

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	12,70	13,14	13,68	13,42	12,94	11,30	16,40	9,95	18,52	17,92	16,46	14,84	14,27
жиры	13,00	9,32	10,04	10,66	9,32	13,10	14,60	10,99	6,26	17,18	11,83	10,22	11,38
углеводы	37,20	42,00	64,36	31,24	32,88	66,30	39,60	51,68	74,14	36,64	53,58	67,08	49,73
калорийность	300,50	410,30	406,50	290,15	371,00	431,15	352,30	342,15	427,95	372,20	385,57	430,00	376,65
													22,9 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	21,98	19,32	27,86	25,94	23,68	21,20	26,11	25,02	20,88	19,28	22,84	23,96	23,17
жиры	25,80	17,46	22,35	20,12	27,50	17,50	25,42	26,76	13,84	21,60	27,82	20,08	22,19
углеводы	63,70	63,64	72,80	79,68	65,30	75,10	64,79	54,44	79,96	64,80	82,08	57,52	68,65
калорийность	560,00	492,75	616,00	610,75	585,00	557,00	603,30	581,00	556,25	534,40	688,00	511,00	574,62
													34,9 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	11,72	14,17	17,60	10,54	14,55	16,34	14,44	10,54	17,66	19,24	10,14	17,80	14,56
жиры	8,06	14,36	3,90	7,62	14,40	4,22	10,22	7,62	11,83	12,82	7,52	4,10	8,89
углеводы	72,94	51,52	66,40	70,68	53,98	60,08	62,28	70,68	58,88	60,28	70,40	71,30	64,12
калорийность	434,75	370,97	374,50	404,00	382,72	350,00	410,00	404,00	418,57	420,00	405,30	398,00	397,73
													24,2 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	9,10	9,40	7,80	9,10	9,40	6,80	9,10	9,40	7,80	9,10	9,40	7,80	8,68
жиры	8,96	8,44	11,80	8,96	8,44	11,00	8,96	8,44	11,80	8,96	8,44	11,80	9,67
углеводы	31,76	35,24	36,40	31,76	35,24	28,00	31,76	35,24	36,40	31,76	35,24	36,40	33,77
калорийность	244,00	254,00	282,40	244,00	254,00	240,00	244,00	254,00	282,40	244,00	254,00	282,40	256,60
													15,6 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	55,50	56,03	66,94	59,00	60,57	55,64	66,05	54,91	64,86	65,54	58,84	64,40	60,69
жиры	55,82	49,58	48,09	47,36	59,66	45,82	59,20	53,81	43,73	60,56	55,61	46,20	52,12
углеводы	205,60	192,40	239,96	213,36	187,40	229,48	198,43	212,04	249,38	193,48	241,30	232,30	216,26
калорийность	1539,25	1528,02	1679,40	1548,90	1592,72	1578,15	1609,60	1581,15	1685,17	1570,60	1732,87	1621,40	1605,60
													54 55 234 1645,0
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	14,76	14,66	16,90	16,06	14,46	14,76	18,16	11,91	23,00	21,60	19,25	16,54	16,84
жиры	15,28	9,48	11,60	12,51	9,48	13,98	15,88	12,05	6,78	19,12	13,03	11,62	12,57
углеводы	42,92	51,84	81,00	38,85	42,72	87,62	44,72	62,78	81,82	51,60	71,19	73,88	60,91
калорийность	350,00	457,30	499,50	348,70	418,00	538,40	391,80	404,40	474,20	463,70	481,07	476,00	441,92
													23,27 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	26,14	24,62	32,43	26,76	29,30	26,22	31,66	28,65	24,96	23,30	28,46	29,75	27,69
жиры	28,92	20,16	26,80	22,38	31,84	17,64	28,53	31,19	13,58	24,67	32,58	21,65	25,00
углеводы	75,74	81,34	84,79	95,72	80,88	88,78	83,57	64,17	88,82	79,31	102,02	73,95	83,26
калорийность	649,40	607,50	725,00	709,00	705,80	630,80	732,10	665,40	610,00	634,50	836,00	612,00	676,46
													35,6 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	12,86	16,51	18,96	12,06	16,51	19,36	17,66	12,06	18,84	23,56	11,66	20,82	16,74
жиры	8,18	15,46	4,38	7,78	15,46	4,78	11,78	7,78	12,47	14,78	7,68	4,66	9,60
углеводы	80,32	65,08	60,42	80,52	65,08	70,22	78,92	80,52	65,44	73,82	80,24	81,44	73,50
калорийность	470,00	444,97	361,00	451,00	444,97	408,00	503,00	451,00	455,32	504,00	452,30	456,00	450,13
													23,7 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	9,10	9,40	7,80	9,10	9,40	6,80	9,10	9,40	7,80	9,10	9,40	7,80	8,68
жиры	8,96	8,44	11,80	8,96	8,44	11,00	8,96	8,44	11,80	8,96	8,44	11,80	9,67
углеводы	31,76	35,24	36,40	31,76	35,24	28,00	31,76	35,24	36,40	31,76	35,24	36,40	33,77
калорийность	244,00	254,00	282,40	244,00	254,00	240,00	244,00	254,00	282,40	244,00	254,00	282,40	256,60
													13,5 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	62,86	65,19	76,09	63,98	69,67	67,14	76,58	62,02	74,60	77,56	68,77	74,91	69,95
жиры	61,34	53,54	54,58	51,63	65,22	47,40	65,15	59,46	44,63	67,53	61,73	49,73	56,83
углеводы	230,74	233,50	262,61	246,85	223,92	274,62	238,97	242,71	272,48	236,49	288,69	265,67	251,44
													63 64 268,1

