

День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	265	6,8	8,6	42,6	275,6	52,7	0,07	1,7	0,21	169,8	185,2	39,2	0,18
	79	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	99,15	6,0	0	0	0,01	0,36	0,45	0	0,003
	75	Сыр полутвердый порционно	40	9,28	11,8	0	143,2	104,0	0,01	0,28	0,2	352,4	200,0	14,0	0,4
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	502	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145,0	0,35	0,26	21,4	2,4	120,6	0	14,0	0,16
ИТОГО: (20-25%)			550	21,97 24,4%	35,02 38,0%	80,8 21,0%	728,15 26,7%	163,0	0,367	23,38	3,24	647,9	401,9	70,45	1,043
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,4	6,95	75,0	0	0,04	8,0	2,35	36,7	49,0	23,2	1,1
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	42,0	0,08	0	1,0	16,0	60,0	10,0	1,4
	372	Шницели из птицы припущенные	100	20,0	18,0	10,71	284,28	72,85	0,1	0,85	1,28	48,57	182,8	24,28	1,8
	106/13	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0	0,05	25,0	0,7	14,0	26,0	2,0	0,9
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			910	34,55 38,3%	31,3 34,0%	94,56 24,6%	800,98 29,4%	124,4	0,36	34,47	6,24	139,8	399,8	81,99	7,048
Полдник	530	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58,0	276,6	15,0	0,06	0	0,8	16,6	45,0	10,0	0,98
	501	Сок	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0	0,02	5,0	0,25	17,5	17,5	10,0	3,5
ИТОГО: (10-15%)			350	7,05 7,8%	2,55 2,7%	83,25 21,7%	384,1 14,1%	15,0	0,08	5,0	1,05	34,1	62,5	20	4,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1810	63,57 70,6%	68,87 74,8%	258,61 67,5%	1913,2 70,3%	302,4	0,8	62,85	10,53	821,8	864,2	172,4	12,57

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	307	Котлеты рыбные	100	12,7	1,56	10,0	105,7	18,5	0,06	0	1,42	52,7	175,6	25,6	0,6
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	580	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,2	1,2	0,01	0	0,94	1,6	8,4	1,2	0,12
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			645	21,88 24,3%	16,08 17,4%	57,6 15,0%	465,4 17,1%	59,7	0,305	10,8	2,95	140,2	331,3	81,3	3,56
Обед	100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	87,0	0	0,09	7,1	2,35	16,75	61,0	25,5	0,85
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,8	8,82	52,2	335,8	32,0	0,28	0	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
	348	Тефтели из говядины	100	13,7	9,2	6,5	165,7	0	0,04	0	0,42	11,4	112,7	14,2	1,86
	403	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,0	8,4	94,0	0	0,02	17,0	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			940	35,31 39,2%	33,24 36,1%	123,16 32,1%	914,5 33,6%	52,9	0,537	104,3	8,11	157,0	590,0	270,3	11,56
Полдник	583	Печенье овсяное	100	6,2	18	68,7	462,0	5,0	0,03	0	0,3	37	138	33	2,6
	479	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	0	1,25	0,25	11,8	11,75	1,75	0,15
ИТОГО: (10-15%)			350	6,45 7,1%	18,25 19,8%	96,2 25,1%	574,5 21,1%	5,0	0,03	1,25	0,55	48,8	149,7	34,75	2,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1935	63,64 70,6%	67,57 73,3%	276,96 72,2%	1954,4 71,8%	117,6	0,872	116,3	11,61	346,0	1071	386,4	17,87

День 3.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	212	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	250	10,57	11,3	39,6	302,7	51,0	0,22	0,9	0,95	179,7	287,5	88,2	2,1
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4,0	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	82	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0	0,036	8,4	0,24	19,32	13,2	10,8	2,65
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			610	13,2 14,6%	19,85 21,5%	73,64 19,2%	524,8 19,2%	55	0,284	9,3	1,62	209,1	324,9	106,4	5,872
Обед	113	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,5	14,6	115,7	17,50	0,16	4,75	0,25	35,3	89,25	34,3	2,02
	143	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,2	0,23	13,7	65,9	0	0,02	0	0,33	5,82	20,8	3,99	0,32
	376	Рагу из птицы	250	26,2	23,7	19,8	398,7	85,0	0,2	10,3	0,9	45,0	286,2	58,7	3,25
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0	0,018	6,0	0,06	23,0	42,0	14,0	0,6
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			855	38,1 42,3%	27,93 30,3%	80,7 21,0%	729,8 26,8%	102,5	0,468	21,25	2,51	137,4	515,9	141,8	7,98
Полдник	543	Булочка дорожная	100	7,1	13,3	48,0	341,6	65,8	0,08	0	1,16	16,3	53,16	10,0	0,75
	487	Компот из яблок с лимоном	250	0,37	0,25	17,7	75,0	0	0,025	4,1	0,12	16,8	10,0	7,3	1,45
ИТОГО: (10-15%)			350	7,47 8,3%	13,55 14,7%	65,7 17,1%	416,6 15,2%	65,8	0,105	4,1	1,28	33,1	63,16	17,3	2,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1815	58,77 65,2%	61,33 66,5%	220,04 57,3%	1671,2 61,2%	223,3	0,857	34,65	5,41	379,6	904,0	265,6	16,05

