,46	
Обед														
Морская капуста с яйцом	100	8,69	11,52	26,46	295,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	45
Суп рисовый с мясом	200	10,17	16,29	26,25	291,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	46
Отбивная куринная	100	15,50	15,20	18,14	210,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	47
Пюре картофельное	180	7,71	5,25	40,15	130,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	22
Компот из кураги	180	2,00	1,04	25,01	226,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	40
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		49,9	50,04	170,87	1303,34	0,71	37,30	13,93	0,16	387,67	504,56	1047,18	95,30	

Полдник														
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	ГП
Ватрушка с повидлом	100	3,03	2,26	35,77	192,50	0,04	0,13	0,48	0,02	11,21	29,16	5,96	0,71	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	250	25.5	12,5	26,5	332,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		19,23	12,26	55,97	429,50	0,22	3,23	0,58	0,09	415,21	429,16	56,96	1,31	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
Рагу из птицы	200	19,43	20,41	16,32	270,62	0,21	23,73	2,93	0,03	45,97	215,37	46,69	2,28	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		31,83	22,45	120,08	756,72	0,49	61,06	6,42	0,03	154,01	489,71	189,80	8,97	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		129,64	125,75	425,79	2361,9	1,92	104,67	22,78	0,48	1516,62	2050,88	1428,47	111,27	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,37	110,48	114,32	108,83	137,16	149,53	189,84	52,96	126,38	170,91	476,16	618,18	

Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом	200/30	33,81	35,73	35,19	503,28	0,25	1,26	0,81	0,21	420,48	331,50	61,36	1,71	10
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	2
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,25	1,50	0,38	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		45,05	48,34	94,36	935,77	0,45	3,60	1,92	0,29	672,48	621,75	132,42	5,49	
Обед														
Салат из свеклы	100	3,77	9,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	48
Щи со сметаной	200	2,47	7,79	39,40	423,06	0,13	19,47	0,61	0,02	32,67	73,80	21,71	1,16	49
Плов с курицей	180	15,73	5,67	36,52	320,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	50
Кисель	180	1,15	0,10	33,29	139,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	68
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,65	0,48	12,73	53,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		29,61	23,99	152,58	1440,46	0,68	40,58	5,15	0,05	131,67	422,98	118,12	6,08	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Бисквит "Прага"	50	3,20	8,66	31,44	226,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	
Итого		5,91	9,69	89,38	504,69	0,11	37,73	3,27	0,04	74,21	158,40	108,90	4,65	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	198,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	
Картофельное пюре	90	1,95	3,25	13,17	90,00	0,10	15,48	0,12	0,02	27,37	58,14	19,65	0,73	
Фасоль стручковая запеченная	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		41,43	26,02	98,19	699,78	0,63	57,22	8,99	0,32	194,66	519,46	134,48	6,56	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		131,43	117,75	468,02	3047,81	2,00	140,69	19,97	0,77	1349,28	1970,09	532,23	23,65	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		144,71	126,86	121,74	112,11	142,80	200,99	166,42	85,19	112,44	164,17	177,41	131,38	

Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	230	6,15	6,34	31,53	268,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	51
Кофейный напиток	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	2
Сыр (порциями)	35	8,36	10,63	0,00	131,04	0,01	0,28	0,16	0,08	316,80	180,00	12,60	0,36	69
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		22,12	21,03	73,22	669,57	0,27	3,68	1,30	0,12	455,12	424,64	76,68	2,83	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	9,32	9,08	9,64	174,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	12
Суп из овощей с фасолью	200	14,18	14,86	27,97	346,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	52
Перловка с овощами	180	14,18	4,86	17,97	206,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	53
Птица, запеченная	100	10,51	22,37	18,05	200,85	0,21	23,55	2,63	0,07	125,33	249,65	45,15	2,19	20
Компот из шиповника	180	0,36	1,62	26,66	124,35	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	54
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,65	0,48	12,73	53,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		45,04	43,65	107,36	1000,29	1,99	162,03	10,45	0,32	258,30	499,75	136,55	6,49	

