

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11 имени А. Н. Кулакова»

г. Красноярск, ул. Юности - 28

тел. 264-06-27, e-mail: gymn11@mailkrsk.ru



Утверждаю:

Директор МАОУ Гимназия №11

Шугалей Н.Ю.

08.08.2024 г.

г. Красноярск

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

МАОУ ГИМНАЗИЯ №11 ИМЕНИ А.Н. КУЛАКОВА

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ЮНОСТИ, 28)

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	Горячий бургердроб с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/20/5	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	3
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	200/5	8,55	7,5	42,32	271,0	0,18	0,169	0,07	97,09	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	33
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Фрукты свежие (апельсин)	175	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
итого за завтрак		505	18,44	21,85	95,72	648,3	2,988	1,9779	0,392	195,04	70,77	352,1	360,62	90,99	456,01	5,64	38,895	
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	200/35	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28
	Рыба, запеченная с картофелем	250	19,75	18	28,5	355	0,127	0,163	0,45	38,58	83,4	82,1	260,37	60,24	668,88	1,35	44,42	41
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		856	34,55	33,86	92,67	812,7	0,31	0,312	0,538	194,3	126,51	147,82	439,39	122,61	1169,84	5,12	83,49	
полдник	Печенье нарезное	55	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (груша)	70	0,4	0,3	10,3	47	1,3	1,7		0,2	5,6	1,9	2	3	3,8	0,3	0,7	63
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за полдник		480	7,94	8,8	42,48	285,2	1,378	1,986	0,025	49,46	10,2	269,78	213,57	42,83	548,54	2,83	21,51	
Всего за день		1841	60,93	64,51	230,87	1746,2	4,676	4,2759	0,955	438,8	207,48	769,7	1013,58	256,43	2174,39	13,59	0,1439	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,13	81,66	68,92	74,31	389,67	305,42	9,55	62,69	345,80	69,97	92,14	102,57	197,67	113,25	143,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	35	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
	итого за завтрак	580	25,14	22,76	65,79	572,62	0,659	0,628	2,71	154,91	66,92	317,6	482,3	98,15	815,1	6,14	77,55	
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29
	Биточки (из говядины), с маслом	100/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	75/75	3,1	5	16,4	122,7	0,075	0,085	0,033	82,55	21,05	60,5	73	30	564,5	1,1	7	62
	Напиток брусничный	200	0,17		11,0	45,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107		80
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016			5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	итого за обед	775	31,98	31,44	99,48	808,64	0,4108	0,331	0,098	284,7	29,69	161,79	429,9	114,68	1489,71	7,067	74,08	
полдник	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Фрукт свежий (мандарин)	130	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	20,2	87	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
	итого за полдник	575	5,76	2,4	61,04	283,4	2,766	1,822	0,073	140,84	79,085	32,48	69,11	37,1	299,02	4,23	2,71	
	Всего за день	1930	62,88	56,6	226,31	1664,66	3,8358	2,781	2,881	580,45	175,695	511,87	981,31	249,93	2603,83	17,437	0,15434	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		81,66	71,65	67,56	70,84	319,65	198,64	28,81	82,92	292,83	46,53	89,21	99,97	236,71	145,31	154,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 3																		
завтрак	Перец сладкий	30	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	13,5	15,5	14,4	252	0,052	0,108	0,215	32,93	0,925	158,3	160,55	19,95	185,83	1,3	4,8	50
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	40	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	35	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак		465	23,9	19,46	72,57	560,2	0,246	0,349	0,215	196,22	81,445	295,04	358,97	77,84	622,12	4,56	51,04	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	8
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3	30
	Птица (цыпленок-бройлер), тушеная в соусе с овощами	250	15,5	19,6	25,6	341	0,17	0,13		325	14,1	40	241	117	923	2,7	13,7	52
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	20	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		790	31,66	34,02	90,27	794,5	0,3975	0,316	3,54	501	50,41	158,76	466,44	188,76	1636,41	5,8	81,023	
полдник	Пирожки печеные с яблоками	72	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
итого за полдник		502	9,6	8	56,6	346	0,1435	0,424	0,094	73,5	15,64	268,16	246,36	81,38	919,42	3,18	20,7	
Всего за день		1757	65,16	61,48	219,44	1700,7	0,787	1,089	3,849	770,72	147,495	721,95	1071,77	347,98	3177,954	5,89	0,0405	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,62	77,82	65,50	72,37	65,58	77,79	38,49	110,10	245,83	65,63	97,43	139,19	288,90	49,08	40,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Неделя 1																			
День 4																			
завтрак	Бутердрод с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1	
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	130/18	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,249	0,333	39,97	0,162	214,9	248,84	32,33	268,46	1	10,03	38	
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74	