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	10,6	41,3	381,3	89,3	0,16	0,4	1,2	292,0	418,6	49,3	2,04
	406	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3	13,9	0,01	0,12	0,05	37,3	26,3	4,54	0,06
	581	Пряники	75	4,42	3,52	56,2	274,5	4,5	0,06	0	3,5	8,25	37,5	6,75	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	19,1	0,03	0,7	0	108,3	76,5	12,6	0,12
ИТОГО: (20-25%)			550	40,42 44,9%	19,23 20,9%	127,35 33,2%	844,6 31,0%	126,8	0,285	1,22	5,02	450,8	575,1	76,69	3,09
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	0,04	8,5	2,3	49,5	35,7	16,0	0,63
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	386	Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	34,2	0,03	0	0,36	8,0	83,8	26,0	0,16
	359	Печень, тушенная в соусе сметан.	100	16,6	8,0	9,3	176,0	5318	0,09	2,5	2,2	29,0	347,0	16,0	7,35
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,5	73,0	0	0,05	13,4	3,0	17,0	31,0	16,0	0,7
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			910	28,5 31,6%	28,0 30,4%	94,0 24,5%	745,0 27,3%	5361	0,317	33,52	8,93	143,7	589,6	102,8	11,15
Полдник	577	Баранки сдобные	100	8,3	8,0	60,4	346,0	0	0,12	0	3,9	19,0	72,0	14,0	1,3
	457	Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,6	47,5	0	0	0	0	6,3	9,6	5,25	1,02
ИТОГО: (10-15%)			350	8,55 9,5%	8,12 8,8%	72,0 18,7%	393,5 14,4%	0	0,12	0	3,9	25,3	81,6	19,25	2,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1810	77,47 86,0%	55,35 60,1%	293,35 76,4%	1983,1 72,7%	5487,8	0,722	34,74	17,85	619,8	1246	198,7	16,56

День 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	38,2	0,16	1,24	0,94	136,6	216,2	43,0	2,28
	341	Котлеты «Пермские»	100	16,0	15,5	12,0	253,0	47,0	0,13	0	1,4	50,0	170,0	23,0	2,7
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			625	27,4 30,4%	22,5 24,4%	73,3 19,1%	609,9 22,4%	85,2	0,365	7,24	2,73	222,5	435,5	88,5	6,72
Обед	122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,0	180,	15,0	0,07	5,75	0,22	30,5	146,5	32,2	1,01
	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	333	Голубцы ленивые	100	10,5	12,6	3,5	170,0	19,0	0,04	3,4	0,3	24,0	120,	20,0	1,6
	402	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,0	8,4	94,0	0	0,02	17,0	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			930	32,19 35,7%	40,62 44,1%	76,0 19,8%	800,3 29,4%	85,4	0,395	111,1	5,19	203,2	495,0	127,4	6,27
Полдник	531	Ватрушка с творогом	100	13,0	4,6	36,1	240,0	31,6	0,08	0	1,0	81,6	141,6	18,3	0,6
	479	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	0	1,25	0,25	11,8	11,75	1,75	0,15
ИТОГО: (10-15%)			350	13,25 14,7%	4,85 5,2%	63,6 16,6%	352,5 12,9%	31,6	0,08	1,25	1,25	93,4	153,3	20,05	0,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1955	72,84 80,8%	67,97 73,7%	212,9 55,5%	1762,7 64,7%	212,7	0,86	120,4	9,18	556,7	1110	240,2	13,82