Полдник														
Сырники	100	8,12	10,82	38,16	283,16	0,10	0,66	0,86	0,10	83,38	117,72	17,32	1,14	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		10,83	11,85	96,10	561,41	0,16	37,39	3,13	0,10	148,77	246,57	117,60	5,34	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	
или Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
Котлеты мясо-картофельные полыновски	100	13,67	22,06	9,76	182,46	0,27	10,38	2,31	0,01	27,40	165,65	27,87	2,14	
Капуста цветная запеченная в сметанном соусе	200	6,08	11,92	13,28	186,86	0,08	63,68	0,38	0,08	188,66	127,46	32,68	1,10	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		20,97	35,19	81,09	640,92	0,52	290,06	4,81	0,09	266,26	411,77	104,90	6,57	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого		9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		108,93	124,71	404,38	3151,18	3,05	494,72	19,69	0,70	1405,11	1823,84	473,31	21,95	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		92,60	123,33	112,23	103,23	218,09	706,75	164,11	77,78	117,09	151,99	157,77	121,96	

Третья неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	24,26	25,94	25,38	402,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	29
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	18
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	69
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		31,86	36,63	51,54	668,91	0,30	1,30	2,50	0,42	322,22	503,10	76,37	7,09	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	56
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	200	2,10	6,74	29,83	322,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	49
Тефтели мясные с рисом в соусе	100	18,19	14,57	21,50	298,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	32
Макаронные изделия отварные (перья)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	39
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	16
Хлеб пшеничный	60	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,65	0,48	12,73	53,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		38,84	37,45	164,87	1237,33	0,49	58,42	6,48	0,13	331,63	455,82	115,96	9,14	

Полдник														
Расстегай с рыбой	60	3,83	4,92	21,09	189,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого		12,14	10,75	65,83	475,47	0,21	34,59	1,58	0,06	281,29	271,40	108,40	1,86	
Ужин														
Салат "Дары моря"	100	11,69	10,21	11,10	108,43	0,21	7,95	6,88	0,05	162,64	158,84	603,78	54,10	
или Сельдь с луком и зеленым горошком*	100	7	19,18	4,17	201,21	0,05	3,24	4,39	0,02	61,95	177,96	54,46	1,19	
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	446,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Хлеб пшеничный	50	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		41,81	49,47	106,59	840,85	0,89	60,91	11,49	0,10	277,62	648,61	726,31	63,47	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		134,08	144,01	422,34	3489,67	2,02	156,78	22,69	0,78	1489,03	2126,44	1065,34	82,43	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,57	154,82	109,75	119,42	144,30	223,97	189,09	86,30	124,09	177,20	355,11	457,95	

Третья неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная с крупой	230	5,99	9,61	31,59	341,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	60
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	2
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		18,3	16,00	113,63	836,22	0,46	20,67	1,79	0,09	418,19	532,17	184,37	4,65	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	57
или Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	25
Суп из овощей с фасолью	200	7,71	4,66	34,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	52
Бестроганов из курицы с соусом	100	11,83	18,16	14,27	321,40	0,44	58,23	7,43	10,65	53,58	439,53	28,96	9,49	58
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	47,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	59
Кисель	180	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	68
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	21,78	94,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	2,65	0,48	12,73	53,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		52,05	57,5	165,34	1198,99	1,18	211,22	20,09	10,74	340,92	957,95	193,49	17,25	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/35	43,28	22,67	42,54	416,72	0,25	1,10	0,94	0,16	374,07	289,52	55,90	1,44	
Итого		43,48	22,87	65,34	516,72	0,25	21,10	2,54	0,16	426,07	371,52	85,90	4,64	
Ужин														
Икра баклажанная(кабачковая)	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,15	27,37	3,76	342,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	249,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		34,12	49,33	107,16	990,42	0,36	25,34	14,62	0,06	166,51	429,71	90,56	5,53	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		157,38	155,41	484,98	3809,46	2,38	279,89	39,68	11,12	1627,96	2538,86	592,62	32,93	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		174,62	157,48	127,52	133,26	170,16	399,85	330,69	1235,56	135,66	211,57	197,54	182,95	