	Фрукты свежие (груша)	50	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63	
итого за завтрак		448	24,34	24,47	71,62	597,47	0,166	0,396	0,463	94,87	7,962	311,9	356,14	73,43	637,66	6,07	31,47		
обед	Шпи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	200/10	8,4	9,6	8,8	155	0,097	0,058	0,1	75,89	5,2	35,23	76,47	20,74	193,94	0,8	3,67	22	
	Овощи свежие натуральные (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15	
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	11,3	7,4	3,9	127,5	0,101	0,075	0,214	161,19	0,465	77,65	161,97	35,42	243,94	0,646	26,63	42	
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60	
	Напиток витаминизированный «Витонка»	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018					12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	35	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032					11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед		725	31,16	22,1	107,9	759,7	0,53	0,385	2,099	275,31	41,865	225,28	446,64	119,76	1296,28	5,026	84,16		
полдник	Булочка зерновая	100	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71	
	Фрукты свежие (груша)	110	0,5	0,4	13,54	65,5	0,02	0,04		2,5	7	26,8	22	14	198,8	3,25	1,15	63	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79	
итого за полдник		615	5,6	2,4	69,04	325,5	0,101	0,15	0,058	106,38	19,04	48,76	97,59	50,89	502,792	5,907	2,05		
Всего за день		1788	61,1	48,97	248,56	1682,67	0,797	0,931	2,62	476,56	68,867	585,94	900,37	244,08	2436,732	17,003	0,11768		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,35	61,99	74,20	71,60	66,42	66,50	26,20	68,08	114,78	53,27	81,85	97,63	221,52	141,69	117,68		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/25/20	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200/5	3,21	7,44	16,61	146,24	0,06	0,17	0,07	26,32	0,72	155,9	121,2	19,4	185,7	0,36	12,8	31
	Фрукты свежие (апельсин)	250	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	20	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак		792	13,5	16,17	112,93	646,44	2,934	1,9459	0,2	82,27	70,4	207,4	248,8	64,8	422,2	5,46	64,785	
обед	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80	0,056	0,037		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,94	0,72	2	9
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	235	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05		107,2	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	24
	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	46
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	20	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		790	26,23	27,44	115,97	816,2	0,284	0,26	0,07	300,7	11,73	72,69	414,43	109,81	993,44	6,06	53,37	
полдник	Фрукты свежие (мандарин)	210	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033		5,28	66	37,4	25,3	14,3	216,7	0,33	1,94	63
	Булочка розовая	80	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	4,35	4,8	6	84,75	0,03	0,2		33	0,45	186	138	21	219	0,15	13,5	78
итого за полдник		490	8,62	6,14	36,91	243,25	0,1065	0,253	0,027	40,71	66,81	234,85	194,73	43,2	511,8	1,02	17,13	
Всего за день		2072	48,35	49,75	265,81	1705,89	3,3245	2,4589	0,297	423,68	148,94	514,94	857,96	217,81	1927,44	12,54	0,13529	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			62,79	62,97	79,35	72,59	277,04	175,64	2,97	60,53	248,23	46,81	78,00	87,12	175,22	104,50	135,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 6																		
завтрак	Перец сладкий	30	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04		90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100/8	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Картофель отварной в молоке	150	3,3	5,1	18,2	132	0,14	0,12	0,04	8,3	10,9	62	109	33	692	1,2	10,8	59
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	1,6	0,2	9,2	45	0,022	0,006				4	13	2,8	18,6	0,22	7,72	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	35	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак		553	26,48	20,52	70,37	572,4	0,449	0,59	0,11	284,7	60,67	337,25	524,74	114,94	1413,47	4,24	98	
обед	Салат зеленый с огурцами	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	4
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,4	10,6	98	0,032	0,042		137,8	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	19
	Сердце в соусе	55/55	12,43	7,92	5,29	142,2	0,223	0,372	0,014	36	1,2	18,5	138,55	18,59	193,06	2,99	5,39	49
	Каша гречневая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	25	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
итого за обед		833	26,14	24,44	95,62	706,50	0,64	0,64	0,07	208,25	25,58	114,78	498,35	200,07	1042,24	11,45	67,89	
полдник	Ватрушка с творогом	108	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65	87
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Фрукт свежий (яблоко)	195	0,15	0,15	3,3	15,7	0,007	0,005		1	1,3	4,94	3,19	2,61	80	0,64	0,59	63
итого за полдник		508	3,95	1,64	26,84	138,1	0,0314	0,055	0,101	8,33	1,351	33,24	42,44	11,75	134,33	1,62	2,24	
Всего за день		1811	56,57	46,60	192,83	1417,00	1,12	1,28	0,28	501,28	87,60	485,27	1065,53	326,76	2590,04	17,31	0,17	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			73,47	58,98	57,56	60,30	93,20	91,64	2,77	71,61	146,00	44,12	96,87	130,70	235,46	144,25	168,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