калорийность	1713,40	1763,77	1867,90	1752,70	1822,77	1817,20	1870,90	1774,80	1821,92	1846,20	2023,37	1826,40	1825,11
--------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

1899,0

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,70	13,00	37,20	300,50	0,76	107,20	1,20	0,85	231,50	156,40	525,80	6,85
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	61,60	238,70	2,4
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			21,98	25,80	63,70	560,00	0,49	86,20	3,00	0,80	367,30	271,40	695,50	15,95
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			11,72	8,06	72,94	434,75	0,27	181,70	0,20	1,70	185,60	81,20	250,65	4,35
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиев	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	5,37
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			55,50	55,82	205,60	1539,25	1,61	376,50	4,44	3,35	1030,40	537,00	1676,19	10,25

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,14	9,32	42,00	410,30	0,31	70,90	0,05	0,94	243,00	122,40	307,90	4,37
ОБЕД														
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,80	7,40	5,50	94,00	0,10	60,50	0,00	0,00	188,80	111,10	206,50	9,90
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,32	17,46	63,64	492,75	0,65	98,50	0,26	2,20	395,00	248,10	571,45	13,50
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ГТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,17	14,36	51,52	370,97	0,15	7,50	2,40	0,61	292,20	44,50	261,55	2,25
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	2,69
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			56,03	49,58	192,40	1528,02	1,22	178,30	2,75	3,75	1173,80	446,60	1337,30	5,38

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,68	10,04	64,36	406,50	0,29	26,10	0,02	2,43	1219,10	913,90	2267,80	167,73
ОБЕД														
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	79,80	240,12	3,42
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	54,90	266,10	1,2
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			27,86	22,35	72,80	616,00	0,96	167,10	4,32	2,80	342,70	238,30	751,92	11,77
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,60	3,90	66,40	374,50	1,69	19,50	26,20	0,85	165,20	51,10	269,80	3,76
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиев	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	4,30
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			66,94	48,09	239,96	1679,40	3,05	224,10	30,58	6,08	1971,80	1237,90	3488,72	8,60

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,42	10,66	31,24	290,15	0,15	56,65	1,40	0,93	192,50	46,80	224,20	3,40
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	14,00	63,60	0,6
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ОБЕД			25,94	20,12	79,68	610,75	0,37	86,40	0,01	0,53	191,30	200,10	478,45	3,20
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	4,05
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			59,00	47,36	213,36	1548,90	0,87	152,15	1,65	2,79	777,80	331,70	1122,59	4,58

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
112шк	Флоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,94	9,32	32,88	371,00	0,31	49,90	0,05	1,04	228,60	118,10	300,60	4,54
ОБЕД														
8.10а МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	98,50	179,50	3,30
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
2.9 МР	Руллет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			23,68	27,50	65,30	585,00	1,32	242,20	4,33	2,10	398,00	208,30	535,20	11,15
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11в МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ГТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,55	14,40	53,98	382,72	0,16	7,50	2,40	0,67	293,20	45,20	264,80	2,31
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	2,75
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			60,57	59,66	187,40	1592,72	1,90	301,00	6,82	3,81	1163,40	403,20	1297,00	3,19

