	Примерное и	цикличное .	меню для	детей, об	,		разовател	ьных орган	изациях г.	Дивногор	ск			
						осенний							1	
			возраст	сная кат		ет и стари	ie							
	T					ень 1								
14 7774		Масса	,	вые вещес	, ,	Эн/ц		Витамин	· · ·			инеральны	1	,
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	<u>B1</u>	<u>C</u>	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
65	E-market and a series of	60	2.90	1 27		втрак	0,00	0.11	0.00	0.20	122.00	122.00	6 27	0.16
03	Бутерброд с маслом	00	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
43	Каша жидкая молочная пшенная	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГΠ	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	.,	. ,,.	,		.,			.,.			
	Печенье или выпечка промышленного													
ГΠ	или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	620	17,64	15,85	111,80	677,06	0,26	20,07	1,41	0,36	362,41	464,28	93,43	7,52
					(Э бед								
53	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
	Суп картофельный с рисом и							·						
60	рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
	Бефстроганов из отварной говядины													
245 M	50/50	100	23,78	18,33	1,29	268,89	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
54-10г-														
2020	Картофель отварной на молоке	180	4,51	6,70	20,90	198,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ΓΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ΓΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	47,30	34,30	111,47	985,69	0,82	58,96	4,66	10,18	158,83	876,84	160,13	18,15
						лдник								
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
	Пряники или выпечка промышленного													
	или собственного производства в													
ΓΠ	ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
-		100	0.50	0.50	6.05	22.00	0.0=	.	0.35	0.50		0.50		
ΓΠ	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
			Б 72.32	Ж	<i>y</i>	Эн/ц	B1	<i>C</i>	E	A 10.70	Ca	P 1536.40	<i>Mg</i>	Fe
	Итого за день		72,32	58,24	262,03	1921,45	1,19	87,03	7,11	10,78	775,74	1536,40	290,56	27,57
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,93	105,90	113,92	118,03	142,02	207,21	101,57	1996,30	107,74	142,26	161 42	270,29
	потреоности		133,73	105,70	113,72	110,03	172,02	207,21	101,57	1770,30	10/,/7	172,20	101,72	270,29

				возрасто		горя 12 лет	и старше							
		1	_			ень 2					1			
No TIC	H	Macca	Пищес Б	вые вещес Ж	тва (г) У	Эн/ц	B1	Витами!	ны (мг) Е	A	Ca	инеральнь Р		P) Fe
<i>№ TK</i>	Наименование блюда 2	порции 3	4	5	6	(ккал) 7	8	9	10	11	12	13	Mg 14	15
1	2	J	4	3		у Втрак	o	,	10	11	12	13	14	13
	Подгарнировка из свежих				540	трик								
71M	овощей(огурцы)	40	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Макаронные изделия, запеченые с					,	,	,						
73	сыром	200	8,98	7,03	38,05	251,71	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
32/1	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ΓΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон Итого	50 580	3,20	0,06	16,04	83,20 682,11	0,10	0,00	0,92 2,22	0,00	13,20 300,53	93,60 399,57	26,40 86,74	1,76
	Итого	380	22,13	13,81	117,28	082,11 Дбед	0,30	3,77	2,22	0,12	300,33	399,37	80,74	4,85
94K/cc						voev								
94К/СС Ж	Салат "Мозайка"	100	2,86	6,43	10,13	109,80	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
0.0	Суп картофельный с крупой с мясом	100	2,00	3,72	10,10	10,,00	0,00	3,70	1,77	10,00	12,72	11,00	10,07	0,07
46	птицы	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
281M/3														
30M/cc	Биточек мясной (говядина) с соусом													
ж	томатно-сметанным, 80/30	110	11,66	12,78	9,37	199,73	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
89	Рис отварной	180	3,73	11,04	25,99	239,04	0,02	2,78	0,31	4,61	62,38	24,92	20,77	0,68
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	28,90	34,79	123,75	962,85	0,45	30,97	25,65	21,13	198,61	462,66	153,50	8,77
				•	По	лдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	или собственного производства в				,	, , ,	,	,		,	7	,	, ,	,
ГΠ	ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	y	Эн/ц	B1	С	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		53,95	50,72	292,39	1808,96	0,82	54,74	28,39	21,25	538,74	893,89	262,64	19,94
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной		117,28	107,90	158,05	128,30	114,31	152,06	473,17	5059,52	81,63	90,29	175,09	276,94
	потребности		11/,20	107,90	130,03	120,30	114,31	152,00	4/3,1/	5059,52	01,03	90,29	173,09	2/0,94