<i>День 7</i>																		
	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/20/5	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3
	Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16
	Омлет с морковью, маслом	150/8	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	36
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	итого за завтрак	508	23,65	32,36	53,28	598,5	0,561	0,577	2,697	716,99	15,66	404,1	485,45	101,48	692,38	5,62	55,92	
<i>обед</i>	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,258	1,17	11
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/30	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26
	Курица по-гайски	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	53
	Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032			0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	35	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	35	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	итого за обед	810	32,86	35,14	95,7	831,3	0,3115	0,2012	1,001	328,35	15,16	79,64	457,51	210,48	868,45	4,49	41,551	
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	1,3	1,7		0,2	5,6	1,9	2	3	3,8	0,3	0,7	63
	Печенье нарезное	44	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78
	итого за полдник	464	10,3	7,56	52,4	324	1,826	2,132	0,025	50,66	12,6	243,41	221,4	50	606,84	3,59	4,21	
	Всего за день	1782	66,81	75,06	201,38	1753,8	2,6985	2,9102	3,723	1096	43,42	727,15	1164,36	361,96	2167,67	13,7	0,10168	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		86,77	95,01	60,11	74,63	224,88	207,87	37,23	156,57	72,37	66,10	105,85	144,78	197,06	114,17	101,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5
	Макароны запеченные с сыром	150	8,15	4,13	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	34
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06		9,6	120	64	46	26	394	0,6	3,52	63
итого за завтрак		710	18,73	14,27	94,07	589,22	0,294	0,34	0,106	171,22	160,988	304,6	323,42	111,95	966,75	4,58	44,34	
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6
	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31	20
	Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318	0,197	0,175		218,75	4,91	27,1	242,67	53,38	820,46	2,83	12,36	45
	Компот из свежей груши	200	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005		0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	65
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	35	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед		825	28,28	26,27	104,40	767,40	0,44	0,30	0,00	447,23	16,61	95,29	413,26	115,39	1402,71	6,60	62,19	
полдник	Средиземноморская пицца с курницей и сыром	160	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	88
	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	26	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70
итого за полдник		386	8,57	7,53	32,0	230,75	0,064	0,08	0,182	27,86	0,74	103,76	113,86	18,48	133,4	1,56	2,39	
Всего за день		1921	55,58	48,07	230,5	1587,37	0,797	0,717	0,288	646,306	178,3375	503,65	850,54	245,82	2502,86	12,74	0,10892	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,18	60,85	68,80	67,55	66,42	51,21	2,88	92,33	297,23	45,79	77,32	98,33	227,53	106,17	108,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 9																		
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом	200/10	17,5	11	22,8	261	0,045	0,223	0,363	29,86	0,09	157,4	126,65	22,92	113,03	0,62	9,38	37
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за завтрак		542	27,5	19,51	96,68	665,07	0,234	0,3029	0,493	74,91	2,29	206	264,15	67,92	342,63	4,33	64,525	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Суп картофельный с клецками	200/25	4,4	5,3	24,2	162	0,05	0,04	0,063	115,09	4,14	11,71	40,54	14,41	250	0,608	11,57	27
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	120/30	17,4	10,8	5,6	189,5	0,227	0,087	0,232	4,17	1,35	41,6	232,47	53,84	394,88	1	45,6	40
	Рис отварной с овощами	150	3,6	3,9	35,9	193	0,045	0,023	0,056	159,26	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39	57
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	35	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		890	32,86	21,02	116,07	783,7	0,4485	0,217	0,351	285,5	16,89	100,74	451,35	126,97	955,434	4,358	95,083	
полдник	Фрукты свежие (груша)	155	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	Пирожки печеные с яблоками	72	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
итого за полдник		427	8,3	7,55	41,34	268,5	0,0915	0,323	0,094	53,5	8,34	282,58	226,79	49,55	573,18	4,12	20,39	
Всего за день		1859	68,66	48,08	254,09	1717,27	0,774	0,8429	0,938	413,91	27,52	589,31	942,29	244,44	1871,244	12,808	0,18	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			89,17	60,86	75,85	73,08	64,50	60,21	9,38	59,13	45,87	53,57	85,66	97,78	170,11	106,73	180,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 2																	
	День 10																	
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/25/20	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	150/5	6,2	11,4	24,8	227	0,123	0,121	0,169	44,85	0,55	115,8	156,89	41,6	188,87	1,18	7,95	32