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.9 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиев	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,30	13,10	66,30	431,15	0,30	20,70	0,00	1,34	1006,60	902,50	1790,75	165,22
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			21,20	17,50	75,10	557,00	0,73	125,20	0,53	2,50	420,50	280,40	717,00	14,95
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,34	4,22	60,08	350,00	1,70	23,50	26,20	0,94	175,80	57,40	272,00	5,82
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	30	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	6,60
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			55,64	45,82	229,48	1578,15	2,85	180,80	26,77	4,78	1848,30	1276,30	2981,55	192,59

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Флоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	14,60	39,60	352,30	0,14	8,90	1,21	1,05	153,47	50,21	291,31	5,74
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	0,00	16,00	29,00	172,60	1,7
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	16,45	55,30	1,37
ИТОГО В ОБЕД			26,11	25,42	64,79	603,30	0,59	122,55	0,84	5,09	137,35	133,95	432,25	8,07
ПОЛДНИК 20-25%														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
112 шк	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,44	10,22	62,28	410,00	0,16	184,00	0,02	2,44	259,90	53,50	654,00	3,24
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродит	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	3,77
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			66,05	59,20	198,43	1609,60	0,99	316,85	2,11	8,58	796,72	265,66	1581,80	20,82

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			9,95	10,99	51,68	342,15	0,23	42,70	0,06	0,77	238,40	53,00	247,90	1,91
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,10	72,60	0,01	3,70	81,80	28,80	57,40	1,1
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	0,00	15,20	29,50	182,40	1,7
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			25,02	26,76	54,44	581,00	0,41	176,90	0,31	4,40	213,30	131,50	414,50	6,75
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиег	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	3,96
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			54,91	53,81	212,04	1581,15	1,00	228,70	0,61	6,51	843,30	272,90	1074,50	16,14

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
10.10.12скурс	Варенье абрикос с фруктозой	20	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
3.11.5скурс	Печенье "Мария"	30	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ГТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,52	6,26	74,14	427,95	1,68	3,98	26,20	0,60	152,00	48,50	276,05	2,02
ОБЕД														
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	79,50	0,00	0,00	201,30	128,10	241,10	5,30
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	8,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	24,10	160,20	0,9
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	7,70	35,75	0,61
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			20,88	13,84	79,96	556,25	0,91	182,60	0,08	2,51	447,60	274,70	643,05	9,91
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скурс	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,83	58,88	418,57	0,32	31,10	0,05	1,70	1168,80	917,00	1874,30	167,24
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродиет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	167,78
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			64,86	43,73	249,38	1685,17	3,03	229,08	26,37	4,80	2013,20	1274,80	2992,60	346,94

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Флоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,92	17,18	36,64	372,20	0,13	10,20	1,21	0,95	237,57	55,11	333,61	6,19
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	10,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			19,28	21,60	64,80	534,40	0,49	47,75	6,41	2,63	169,50	230,80	503,65	7,35
ПОЛДНИК 20-25%														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,24	12,82	60,28	420,00	0,84	75,00	0,53	2,04	215,00	182,40	614,70	6,64
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиев	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	7,17
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			65,54	60,56	193,48	1570,60	1,56	134,35	8,19	5,62	868,07	496,31	1656,20	27,35

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,46	11,83	53,58	385,57	0,21	65,10	0,08	0,66	383,80	64,30	331,70	2,04
ОБЕД														
8.13 МР	Салат из свежих помидоров	60	0,60	5,10	2,40	59,00	0,30	122,50	0,00	0,00	105,50	106,70	197,30	5,10
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	53,90	255,20	1,8
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			22,84	27,82	82,08	688,00	0,64	232,50	0,30	0,44	230,00	207,50	556,20	9,04
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скурс	Цукаты (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,14	7,52	70,40	405,30	0,25	8,00	0,40	1,34	159,40	66,60	234,40	3,07
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скурс	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	3,51
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			58,84	55,61	241,30	1732,87	1,21	307,00	0,82	2,44	1016,80	370,00	1318,70	17,66