				возрасто	ная катег	горя 12 лет	и старше							
					Д	ень 3								
		Масса	Пищев	вые вещес	тва (г)	Эн/ц		Витамин	ны (мг)		M	инеральны	ie в-ва (ма	г)
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	\boldsymbol{y}	(ккал)	<i>B1</i>	C	E	\boldsymbol{A}	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					Зав	втрак								
3	Бутерброд с сыром	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
1	Каша молочная Геркулес	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	690	17,28	15,49	100,99	626,76	0,26	11,07	1,41	0,56	347,95	446,90	85,33	5,54
						Р бед								
11	Салат из белокочанной капусты	100	1,50	5,69	5,44	81,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 80/30	110	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
86	Напиток витаминный	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	44,77	26,66	121,65	913,06	0,71	43,40	5,83	0,08	216,84	763,30	221,09	12,00
						лдник								
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка домашняя	150	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			Б	Ж	\boldsymbol{y}	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		74,23	58,52	272,20	1949,82	1,16	55,77	8,17	0,75	844,51	1460,38	344,48	18,27
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,47	106,40	118,35	119,77	138,45	132,79	116,71	138,89	117,29	135,22	191,38	179,12

				возраст	сная катег	оря 12 лет	и старше							
					<i>r</i> 1	ень 4								
		Масса		вые вещес	1	Эн/ц		Витами	· /			инеральны	· · · · ·	1
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	<i>B1</i>	<i>C</i>	<i>E</i>	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	H)				3ae	втрак								
7116	Подгарнировка из свежих	20	0.14	0.02	0.20	2.20	0.01	1.40	0.00	0.02	2.40	6.00	2.00	0.10
71M	овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
409M/c	Суфле из кур с рисом	100	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
<i>сж</i> 24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,08	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
б/н/cc	Киши гречневия риссыпчития	100	11,41	7,00	31,30	320,00	0,13	0,00	0,03	0,03	34,03	2/3,3/	101,19	0,17
ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	580	29,02	11,68	102,73	636,48	0,36	53,69	67,49	0,48	74,41	510,02	234,34	10,63
						бед		,				,		
40	Салат из моркови с яблоком	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0.04	2,76	0.00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
	Борщ с капустой и картофелем со		-,- :	-,	-,-:	,	-,-:		-,	_,,,,	,		,	-,
22	сметаной 240/10	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
12/331	Тефтелис соусом сметанно-													
М/СД	томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	180	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	27,12	24,12	127,74	833,89	0,48	15,14	17,67	3,58	110,95	447,91	131,12	10,37
					По	лдник								
	Кисель с витаминами для детей													
87	школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Пряники или выпечка промышленного													
	или собственного производства в													
ГП	ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
r-r	ac	100	0.20	0.20	6.06	22.00	0.05	7.00	0.32	0.20	11.20	0.20	6.30	1.54
ΓΠ	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	3,18 Б	1,69 Ж	58,36 y	264,70 Эн/ц	0,08 B1	7,00 C	1,04 E	0,20	15,50 Ca	15,28 P	9,00 Mg	1,88 Fe
	Итого га даш		Б 59,32	37,49	288,83	Эн/ц 1735,07	0,92	75,83	86,20	A 4,26	200,86	973,21	<i>Mg</i> 374,46	22,88
	Итого за день Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1/33,0/	0,92	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной		54,00	55,00	230,00	1020,00	0,04	42,00	7,00	0,34	720,00	1000,00	100,00	10,20
	процент уоовлетворения суточной потребности		109,85	68,16	125,58	106,58	109,88	180,55	1231,43	788,89	27,90	90,11	208,03	224,31
	потреопости	1	109,03	00,10	143,30	100,50	109,00	100,33	1231,43	700,09	27,90	90,11	200,03	224,31