Третья неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшениая	230	16,04	15,90	59,62	396,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	23
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	2
Сыр, масло (порциями)	45	7,51	17,83	0,14	192,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	1/69
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		34,54	39,69	100,81	887,56	0,35	20,11	1,98	0,07	362,63	448,15	157,57	4,84	
Обед														
Салат Обжорка	100	14,11	13,71	24,66	205,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	61
Солянка	200	14,37	9,65	20,32	251,98	0,13	19,38	2,33	0,01	32,24	78,23	22,29	1,13	41
Капуста тушеная с говядиной	180	10,58	19,99	18,57	265,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	62
Компот из кураги	180	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	40
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	21,78	94,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		47,66	45,2	122,89	1016,72	0,64	118,41	7,40	0,02	236,69	417,58	139,42	6,88	

Полдник														
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Печенье, Вафли	100/10	6,30	7,00	39,64	374,20	1,10	0,40	0,98	0,12	73,70	152,78	18,94	1,98	
Сок	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого		22,50	17,00	59,84	611,20	1,28	3,50	1,08	0,19	477,70	552,78	69,94	2,58	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	104,27	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	133,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		30,37	29,34	90,95	666,97	0,51	80,65	9,42	0,10	330,69	498,51	139,09	7,71	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,25	1,50	0,38	ГП
Итого		6,38	7,11	27,11	203,86	0,07	1,56	0,00	0,07	271,17	213,36	32,61	0,61	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		141,45	138,34	401,6	2386,31	2,85	224,23	19,88	0,45	1678,88	2130,38	538,62	22,62	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		118,93	109,80	101,77	107,19	203,37	320,33	165,69	50,00	139,91	177,53	179,54	125,65	

Третья неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	230	19,89	31,35	46,76	496,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	63
Чай с лимоном	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	44
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	1
Хлеб пшеничный	40	2,15	0,38	6,31	60,38	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	20	2,65	0,48	5,73	50,20	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		27,6	42,06	88,57	827,00	0,34	2,55	2,58	0,43	525,87	457,98	87,46	6,37	
Обед														
Салат из кукурузы, яйцо, кальмар	100	3,52	5,04	21,30	131,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	25
Суп картофельный с овощами	200	7,46	8,31	26,93	299,43	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	64
Рыба, запеченная с овощами	100	19,14	14,71	27,36	266,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	65
Рис отварной	180	4,75	4,98	38,24	216,91	0,07	1,62	0,31	0,02	30,22	100,66	32,80	0,83	66
Компот из шиповника	180	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	54
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	21,78	94,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,48	12,73	53,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		41,34	34,12	165,77	1135,58	0,86	38,42	11,25	0,11	276,16	653,84	189,94	8,22	

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	
Коржик песочный	50	5,10	7,48	26,25	193,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Итого		7,81	8,51	84,19	471,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	100	3,38	1,96	12,28	96,81	0,14	16,22	0,87	0,01	38,22	126,12	44,20	1,03	
Печень говяжья по-строгановски	100	12,13	13,11	1,20	176,00	0,18	11,64	0,74	9,59	27,25	154,93	13,38	4,55	
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		33,38	22,24	110,34	795,97	0,57	128,66	5,11	9,62	150,41	454,03	112,63	9,48	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	4 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		116,42	114,04	457,98	3361,00	1,94	207,99	21,54	10,29	1314,62	1961,95	527,31	28,96	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,51	121,24	111,87	116,09	138,51	297,13	179,51	1142,96	109,55	163,50	175,77	160,91	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 14 дней	173311	1695,43	6284,55	41043,98	31,10	3415,98	319,15	30,81	19419,56	28264,98	9250,78	509,14
Среднее значение	117,61	116,30	444,81	3075,36	2,22	244,00	22,80	2,20	1387,11	2018,93	660,77	36,37
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0									
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	130,67	126,41	116,14	113,06	158,69	348,57	189,97	244,50	115,59	168,24	220,26	202,04