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,044	0,035		6	8	28,16	19,14	15,66	461,48	3,82	3,52	63
	итого за завтрак	640	16,19	26,26	93,45	681	0,295	0,432	0,299	133,25	10,11	379,89	390,02	105,65	1013,32	6,49	46,35	
обед	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	127	0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88	7
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	21
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	35	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	40	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за обед	920	30,91	30,5	116,89	866,6	0,401	0,28	0,76	248,55	94,05	125,81	367,59	122,22	893,27	4,94	59,74	
полдник	Блинчики с молоком густенным	150/40	7,7	6,4	35,0	228,5	0,059	0,158	0,154	39,2	0,53	158,65	140,59	21,38	205,4	0,49	10,58	84
	Фрукт свежий (мандарин)	175	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,75	8	6	33,6	0,77	0,005	72
	итого за полдник	572	8,8	6,6	44,6	278,5	0,1	0,2	0,2	44,1	62,7	208,4	171,6	40,4	436,0	1,6	12,3	
	Всего за день	2132	55,9	63,4	254,9	1826,1	0,8	0,9	1,2	425,9	166,9	714,1	929,2	268,3	2342,6	13,0	0,1	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		72,60	80,23	76,10	77,71	66,33	64,35	12,13	60,84	278,15	64,92	84,47	107,30	212,96	108,25	118,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 11																		
завтрак	Перец сладкий	55	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04		90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48
	Спагетти отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	58
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	25	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	25	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за завтрак		530	28,76	19	84,86	624,52	0,43	1,339	0,088	2399,1	53,06	197,22	447,75	79,05	644,58	7,82	53,35	
обед	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	200/25/10	8,4	9,7	15,6	183	0,091	0,096		107,4	8,42	34,9	96,4	28,2	424,8	1,16	18,41	23
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	12,46	9,27	1,5	140	0,083	0,055	1,47	28,52	1,53	66,75	118,12	19,5	192,47	0,52	20,97	43
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	35	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	35	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		850	31,44	28,27	101,2	786,1	0,444	0,344	1,575	371,08	59,85	208,59	411,01	116,1	1672,78	5,27	99,16	
полдник	Булочка розовая	120	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78
	Фрукты свежие (груша)	175	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
итого за полдник		495	12,78	6,62	57	340,2	0,5525	0,47	0,027	66,43	11,76	235,45	247,43	81,9	682,1	1,34	1,74	
Всего за день		1875	72,98	53,89	243,06	1750,82	1,4265	2,153	1,69	2836,56	124,67	641,26	1106,19	277,05	2999,46	14,43	0,15425	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			94,78	68,22	72,56	74,50	118,88	153,79	16,90	405,22	207,78	58,30	100,56	110,82	272,68	120,25	154,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Неделя 2																			
День 12																			
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1	
	Запеканка из творога с морковью, с маслом	150/5	15,65	12,7	26,2	282	0,063	0,21	0,283	294,2	0,48	174,2	190,1	30,6	169,41	0,7	10,9	39	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	Фрукты свежие (мандарины)	105	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63	
итого за завтрак		530	24,69	23,78	83,65	640,67	0,269	0,426	0,413	362,49	39	340,1	396,1	99,6	634,31	3,89	50,9		
обед	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	1,1	5,2	7,1	79,5		0,014	0,027		10,93	3,78	25	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61	12
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,038	0,038		106,46	6,42	27,4	52,4	14,6	199,6	0,56	15,26	25	
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	0,082	0,083		5,76	0,75	9,63	128,2	18,8	245,45	1,95	4,98	47	
	Каша гречневая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55	
	Шоколадные конфеты	30	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		96	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90		
итого за обед		830	32,62	30,74	97,33	796,68	0,456	0,319	0,052	150,65	10,95	100,33	484,75	207,5	995,39	9,85	60,75		
полдник	Пирожки со свежей капустой с яйцом	72	2,5	2,5	14,6	90,6	0,037	0,021	0,094	6,83	1,45	11,55	23,5	5,25	62,6	0,33	1,15	86	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	
	Фрукт свежий (мандарин)	90	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79	
итого за полдник		574	4,6	2,81	60	278,6	2,778	1,8019	0,094	107,78	82,65	40,75	63	38,55	336,3	4,31	2,455		
Всего за день		1934	61,91	57,33	240,98	1715,95	3,503	2,5469	0,559	620,92	132,6	481,18	943,85	345,65	1966	18,05	0,11411		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			80,40	72,57	71,93	73,02	291,92	181,92	5,59	88,70	221,00	43,74	85,80	138,26	178,73	150,42	114,11		

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/30/5	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	3
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	250/6	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116,46	1,78	174,6	229,9	65,11	377,76	1,7	14,93	33