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	230	Каша манная молочная жидкая	265	8,24	8,7	41,3	276,9	53,2	0,1	1,8	0,68	181,2	162,1	27,0	0,61
	79	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	99,15	6,0	0	0	0,01	0,36	0,45	0	0,003
	75	Сыр полутвердый порционнo	40	9,28	11,8	0	143,2	104,0	0,01	0,28	0,2	352,4	200,0	14,0	0,4
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	502	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145,0	0,35	0,26	21,4	2,4	120,6	0	14,0	0,16
ИТОГО: (20-25%)			550	23,41 26,0%	35,12 38,1%	79,5 20,7%	729,45 26,8%	163,5	0,397	23,48	3,71	659,3	378,8	58,25	1,473
Обед	106	Щи из квашеной капусты с картоф	250	1,62	4,47	3,85	62,2	0	0,04	4,25	2,3	34,25	39,5	18,25	0,67
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	42,0	0,08	0	1,0	16,0	60,0	10,0	1,4
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,2	15,5	3,1	205,0	74,0	0,03	0,5	0,6	25,0	69,0	18,0	1,15
	106/13	Помидор свежий порционнo	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0	0,05	25,0	0,7	14,0	26,0	2,0	0,9
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			910	27,52 30,5%	28,87 31,3%	83,85 21,8%	708,9 26,0%	125,5	0,29	30,37	5,51	113,8	276,5	70,76	5,968
Полдник	547	Коржик молочный	100	4,6	8,1	41,3	256,6	60,5	0,05	0	0,6	18,0	37,3	6,8	0,51
	457	Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,6	47,5	0	0	0	0	6,3	9,6	5,25	1,02
ИТОГО: (10-15%)			350	4,85 5,3%	8,22 8,9%	52,9 13,8%	304,1 11,1%	60,5	0,05	0	0,6	24,3	46,9	12,05	1,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1810	55,78 61,8%	72,21 78,3%	216,25 56,3%	1742,45 63,9%	349,6	0,73	53,85	9,82	797,4	702,2	141,0	8,971

День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	376	Рагу из птицы	200	21,0	19,0	15,9	319,0	68,0	0,16	8,3	0,72	36,0	229,0	47,0	2,6
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	581	Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20,0	3,6	0,32
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			565	26,36 29,2%	21,28 23,1%	69,4 18,1%	576,9 21,2%	70,4	0,265	14,3	2,99	76,3	298,3	73,1	4,66
Обед	98	Свекольник	250	2,32	4,72	10,32	93,25	0	0,06	7,9	2,37	36,75	61,25	28,25	1,44
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,8	8,82	52,2	335,8	32,0	0,28	0	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
	348	Тефтели из говядины	100	13,7	9,2	6,5	165,7	0	0,04	0	0,42	11,4	112,7	14,2	1,86
	403	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,0	8,4	94,0	0	0,02	17,0	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			940	35,01 38,9%	32,86 35,7%	120,23 31,3%	920,75 33,8%	52,9	0,507	105,1	8,13	177,0	590,2	273,1	12,15
Полдник	577	Баранки сдобные	100	8,3	8,0	60,4	346,0	0	0,12	0	3,9	19,0	72,0	14,0	1,3
	479	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	0	1,25	0,25	11,8	11,75	1,75	0,15
ИТОГО: (10-15%)			350	8,55 9,5%	8,25 8,9%	87,9 22,9%	458,5 16,8%	0	0,12	1,25	4,15	30,8	83,75	15,75	1,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1785	69,92 77,6%	62,39 67,7%	277,53 72,3%	1956,15 71,8%	123,3	0,892	120,6	15,27	284,1	972,2	361,9	18,26

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,3	9,3	44,65	299,5	48,75	0,23	1,62	0,2	164,7	228,5	58,5	1,5
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4,0	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,06	38	0,2	35	17	11	1,5
	457	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	2,6	3,2	19,0	115,0	15,2	0,02	0,2	0,08	105,0	70,7	11,6	0,07
ИТОГО: (20-25%)			590	14,65 16,2%	20,67 22,4%	84,13 21,9%	583,8 21,4%	68,05	0,338	39,82	0,91	309,6	332,7	84,35	3,372
Обед	129	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	97,7	2,1	0,06	3,8	1,95	16,0	46,7	17,0	0,81
	380	Капуста тушеная	200	4,0	6,8	15,2	138,0	34,0	0,06	23,4	0,6	110,0	82,0	40,0	1,58
	372	Шницели из птицы припущенные	100	20,0	18,0	10,71	284,28	72,85	0,1	0,85	1,28	48,57	182,8	24,28	1,8
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0	0,03	10,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			900	32,2 35,7%	29,65 32,2%	83,01 21,6%	727,98 26,7%	108,9	0,345	38,25	5,17	230,9	447,4	129,6	6,85
Полдник	541	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	49,5	0,1	0	1,3	20,1	67,6	12,0	0,96
	487	Компот из яблок с лимоном	250	0,37	0,25	17,7	75,0	0	0,025	4,1	0,12	16,8	10,0	7,3	1,45
ИТОГО: (10-15%)			350	9,17 9,9%	8,05 8,7%	65,7 17,1%	373,3 13,7%	49,5	0,125	4,1	1,42	36,9	77,6	19,3	2,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1840	56,02 61,8%	58,37 63,3%	232,84 60,6%	1685,08 61,8%	226,5	0,808	82,17	7,5	577,5	857,8	233,3	12,63