				возрасто	сная катег	горя 12 лет	и старше							
					Д	ень 5								
		Масса	Пище	вые вещес	етва (г)	Эн/ц		Витами	ны (мг)		M	инеральны	ie в-ва (ма	·)
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	\boldsymbol{y}	(ккал)	B1	C	E	\boldsymbol{A}	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					Зав	втрак								
	Запеканка творожная с повидлом,													
31	200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
EH.	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в	20	1.02	1.02	21.26	00.20	0.05	16.00	0.22	0.00	25.60	17.66	14.40	2.52
ΓΠ	ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	550	34,41	26,21	151,40	935,45	0,30	18,51	84,92	3,27	351,49	497,20	104,61	8,15
		T	,			Обед	T.			,	,	_	_	
67M/cc														
ж	Винегрет овощной	100	2,10	11,37	11,13	156,87	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
28	Рассольник ленинградский со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
267К/сс ж/380/ К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/40	120	13,34	15,05	18,19	227,86	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	965	37,86	38,84	180,02	1190,72	0,80	37,21	3995,66	5,23	234,26	827,20	312,21	18,37
					По.	лдник	7	,	,	,	,	,	,	,
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГΠ	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			Б	Ж	y	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		84,85	71,23	381,00	2423,97	1,22	60,11	4081,55	8,54	678,97	1458,64	439,30	29,91
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		157,13	129,50	165,65	148,89	145,60	143,12	58307,86	1581.48	94,30	135,06	244,06	293,24

				возрасто	сная кате	горя 12 лет	и старше							
				-		ень 6	-							
		Масса	Пище	вые вещес	ства (г)	Эн/ц		Витамин	ны (мг)		M	инеральны	ie в-ва (м	r)
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	\boldsymbol{y}	(ккал)	<i>B1</i>	C	E	\boldsymbol{A}	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						втрак								
3	Бутерброд с сыром	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
85	Каша жидкая молочная Рябчик	200	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ΓΠ	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Печенье или выпечка промышленного													
ΓΠ	или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	570	17,64	15,85	111,80	677,06	0,26	20,07	1,41	0,36	362,41	464,28	93,43	7,52
						Э бед								
20	Салат из свежих огурцов	100	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
234M/c	Котлеты или биточки рыбные с	200	1,71	0,57	5,17	02,00	0,00	10,00	0,20	5,00	67,12	21,23	22,50	5,61
сж	соусом сметанным 70/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	27,70	28,69	128,30	880,31	0,59	52,55	18,14	3,59	246,58	588,05	180,18	11,74
					По	лдник			-	<u> </u>	-	1	-	1
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в													
ГΠ	ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	y	Эн/ц	B1	С	E	A	Са	P	Mg	Fe
	Итого за день		48,26	46,66	291,46	1721,37	0,93	92,62	20,07	3,95	648,59	1083,99	296,01	25,58
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,37	84,83	126,72	105,74	110,24	220,52	286,71	731,48	90,08	100,37	164,45	250,78

				возрасто	сная кате	горя 12 лет	и старше							
				•	Д	ень 7	•							
		Масса	Пище	вые вещес	етва (г)	Эн/ц		Витамин	ны (мг)		M	инеральнь	ie в-ва (ма	·)
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					3a	втрак								
	Подгарнировка из овощей свежих													
71M	(помидоры)	40	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
34	Плов с из отварной курицы	250	23,53	24,37	51,03	514,50	0,06	2,47	3,91	0,01	11,38	189,07	30,05	1,61
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	570	34,36	30,91	111,99	861,90	0,28	6,21	4,84	0,08	254,28	500,57	100,95	5,23
	1					Обед								
	Салат из моркови с зеленым													
9	горошком	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
98M/C	Суп крестьянский с крупой, на													
Д	курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
246	Гуляш из отварной говядины, 45/45	90	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	180	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	935	35,30	19,27	141,06	879,76	0,56	13,64	47,16	3,82	187,39	492,82	134,74	10,16
					По	лдник								
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в													
ГΠ	ассортименте	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
	1						,							
ГΠ	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
			Б	Ж	y	Эн/ц	B1	С	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		77,79	59,80	291,63	2015,66	1,00	27,85	53,37	4,15	701,57	1200,67	275,99	17,68
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,05	108,73	126,80	123,81	119,40	66,31	762,43	768,52	97,44	111,17	153,33	173,33