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
112 шк	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,84	10,22	67,08	430,00	0,30	201,10	0,02	2,44	1242,10	928,30	2292,30	166,34
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			23,96	20,08	57,52	511,00	1,29	100,50	2,03	1,74	204,30	105,90	328,90	5,94
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Флоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,80	4,10	71,30	398,00	1,70	24,50	26,20	0,95	173,20	55,60	275,30	4,86
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродитет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	5,40
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			64,40	46,20	232,30	1621,40	3,41	337,50	28,29	5,13	1864,40	1124,40	3095,70	182,54

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	15,28	42,92	350,00	0,88	118,30	1,30	0,96	263,00	179,80	608,50	7,86
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	70,80	269,40	2,7
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			26,14	28,92	75,74	649,40	0,71	98,50	3,10	0,94	421,10	307,70	787,70	17,74
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
112 шк	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,86	8,18	80,32	470,00	0,29	181,70	0,20	1,86	188,60	83,30	260,40	4,51
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скуп	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			62,86	61,34	230,74	1713,40	1,97	399,90	4,64	3,76	1118,70	598,80	1860,84	30,64

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,66	9,48	51,84	457,30	0,33	70,90	0,05	1,16	247,00	125,20	320,90	4,59
ОБЕД														
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	80	0,90	10,10	6,40	120,00	0,20	74,40	0,00	0,00	232,30	136,60	254,20	12,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			24,62	20,16	81,34	607,50	0,98	121,20	0,26	2,77	487,00	298,80	693,30	16,47
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТГК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			65,19	53,54	233,50	1763,77	1,59	201,30	2,76	4,77	1303,40	508,10	1516,85	24,07

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112шк	Флоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,90	11,60	81,00	499,50	0,32	26,30	0,02	2,15	1246,30	919,40	1863,10	168,15
ОБЕД														
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	93,10	280,14	3,99
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16,00	4,80	4,20	126,00	0,10	0,80	0,10	0,40	82,30	61,80	299,70	1,4
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			32,43	26,80	84,79	725,00	1,09	184,00	4,52	3,00	397,75	278,30	870,24	13,54
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ГТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Флоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,96	4,38	60,42	361,00	1,90	13,60	29,70	0,96	180,90	55,10	302,40	3,84
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродидет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			76,09	54,58	262,61	1867,90	3,41	235,30	34,28	6,11	2069,75	1287,40	3234,94	186,07

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,06	12,51	38,85	348,70	0,18	59,18	1,63	1,12	215,60	52,80	260,08	3,86
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	17,22	0,00	0,00	61,10	16,20	73,60	0,70
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ОБЕД			26,76	22,38	95,72	709,00	0,37	106,42	0,01	0,69	220,90	223,20	247,00	3,56
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скурс	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скурс	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			63,98	51,63	246,85	1752,70	0,91	174,70	1,88	3,37	834,50	363,60	940,02	11,69

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Флоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,46	9,48	42,72	418,00	0,34	49,90	0,05	1,26	232,60	120,90	313,60	4,76
ОБЕД														
8.10а МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	113,70	207,10	3,80
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			29,30	31,84	80,88	705,80	1,67	279,90	4,73	2,58	473,70	251,50	657,60	13,43
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ГТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиег	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			69,67	65,22	223,92	1822,77	2,29	339,00	7,23	4,68	1275,70	456,50	1473,85	21,20

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	13,98	87,62	538,40	0,34	20,90	0,00	1,88	1014,60	909,20	1829,50	165,70
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.1 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			26,22	17,64	88,78	630,80	0,87	135,90	0,53	3,18	480,90	321,40	832,80	17,13
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ГТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,36	4,78	70,22	408,00	1,93	23,60	29,70	1,16	196,90	64,10	313,40	6,04
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	2,00	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	0,78
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			67,14	47,40	274,62	1817,20	3,25	191,80	30,27	6,22	1937,80	1330,70	3177,50	189,65

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
4.2 МР	Омлет натуральный запеченный	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,16	15,88	44,72	391,80	0,16	9,00	1,31	1,16	163,47	52,81	314,11	6,05
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	100	15,20	14,90	8,70	231,00	0,10	0,50	0,02	0,00	7,80	32,30	191,00	1,9
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			31,66	28,53	83,57	732,10	0,74	130,38	0,87	5,47	154,80	166,10	528,38	10,04
ПОЛДНИК 20-25%														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,78	78,92	503,00	0,19	184,20	0,02	2,16	287,10	59,00	249,30	3,66
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			76,58	65,15	238,97	1870,90	1,18	324,98	2,24	8,79	851,37	305,91	1296,03	20,28