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Фрукты свежие (апельсин)	155	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за завтрак		738	21,89	23,06	116,9	757,6	3,062	2,0349	0,392	214,41	71,12	392,6	436,4	113,41	578,46	6,76	52,075	
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	120	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5
	Суп-лапша домашняя, с курицей (пыленок бройлер)	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,062	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28	28
	Рыба, запеченная с картофелем	300	23,7	21,6	34,3	426,5	0,15	0,19	0,54	46,29	3,33	100,1	312,44	72,28	802,65	1,62	53,3	41
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	55	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90	
итого за обед		1010	40,82	38,8	116,1	976	0,383	0,36	0,65	203,55	46,52	175,23	533,19	146,35	1367,63	6,35	106,67	
полдник	Печенье парезное	55	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (груша)	120	0,4	0,3	10,3	47	1,3	1,7		0,2	5,6	1,9	2	3	3,8	0,3	0,7	63
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за полдник		525	7,94	8,8	42,48	285,2	1,378	1,986	0,025	49,46	10,2	269,78	213,57	42,83	548,54	2,83	21,51	
Всего за день		2273	70,65	70,66	275,48	2018,8	4,823	4,3809	1,067	467,42	127,84	837,61	1183,16	302,59	2494,63	15,94	0,180255	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			78,50	76,80	71,93	74,22	344,50	273,81	10,67	66,77	182,63	69,80	98,60	100,86	207,89	88,56	180,26	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04		10	10	23	42	14	141	0,6	3	15
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	45	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
итого за завтрак		650	26,9	22,98	76,69	626,02	0,699	0,655	2,71	158,91	70,92	331,7	520,6	109,85	904,3	6,88	87,71	
обед	Винегрет овощной	100	1,4	7,1	8,6	104	0,03	0,02		121,5	3,76	20,2	35,7	16,1	213	0,7	13,1	13
	Суп гороховый	250	8,3	5,75	20,35	166,5	0,18	0,07		121,5	5,95	33,75	100,5	36,25	478	1,84	19,95	29
	Биточки (из говядины), с маслом	110/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	100/100	4,13	6,67	21,87	164	0,1	0,11	0,043	110,07	28,1	80,7	97,3	40	752,6	1,46	9,3	62
	Напиток брусничный	200	0,17		11	45	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107		80
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90	
итого за обед		965	37,22	37,42	128,32	999	0,5328	0,408	0,108	385,12	39,43	205,52	533,58	152,47	1929,11	9,247	99,91	
полдник	Булочка «Яитарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Фрукт свежий (мандарин)	185	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за полдник		630	5,76	2,4	64,34	296,4	2,766	1,822	0,073	140,84	79,085	32,48	69,11	37,1	299,02	4,23	2,71	
Всего за день		2245	69,88	62,8	269,35	1921,42	3,9978	2,879	2,891	684,87	189,435	569,7	1123,29	299,42	3132,43	20,357	0,19033	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			77,64	68,26	70,33	70,64	285,56	179,94	28,91	97,84	270,62	47,48	93,61	99,81	261,04	113,09	190,33	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 1																	
	День 3																	
завтрак	Перец сладкий	60	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	200	16,8	19,4	18	314	0,065	0,135	0,268	41,16	1,15	197,9	200,6	24,9	232,28	1,62	6	50
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
	итого за завтрак	510	27,86	23,48	81,5	647,1	0,276	0,384	0,268	204,45	81,67	337,54	414,02	87,49	692,07	5,27	57,34	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	8
	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,37	167,4	0,098	0,078	4,425	155,27	2,98	72,26	120,56	38,63	393,87	0,52	19,1	30
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	280	17,36	22	28,7	382,3	0,19	0,145		364	15,79	44,8	269,9	131	1033,76	3,02	15,34	52
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
	итого за обед	870	36,7	38,31	106,17	916,6	0,4645	0,357	4,425	571,05	52,69	182,908	540,95	216,58	1858,74	6,72	95,423	
полдник	Пирожки с яблоками	72	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
	Фрукты свежие (бананы)	150	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	63
	итого за полдник	572	9,9	8,1	60,8	365,2	0,1515	0,434	0,094	77,5	17,64	269,755	251,96	89,78	989,02	3,3	20,71	
	Всего за день	1952	74,46	69,89	248,47	1928,9	0,892	1,175	4,787	853	152	790,203	1206,93	393,85	3539,83	15,29	0,173473	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		82,73	75,97	64,87	70,92	63,71	73,44	47,87	121,86	217,14	65,85	100,58	131,28	294,99	84,94	173,47	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 1																	
	День 4																	
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком густым	150/40	22,8	17,85	45,15	432,5	0,081	0,33	0,38	50,64	0,295	323,1	341,93	45,25	394,67	1,19	13,22	38
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (груша)	50	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
		итого за завтрак	490	29,04	28,02	90,47	723,97	0,186	0,477	0,51	105,54	8,095	420,1	449,23	86,35	763,87	6,26	34,66
обед	Овощи свежие натуральные (огурец)	100	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	250/10	8,82	10,58	10,91	174,2	0,11	0,061	0,1	93,9	6,51	40,46	83,08	23,75	226,93	0,89	4,07	22