				возрасто		горя 12 лет	и старше							
	T	I	_			ень 8								
		Масса		вые вещес		Эн/ц	n.,	Витамин		4		инеральны		1
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	B1	<i>C</i>	<u>E</u>	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	T	1			3ae	втрак					ı	I		1
	Подгарнировка из овощей свежих	• •		0.04	0 = 6			- 00			• 00			
71M	(огурец)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
75	Рыба, запеченная в омлете	150	23,85	11,80	4,80	220,50	0,14	0,75	6,15	0,09	60,00	304,50	37,00	1,50
89	Рис отварной	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	4,61	62,38	24,92	20,77	0,68
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	630	32,48	21,53	79,32	662,70	0,31	10,58	7,39	4,84	150,59	470,24	98,97	5,77
					(Обед								
53	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
	Печень говяжья по-строгановски													
12	50/50	100	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	48,29	32,55	150,62	1072,80	0,91	36,69	5,17	10,16	157,71	982,88	313,15	24,15
						лдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	П., д.,													
	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в													
ГП	ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
111	<i>Итого</i>	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,03	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
	rimoco	330	Б	Ж	<i>y</i>	704,00 Эн/ц	B1	<i>C</i>	<i>E</i>	A	<i>Ca</i>	31,00 P	Mg	Fe
	Итого за день		83,69	56,20	281,30	1899,50	1,29	67,27	13,08	15,00	347,90	1484,78	434,52	36,24
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной		54,00	33,00	230,00	1020,00	0,07	72,00	7,00	0,57	720,00	1000,00	100,00	10,20
	потребности		154,98	102,18	122,30	116,68	153,93	160,17	186,86	2777,78	48,32	137,48	241,40	355,2

				возрасто	сная катег	горя 12 лет	и старше							
		T				ень 9								
		Масса		вые вещес	1	Эн/ц	D.1	Витами	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			инеральны		
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	<i>B1</i>	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	T > v				3ac	втрак								
7114	Подгарнировка из овощей свежих	20	0.14	0.02	0.20	2.20	0.01	1.40		0,02	2.40	6.00	2.00	0.10
71M	(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
12/331 М/СД	Тефтели с соусом сметанно- томатным 80/30	110	11,94	14.20	12.00	225,00	0,06	3,01	4.40	0,00	15.01	122 20	22.00	1.05
<i>М/СД</i> 11		110 180	5,66	14,39 4,29	12,00 36,09	205,76	0,00	3,01	4,49 20,00	0,82	15,01 13,06	122,30 46,40	22,80 8,30	1,05 0,85
2	Макаронные изделия отварные Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,09	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
$\frac{2}{\Gamma\Pi}$	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГΠ	хлео ржинои Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,40	16,04	83,20	0,04	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
111	Итого	590	28,43	25,22	107,06	770,16	0,10	6,75	25,42	0,89	270,91	480,20	102,00	5,52
	итого	390	20,43	23,22		 Обед	0,37	0,73	23,42	0,09	270,91	400,20	102,00	3,32
						1000								
52	Салат из отварной свеклы	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
99M/C														
Д	Суп из овощей со сметаной	250	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
30M/cc	Биточки из курицы с соусом													
ж	сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
89	Рис отварной	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17	Компот из свежих фруктов (груш)	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ΓΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ΓΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	31,29	29,50	137,52	973,86	0,54	27,06	45,88	2,48	151,78	539,07	174,33	9,81
						лдник								
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
	Вафли или выпечка промышленного													
	или собственного производства в													
ГΠ	ассортименте	50	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
ΓΠ	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого	350	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
			Б	Ж	y	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		71,96	68,51	285,17	2084,22	2,40	34,87	71,55	3,42	907,49	1400,07	335,33	16,10
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной													
	потребности		133,27	124,56	123,99	128,02	285,71	83,02	1022,14	633,33	126,04	129,64	186,29	157,84