День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	11,2	17,0	2,8	208,0	248,0	0,06	0,4	1,0	100,0	194,0	16,0	2,1
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	86	Повидло порционно	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,001	0,07	0	2,1	1,35	1,05	0,19
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			575	14,33 15,9%	18,02 19,5%	54,9 14,3%	436,5 16,05%	248	0,108	4,47	1,62	125,9	233,3	32,5	6,21
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	0,04	8,5	2,3	49,5	35,7	16,0	0,63
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	375	Плов из отварной птицы	250	15,3	10,25	31	278,7	18,7	0,05	0	0,75	25	108,7	35	0,88
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,5	73,0	0	0,05	13,4	3,0	17,0	31,0	16,0	0,7
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			860	22,4 24,8%	23,05 25,0%	76,5 19,9%	606,1 22,2%	28,2	0,247	31,02	7,12	131,7	267,5	95,81	4,528
Полдник	582	Печенье	100	6,2	18,0	68,7	462,0	5,0	0,03	0	0,3	37,0	138	33,0	2,6
	465	Кофейный напиток с молоком	250	3,5	3,1	17,0	110,0	23,7	0,03	0,87	0	135,3	95,6	15,7	0,15
ИТОГО: (10-15%)			350	9,7 10,7%	21,1 22,9%	85,7 22,3%	572,0 21,0%	28,7	0,06	0,87	0,3	172,3	233,6	48,7	2,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1785	46,43 51,4%	62,17 67,4%	217,1 56,5%	1614,6 59,25%	304,9	0,415	36,36	9,04	430,0	734,4	177,0	13,48

День 10 .

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	227	Каша ячневая вязкая	200	7,44	6,64	36,2	234,6	39,0	0,14	1,7	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
	347	Котлеты «школьные»	100	15,3	11,0	13,3	213,0	30,0	0,14	0	1,4	50,0	136,0	21,0	2,07
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			625	25,74 28,6%	18,04 19,6%	73,0 19,0%	559,1 20,5%	69,0	0,355	7,7	2,55	225,3	379,7	81,3	5,7
Обед	114	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,8	82,0	0	0,09	5,5	1,3	18,7	64,25	25,25	0,89
	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	307	Котлеты рыбные	100	12,8	1,5	10,0	105,7	18,5	0,07	0	1,4	52,8	175,7	25,7	0,6
	1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,0	8,4	94,0	0	0,02	17,0	2,8	40,0	28,0	16,0	0,53
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78,0	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			900	26,97 29,9%	19,79 21,5%	80,4 20,9%	609,7 22,4%	58,5	0,435	107,3	7,34	186,6	443,9	122,1	5,1
Полдник	580	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	541,0	6,0	0,05	0	4,7	8,0	42,0	6,0	0,6
	479	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	0	1,25	0,25	11,8	11,75	1,75	0,15
ИТОГО: (10-15%)			350	4,15 4,6%	30,85 33,5%	90,0 23,5%	653,5 24,0%	6,0	0,05	1,25	4,95	19,8	53,75	7,75	0,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1875	56,86 63,1%	68,68 74,6%	243,4 63,4%	1822,3 66,9%	133,5	0,84	116,2	14,84	431,7	877,4	211,2	11,55

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,
обучающихся в образовательных учреждениях,
в возрасте от 12 и старше.
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	22,23%	25,45%	24,49%	20,15%
Обед (30-35%)	27,76%	34,69%	32,06%	23,75%
Полдник (10-15%)	16,43%	8,74%	13,41%	19,88%
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: (60-75%)	66,42%	68,88%	69,96%	63,78%

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.