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	120	13,56	8,9	4,7	153,2	0,12	0,09	0,25	193,42	0,55	93,18	194,36	42,5	292,72	0,77	31,9	42
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
	Напиток витаминизированный «Витгошка»	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
	итого за обед	853	36,05	27,71	119,47	877	0,606	0,425	2,17	330,25	40,66	249,24	501,44	133,55	1520,05	5,43	98,55	
полдник	Будочка зерновая	100	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Фрукты свежие (груша)	160	0,5	0,4	13,54	65,5	0,02	0,04		2,5	7	26,8	22	14	198,8	3,25	1,15	63
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
	итого за полдник	615	5,6	2,4	69,04	325,5	0,101	0,15	0,058	106,38	19,04	48,76	97,59	50,89	502,792	5,907	2,05	
	Всего за день	1958	70,69	58,13	278,98	1926,47	0,893	1,052	2,738	842,17	67,795	718,1	1048,26	270,79	2786,71	17,597	0,13526	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		78,54	63,18	72,84	70,83	63,79	65,75	27,38	77,45	96,85	59,84	87,36	90,26	232,23	97,76	135,26	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 1																	
	День 5																	
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	50/35/25	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	250/6	4	8,4	20,74	174,6	0,075	0,21	0,065	32,9	0,9	194,6	151,25	24,25	232	0,45	16	31
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Фрукты свежие (апельсин)	250	0,5	0,4	13,54	65,5	0,02	0,04		2,5	7	26,8	22	14	198,8	3,25	1,15	63
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	25	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за завтрак	633	14,69	17,53	123,2	715,8	0,28	0,3289	0,195	90,45	10,58	271,5	305,85	81,75	676,6	7,21	71,695	
обед	Салат из овощей с кукурузой	100	2,3	7,3	14,5	133	0,094	0,061		224,84	3,56	20,05	91,39	36,74	286,57	1,2	3,34	9
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	285	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06		131,6	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	24
	Гуляш	120	17,7	14,8	4	220	0,06	0,14		38,4	1,7	17	199	28	386	3	8,5	46
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	0,04	0,04	0,09	35,5	1,92	8	96	32	61,3	0,67	1,07	56
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	25	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	итого за обед	950	31,67	35,39	138,07	997,7	0,357	0,334	0,09	430,34	15,302	88,9	519,74	141,97	1269,01	7,38	60,32	
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	270	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033		5,28	66	37,4	25,3	14,3	216,7	0,33	1,94	63
	Будочка розовая	80	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
	итого за полдник	550	10,07	7,74	38,91	271,5	0,1165	0,313	0,027	51,71	66,96	296,85	240,73	50,2	584,8	1,07	21,63	
	Всего за день	2133	56,43	60,66	300,18	1985	0,7535	0,9759	0,312	572,5	92,842	657,25	1066,32	273,92	2530,41	15,66	0,153645	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		62,70	65,93	78,38	72,98	53,82	60,99	3,12	81,79	132,63	54,77	88,86	91,31	210,87	87,00	153,65	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 1																	
	День 6																	
завтрак	Перец сладкий	60	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100/8	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Картофель отварной в молоке	180	3,96	6,1	21,80	158	0,168	0,144	0,046	9,96	13,08	74,4	130,8	39,6	830,4	1,44	12,96	59
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за завтрак	593	30,06	21,86	89,77	676,3	0,533	0,655	0,116	346,36	94,85	358,47	571,61	128,18	1633,86	4,99	112,8	
обед	Салат зеленый с огурцами	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	4
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	2,1	6,38	13,2	118,6	0,039	0,05		169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22	19
	Сердце в соусе	75/75	16,57	10,60	7,1	190,1	0,297	0,496	0,018	48	1,6	24,7	184,7	24,78	257,41	3,98	7,18	49
	Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	35	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90	
	итого за обед	976	33,54	29,99	117,33	872,60	0,82	0,82	0,09	261,50	27,65	137,08	635,60	256,98	1276,13	14,48	83,47	
полдник	Ватрушка с творогом	108	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65	87
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Фрукт свежий (яблоко)	265	0,45	0,45	9,9	47,1	0,021	0,015		3	3,9	14,82	9,57	7,83	240	1,92	1,77	63
	итого за полдник	587	4,25	1,94	33,44	169,5	0,0454	0,065	0,101	10,33	3,951	43,12	48,82	16,97	294,33	2,9	3,42	
	Всего за день	2156	67,85	53,79	240,54	1718,40	1,40	1,54	0,30	618,19	126,45	538,67	1256,03	402,13	3204,32	22,37	0,20	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		75,39	58,47	62,80	63,18	99,67	96,31	3,03	88,31	180,64	44,89	104,67	134,04	267,03	124,27	199,69	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
	Неделя 2																	
	День 7																	
завтрак	Овоши натуральные свежие (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04		133,3	24	14	26	20	290	0,9	1,7	16
	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/30/5	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3
	Омлет с морковью, маслом	150/8	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	36