				возраст		горя 12 лет	и старше							
						ень 10			()		1.0			`
M. TH	H	Масса	Пищес Б	вые вещес		Эн/ц	B1	Витами		1	Ca	инеральнь Р		
<i>№ TK</i>	Наименование блюда 2	порции 3	4	Ж 5	<i>y</i> 6	(ккал) 7	8	<i>C</i>	10	11	12	13	Mg 14	Fe 15
1	2	3	4	3	Ū		o	y	10	11	12	13	14	13
	Бутерброд с отварными мясными				340	втрак								T
4	продуктами	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
21	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	590	16,00	12,33	70,77	459,87	0,23	1,32	1,15	0,34	383,88	450,17	71,56	3,90
		1	1	,	(Обед	T	1			,	T	T	T
	Салат из свежей капусты с													
45	морковью	100	1,28	0,12	16,93	76,20	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
	Суп картофельный с мясными													
49,5	фрикадельками из говядины 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0.01	21,78	110,20	33,56	1,34
17,5	фрикаослоками из сооношна 250/20	230	0,13	3,70	11,02	133,00	0,15	10,57	0,22	0,01	21,70	110,20	33,30	1,57
	Гуляш из отварной говядины, 50/50													
246	1 y.m. us omouphou coolounoi, 20,20	100	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0.24	11,10	95,08	12,90	0,84
62	Рагу овощное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0.01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
111	Итого	945	33,37	15,87	142,42	879,34	0,66	38,68	27,27	0,52	203,18	581,33	168,39	10,37
	Timoco	715	33,37	13,07		лдник	0,00	30,00	27,27	0,32	203,10	301,33	100,57	10,57
	Кисель с витаминами для детей				110	Jonak								
87	школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0.00	1,00	0,00	0,00	0,10
- 0,	1	200	1,70	0,00	25,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Печенье или выпечка промышленного													
гп	или собственного производства в	150	1.02	1.02	21.26	08.20	0.05	16.00	0.22	0.00	25.60	17.66	14.40	2.52
ГΠ	ассортименте Итого	150 350	1,92 3,32	1,92 1,92	31,36 60,36	98,20 220,20	0,05	16,00 16,00	0,32 0,32	0,00	25,60 26,60	17,66 17,66	14,40 14,40	3,52 3,62
	PIMOCO	330	5,32 Б	1,92 Ж	<i>y</i>	220,20 Эн/ц	<i>B1</i>	10,00 C	0,32 E	0,00 A	20,00 Ca	17,00 P	14,40 Mg	5,02 Fe
	Итого за день		52,69	30,12	273,55	Эн/ц 1559,41	0,94	56,00	28,74	0,86	613,66	1049,16	254,35	17,89
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,94	42,00	7,00	0,54	720,00	1049,10	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной		34,00	33,00	230,00	1020,00	0,04	42,00	7,00	0,54	720,00	1000,00	100,00	10,20
	потребности		97,58	54,76	118,94	95,79	112,26	133,33	410,57	159,26	85,23	97,14	141,31	175,39
	потреопости]	21,50	J 4 ,/U	110,94	72,17	112,20	155,55	410,57	137,20	05,45	7/,14	141,31	1/3,39

				возрасто	сная кате	горя 12 лет	и старше							
				-	Де	рнь 11								
		Масса	Пище	вые вещес	ства (г)	Эн/ц		Витамин	ы (мг)		M	инеральны	е в-ва (мг	·)
<i>№ TK</i>	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	<i>B1</i>	C	E	\boldsymbol{A}	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		T			<i>3a</i>	втрак			T.					
3	Бутерброд с сыром	60	12,67	8,73	91,27	477,75	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
54-1κ- 2022	Каша жидкая молочная кукурузная	250	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в													
ГΠ	ассортименте	30	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ΓΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ΓΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	620	14,73	9,16	125,19	622,75	0,14	0,69	0,72	0,13	373,06	464,36	58,42	2,75
		T	1	1		Обед					1	1	T	
	Салат из свежих помидоров и													
84	огурцов	100	2,10	11,37	11,13	156,87	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 240/10	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
234M/c	Котлеты или биточки рыбные с													
сж	соусом сметанным 80/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ΓΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	26,93	31,22	132,82	940,11	0,62	53,90	14,63	7,74	217,64	572,16	188,28	8,89
						лдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГΠ	или собственного производства в	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	y	Эн/ц	B2	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		44,58	42,50	309,37	1726,86	0,83	74,59	15,87	7,87	630,30	1068,18	269,10	17,96
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	77,28	134,51	106,07	99,17	177,60	226,71	1457,41	87,54	98,91	149,50	176,08