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,91	12,05	62,78	404,40	0,25	43,00	0,07	0,94	271,00	60,30	289,35	2,17
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,10	84,20	0,01	3,70	95,50	33,80	67,40	1,2
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	100	16,70	13,60	6,80	216,00	0,10	0,60	0,00	0,00	16,70	32,30	200,80	1,8
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,65	31,19	64,17	665,40	0,43	195,90	0,31	4,54	259,10	158,60	489,50	7,69
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиев	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			62,02	59,46	242,71	1774,80	1,06	248,00	0,62	7,04	925,70	310,10	1203,95	14,04

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
10.10.12скурс	Варенье абрикос с фруктозой	20,00	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
3.11.5скурс	Печенье "Мария"	2,00	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ГТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,00	6,78	81,82	474,20	1,90	4,08	29,70	0,76	172,10	54,50	314,20	2,18
ОБЕД														
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,00	5,00	6,20	81,00	0,40	92,80	0,00	0,00	234,90	149,50	281,20	6,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	10,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	28,80	191,20	1
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			24,96	13,58	88,82	610,00	1,22	204,70	0,09	2,86	527,50	319,60	751,30	11,36
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
6.8.1скурс	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,84	12,47	65,44	455,32	0,33	31,30	0,05	1,92	1170,80	919,50	1893,55	167,40
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			74,60	44,63	272,48	1821,92	3,55	251,48	29,88	5,54	2115,20	1328,20	3158,25	181,48

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,60	19,12	51,60	463,70	0,17	10,20	1,41	1,28	262,27	61,21	376,61	6,72
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			23,30	24,67	79,31	634,50	0,63	55,78	6,64	3,14	205,70	268,50	301,38	8,83
ПОЛДНИК 20-25%														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
7.1 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,56	14,78	73,82	504,00	0,97	86,70	0,53	2,66	249,10	213,40	722,80	7,76
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиег	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			77,56	67,53	236,49	1846,20	1,86	154,08	8,62	7,08	963,07	571,11	1605,03	23,84

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
112шк	Флоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	920,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,25	13,03	71,19	481,07	0,25	925,40	0,09	0,99	434,40	78,80	387,90	2,51
ОБЕД														
8.13 МР	Салат из свежих помидоров	70	0,70	5,10	2,80	62,00	0,40	142,90	0,00	0,00	121,10	124,50	230,20	5,90
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	67,30	317,90	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,46	32,58	102,02	836,00	0,77	255,10	0,30	0,66	256,30	241,50	664,80	10,46
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			11,66	7,68	80,24	452,30	0,27	8,00	0,40	1,56	163,40	69,40	247,40	3,29
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиег	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			68,77	61,73	288,69	2023,37	1,40	1189,90	0,83	3,21	1097,70	421,30	1496,50	16,70

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112 шк	Флоды свежые (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,54	11,62	73,88	476,00	0,30	201,30	0,02	1,94	1265,30	931,00	1874,60	166,54
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежые	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.18 МР	Свекла тушенная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			29,75	21,65	73,95	612,00	1,63	110,10	2,43	2,16	250,30	130,50	411,40	7,31
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20,00	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ГТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Флоды свежые (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,82	4,66	81,44	456,00	1,93	24,60	29,70	1,17	194,30	62,30	316,70	5,08
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиег	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			74,91	49,73	265,67	1826,40	3,97	347,40	32,19	5,27	1954,70	1158,40	2801,90	179,47

Таблица норм распределения пищевой и энергетической ценности

	Энергетическая ценность			Пищевая ценность			Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для детей возрастных групп	
	Норма калорийности по каждому приему пищи	Норма в %	Норма кКал за сутки	% от суточной нормы белков за смену (норма)	% от суточной нормы жиров за смену (норма)	нормы углеводов в за		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
завтрак (дети 7-10 лет)		25	1562 - 1645	13,5	13,75	58,5	белки (г)	54	63
обед (дети 7-10 лет)		35	1562 - 1645	18,9	19,25	81,9	жиры (г)	55	64
завтрак (дети 11-18 лет)		25	1804 - 1899	15,75	16,1	67,02	Углеводы (г)	268	234
обед (дети 11-18 лет)		35	1804 - 1899	22,05	22,54	93,83	энергетическая ценность, калорийность (ккал)	1645	1899