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03			13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за завтрак		553	25,42	32,68	65,4	657,1	0,619	0,609	2,697	770,29	25,26	415,5	525,85	118,88	855,38	6,76	66,8	
обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	1,6	6,17	9,5	100	0,0371	0,0368		52,93	19,7	24,5	23,57	10,15	123,95	0,43	1,96	11
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/50	8,74	6,83	18,5	171	0,125	0,059	1,47	86,36	1,73	13,28	102,4	22,16	295,76	0,365	21,32	26
	Курица по-тайски	280	22,06	28	44,6	519	0,145	0,12	0,12	256,03	1,53	46,2	364	193,2	543,2	3,08	6,01	53
	Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032			0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		935	36,97	41,66	113,27	977,2	0,3936	0,252	1,59	395,32	23,56	101,49	556,55	246,64	1081,95	5,497	56,181	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	1,3	1,7		0,2	5,6	1,9	2	3	3,8	0,3	0,7	63
	Печенье нарезное	66	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78
итого за полдник		536	10,3	7,56	52,4	324	1,826	2,132	0,025	50,66	12,6	243,41	221,4	50	606,84	3,59	4,21	
Всего за день		2024	72,69	81,9	231,07	1958,3	2,8386	2,993	4,312	1216,27	61,42	760,4	1303,8	415,52	2544,17	15,847	0,127191	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			80,77	89,02	60,33	72,00	202,76	187,06	43,12	173,75	87,74	63,37	108,65	138,51	212,01	88,04	127,19	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
	Неделя 2																	
	День 8																	
завтрак	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	120	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5
	Макароны запеченные с сыром	200	10,8	5,51	44,55	271	0,067	0,036	0,141	15,16	0,01	83,8	85,22	11,13	65,8	0,91	0,08	34
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06		9,6	120	64	46	26	394	0,6	3,52	63	
итого за завтрак		810	20,71	15,53	99,94	631,82	0,294	0,341	0,141	175,01	160,99	322,6	329,72	110,03	959,7	4,42	38,71	
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6
	Снекольник со сметаной	250/10	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	20
	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,8	356,4	0,22	0,196		245	5,49	30,35	271,8	59,78	918,91	3,17	13,84	45
	Компот из свежей груши	200	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005		0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	65
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
итого за обед		905	33,23	28,94	124,31	891,20	0,52	0,34	0,00	489,07	17,66	107,96	477,84	132,76	1595,45	7,65	77,15	
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	200	10,57	9,42	21,15	212	0,88	0,088	0,228	34,45	0,88	123,2	133,08	17,85	140	0,98	2,99	88
	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	22	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		95
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70
итого за полдник		422	10,72	9,42	58,7	362,75	0,88	0,098	0,228	34,75	0,92	129,6	140,78	22,65	162,6	1,88	2,99	
Всего за день		2137	64,66	53,89	283,0	1885,77	1,69	0,777	0,369	698,826	179,57	560,16	948,34	265,44	2717,75	13,95	0,11885	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			71,84	58,58	73,88	69,33	120,71	48,56	3,69	99,83	256,53	46,68	79,03	88,48	226,48	77,50	118,85	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
	Неделя 2 День 9																		
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45			11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Вареники лепные отварные (или вареники с творогом), с маслом	265/5	23,3	13,5	30,4	336,5	0,055	0,3	0,46	36,97	0,12	209,5	168,46	30,56	150,35	0,84	12,5	37	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7,5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90	
итого за завтрак		572	34,76	22,23	114,18	787,97	0,272	0,3909	0,59	82,02	2,32	263	327,46	81,66	412,75	5,05	76,605		
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04		10	10	23	42	14	141	0,6	3	15	
	Суп картофельный с клецками	250/50	6,27	7,4	33,9	227,3	0,07	0,054	0,125	153,45	5,52	15,61	54,05	19,22	333,3	0,81	15,43	27	
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	120/40	23,5	14,1	5,2	242	0,294	0,106	0,278	5	1,78	50,59	281,42	65,26	481,17	1,24	54,8	40	
	Рис отварной с овощами	200	4,8	5,2	47,9	257,6	0,06	0,03	0,075	212,34	0,37	11,57	90,86	33,96	92,85	0,68	1,85	57	
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	35	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90		
итого за обед		1035	42,33	27,72	138,37	972,1	0,5625	0,273	0,478	381,77	22,79	125,718	553,32	157,29	1204,63	5,21	109,803		
полдник	Фрукты свежие (груша)	205	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63	
	Пирожки печеные с яблоками	72	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85	
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78	
итого за полдник		477	8,3	7,55	41,34	268,5	0,0915	0,323	0,094	53,5	8,34	282,575	226,79	49,55	573,18	4,12	20,39		
Всего за день		2084	85,39	57,5	293,89	2028,57	0,926	0,9869	1,162	517,29	33,45	671,293	1107,57	288,5	2190,56	14,38	0,206798		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			94,88	62,50	76,73	74,58	66,14	61,68	11,62	73,90	47,79	55,94	92,30	96,17	182,55	79,89	206,80		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 2 День 10																	