				возраст		горя 12 лет	и старше							
		1	•		7 1 -	нь 12	T							
		Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Эн/ц		Витами	ны (мг)			инеральны	<u>іе в-ва (ма</u>	2)
<i>№ TK</i>	Наименование блюда	порции	Б	Ж	\boldsymbol{y}	(ккал)	B1	\boldsymbol{C}	\boldsymbol{E}	\boldsymbol{A}	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					Зав	втрак								
	Подгарнировка из свежих													
71M	овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Котлеты ,биточки особые (свино-													
269M/3	говяжьи)с соусом													
3 M1	томатно/сметанным 80/30	110	13,11	14,70	13,86	240,71	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302M/c														
сж	Рис отварной	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ΓΠ	Хлеб ржаной	20	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ΓΠ	Хлеб пшеничный или батон	30	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	560	27,63	26,72	102,87	789,11	0,41	5,12	8,62	1,71	261,32	501,28	112,38	6,08
					0	Обед								
61	Салат из свежей капусты	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
98M/C	Суп крестьянский с крупой на													
Д	курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311K/cc														
ж	Гуляш из мяса птицы, 50/50	100	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	180	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	35,30	19,27	141,06	879,76	0,56	13,64	47,16	3,82	187,39	492,82	134,74	10,16
	1		,	,	,	лдник	-,	,	,	-,	,	,	,, .	,
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГΠ	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого	350	11,68	6,01	45,58	297,00	0,10	0,39	0,77	0,04	82,17	124,36	16,68	1,05
	Итого за день		74,61	52,00	289,51	1965,87	1,07	19,15	56,55	5,57	530,88	1118,46	263,80	17,29
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной											,		<u> </u>
	потребности		56,35	94,54	125.87	120,75	127.38	45.60	807.86	1031.48	73,73	103,56	146,56	169,51

				возрасто	сная кате	горя 12 лет	и старше							
						ень 13								
		ства (г)	Эн/ц		Витамины (мг)				инеральны	е в-ва (мг	·)			
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	B1	C	E	\boldsymbol{A}	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					3ae	втрак								
32	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
19	Каша жидкая молочная манная	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
	•													
ΓΠ	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ΓΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ΓΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	682	15,71	11,36	122,76	668,76	0,29	10,97	1,76	0,29	221,97	334,84	83,98	5,79
		1	•			Эбед					•	ı		
32	Салат Летний	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
	Борщ с капустой и картофелем со													
22	сметаной 240/10	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
	Бефстроганов из отварной говядины													
245 M	50/50	100	23,78	18,33	1,29	268,89	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ΓΠ	Xлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ΓΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	46,91	35,88	133,59	1043,81	0,77	33,79	3,90	12,91	148,50	951,76	307,94	23,04
					По	лдник								
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
	Пряники или выпечка промышленного													
	или собственного производства в													
ГΠ	ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0.03	0,00	0,72	0.00	3,30	15,00	2,70	0,24
	•											·		
ГΠ	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
	Итого за день		70,00	55,33	295,11	1971,27	1,17	52,76	6,70	13,44	624,97	1481,88	428,92	30,73
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	100,61	128,31	121,09	139,64	125,62	95,71	2488,89	86,80	137,21	238,29	301,27
	потреоности		20,33	100,01	120,31	121,09	139,04	123,02	95,/1	2400,09	00,00	13/,21	230,29	301,27

				возрасто	гная катег	горя 12 лет	и старше							
				•		нь 14	•							
		тва (г)	Эн/ц Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)						
<i>№ TK</i>	Наименование блюда	порции	Б	Ж	y	(ккал)	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					За е	втрак								
	Подгарнировка из свежих													
71M	овощей(огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
18	Омлет с зеленым горошком	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
65	Бутерброд с маслом	60	12,67	8,73	91,27	477,75	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
б/н/сс														
ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГΠ	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ΓΠ	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	560	35,06	26,75	144,84	947,24	0,35	53,23	43,24	0,37	559,83	871,86	114,63	7,81
		1				Обед	T	1						
73	Салат из свеклы отварной	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
	Рассольник ленинградский со													
28	сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294M/3														
30M/cc	Котлеты рубленные из птицы с													
ж	соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ΓΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ΓΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	28,97	29,15	162,09	1038,84	0,67	48,81	46,02	1,40	261,11	586,51	180,55	12,44
					По	лдник								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Вафли или выпечка промышленного													
	или собственного производства в													
ГΠ	ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
	Итого за день		66,95	58,02	358,29	2150,08	1,09	122,04	89,78	1,77	860,54	1490,03	317,58	26,57
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной													
	потребности		56,35	105,50	155,78	132,07	130,12	290,57	1282,57	327,78	119,52	137,97	176,43	260,49

				возраст		горя 12 лет	и старше								
	I		-		, ,	рнь 15	П								
Масса Пищевые вещества (2) Эн,								Витами	_ ` /	Минеральные в-ва (мг)					
№ TK	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	<i>C</i>	<i>E</i>	A	Ca	P 12	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
					300	втрак									
224M/c															
сж/326 М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгушенным, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	52.61	1.25	
57	·	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,11	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	53,61 2,20	1,25 0,46	
37	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,00	03,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,93	4,12	2,20	0,40	
	Печенье или выпечка промышленного														
ГП	или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ΓΠ	Хлеб ржаной	30	1,92	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГΠ	хлео ржинои Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	
111	Итого	550	34,41	26,21	151,40	935,45	0,10	18,51	84,92	3,27	351,49	497,20	104,61	8,15	
	Итого	330	34,41	20,21		933,43 Эбед	0,30	10,31	04,92	3,27	331,49	497,20	104,01	0,13	
49/M/C)0e0								T	
49/M/C Д	Салат Витаминный	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36	
<u> </u>	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,00	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04	
12/331		230	3,32	2,04	22,20	131,00	0,20	3,07	0,22	0,00	31,11	09,03	30,24	2,04	
12/331 M/CД	Тефтели с соусом сметанно- томатным 80/30	110	11,94	14,39	12,00	225,00	0.06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05	
						-	.,	3,01		1					
11	Макаронные изделия отварные	180	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
86	Напиток витаминизированный	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63	
ГΠ	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ΓΠ	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	955	33,16	25,75	160,28	1010,09	0,64	12,50	18,55	3,59	197,18	531,63	154,19	11,40	
	T.				По	лдник		T	T		•	1			
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
ΓΠ	Булочка домашняя	150	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61	
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73	
	Итого за день		79,75	68,33	361,24	2355,54	1,13	32,31	104,40	6,97	828,39	1279,01	296,86	20,28	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20	
	Процент удовлетворения суточной														
	потребности		56,35	124,23	157,06	144,69	134,88	76,93	1491,43	1290,74	115,05	118,43	164,92	198,82	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастсная категоря 12 лет и старше													
	Пище	вые вещес	ства (г)	Эн/ц		Витами		Минеральные в-ва (мг)					
	Б Ж У			(ккал)	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за 12 дней	1014,96	813,66	4533,08	29289,04	17,19	912,94	4671,53	108,58	9733,11	18978,75	4883,90	344,89	
Итого за 1 дней	101,50	81,37	453,31	2928,90	1,72	91,29	467,15	10,86	973,31	1897,88	488,39	34,49	
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,80	4,47						1,00	1,95			
Суточная потребность (60 %)	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения суточной потребности	187,96	147,94	197,09	179,91	204,67	217,37	6673,61	2010,74	135,18	175,73	271,33	338,13	

Примечание: ГП - готовый продукт.