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	50/35/25	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	200/5	8,2	14,2	33,1	293	0,162	0,159	0,202	56,96	0,73	154	208,78	55,5	251,47	1,57	10,6	32
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
	Фрукты свежие (яблоко)	205	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за завтрак		720	17,79	28,66	91,95	700	0,312	0,451	0,332	142,36	6,29	404,01	432,34	111,72	845,18	4,97	47,24	
обед	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	127	0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88	7
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,85	6,4	11,8	112,2	0,027	0,038		132,85	13,43	44,6	37,45	16,07	226,99	0,583	18,85	21
	Котлеты рубленные из птицы, с маслом	100/5	15,1	14,8	10,3	235	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229,3	1,4	6,4	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		1070	34,33	32,82	129,37	950,88	0,435	0,3	0,76	273,83	96,79	140,14	401,44	134,49	978,36	5,413	71,69	
полдник	Блинчики с молоком ступенным	200/100	11,9	9,7	59,5	373,0	0,088	0,248	0,205	56,2	0,8	276,6	233,93	35,37	347,5	0,695	15,5	84
	Фрукт свежий (мандарин)	110	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	72
итого за полдник		617	13,0	9,9	69,1	423,0	0,1	0,3	0,2	61,1	63,0	326,4	264,9	54,4	578,2	1,8	17,3	
Всего за день		2407	65,1	71,4	290,4	2073,9	0,9	1,0	1,3	477,2	166,1	870,6	1098,7	300,6	2401,7	12,2	0,1	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,36	77,61	75,83	76,25	62,57	64,37	12,97	68,18	237,26	72,55	91,56	100,19	200,15	67,54	136,20	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Неделя 2 День 11																	
завтрак	Перец сладкий	80	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48
	Спагетти отварные с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	58
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76

	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
	итого за завтрак	620	31,62	20,08	103,49	720,02	0,499	1,393	0,104	2464,4	85,06	208,04	491,32	92,29	756,27	8,92	64,77	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	250/25/10	8,8	10,7	19,4	209	0,107	0,108		131,85	10,52	39,85	107,7	33,07	515,24	1,34	22,44	23
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	120	14,9	11,2	1,8	168	0,099	0,066	1,76	34,22	1,83	80,1	141,74	23,4	230,96	0,62	25,16	43
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	4	0,72	31,74	149,4	0,102	0,048				17,4	90	28,2	141	2,3	30,6	90
	итого за обед	985	38,19	34,69	126,73	972,7	0,578	0,434	1,9	411,93	65,65	250,59	525,43	149,67	2089,51	7,12	129,34	
полдник	Булочка розовая	120	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78
	Фрукты свежие (груша)	225	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	63
	итого за полдник	545	13,08	6,72	61,2	359,4	0,5605	0,48	0,027	70,43	13,76	237,05	253,03	90,3	751,7	1,46	1,75	
	Всего за день	2150	82,89	61,49	291,42	2052,12	1,6375	2,307	2,031	2946,73	164,47	695,68	1269,78	332,26	3597,48	17,5	0,19586	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		92,10	66,84	76,09	75,45	116,96	144,19	20,31	420,96	234,96	57,97	105,82	110,75	299,79	97,22	195,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецентуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
	Неделя 2 День 12																		
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1	
	Запеканка из творога с морковью, с маслом	200/5	20,8	15,75	34,9	365	0,08	0,279	0,354	389,43	0,64	231,8	253,1	40,8	225,52	0,93	14,5	39	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	35	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	Фрукты свежие (мандарины)	105	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63	
	итого за завтрак	415	29,17	26,71	87,08	698,77	0,269	0,487	0,484	457,72	39,16	394,8	444,1	105,1	666,92	3,73	49,4		
обед	Салат из свеклы с яблоком (Свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	1,1	5,2	7,1	79,5		0,014	0,027		10,93	3,78	25	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61	12
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	250	6,4	7,23	13,5	145	0,047	0,047		133,07	8,02	34,25	65,5	18,25	249,5	0,7	19,07	25	
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	18,4	11,7	7,8	210	0,098	0,099		6,9	0,9	11,55	153,84	22,56	294,54	2,34	5,97	47	
	Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	55	
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	25	4,0	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	итого за обед	985	37,6	31,66	120,67	917,9	0,545	0,372	0,068	187,6	13,9	113	570,39	237,72	1150,98	11,24	66,33		
полдник	Пирожки со свежей капустой с айном	72	2,5	2,5	14,6	90,6	0,037	0,021	0,094	6,83	1,45	11,55	23,5	5,25	62,6	0,33	1,15	86	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	
	Фрукт свежий (мандарин)	140	0,9	0,1	12	47	2,7	1,7		0,9	67	3,4	1,5	3,3		1,7	1,3	63	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79	
	итого за полдник	624	4,6	2,81	60	278,6	2,778	1,8019	0,094	107,78	82,65	40,75	63	38,55	336,3	4,31	2,455		
	Всего за день	2024	71,37	61,18	267,75	1895,27	3,592	2,6609	0,646	753,1	135,71	548,55	1077,49	381,37	2154,2	19,28	0,118185		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		79,30	66,50	69,91	69,68	256,57	166,31	6,46	107,59	193,87	45,71	89,79	127,12	179,52	107,11	118,19		