

Примерное циклическое меню организованного питания учащихся с 12 лет и старше

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углевода										
Неделя 1	Запеканка из творога со сушеным молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54 - 1г	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
	Чай с сахаром	200	0,30	0,02	10,60	43,52	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Кондитерское изделие (мармелад)*	35	0,00	0,00	31,76	38,40	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33	0,00	0,13
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>23,10</b>	<b>30,11</b>	<b>99,35</b>	<b>605,94</b>		<b>2,13</b>	<b>0,36</b>	<b>71,82</b>	<b>11,74</b>	<b>606,79</b>	<b>74,84</b>	<b>418,80</b>	<b>4,30</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	5,16	9,66	90,94	43-04	0,03	0,03	202,50	38,50	67,50	17,50	32,50	0,60
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,43	23,71	121,31	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	34,50	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	100	13,50	10,30	3,84	206,13	245-16	0,17	0,16	21,24	0,40	26,00	30,20	199,01	0,68
Итого за обед	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	10,40	10,73	34,36	310,86	478-04	1,73	1,15	30,29	23,19	27,25	50,09	269,30	2,59
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник		<b>424</b>	<b>16,16</b>	<b>16,12</b>	<b>63,10</b>	<b>496,95</b>		<b>1,83</b>	<b>1,42</b>	<b>56,78</b>	<b>24,23</b>	<b>309,39</b>	<b>103,37</b>	<b>491,22</b>	<b>4,70</b>
Неделя 1	Плов из птицы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64	2,00
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Фрукты свежие (яндарин)	114/100	0,80	0,20	7,50	38,00	112-13	0,06	0,03	10,00	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Обед	Икра свекольная	590	22,61	17,39	94,65	618,43		<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>208,40</b>	<b>41,57</b>	<b>356,85</b>	<b>165,42</b>	<b>486,24</b>	<b>4,29</b>
	Рассольник ленинградский со сметаной	100	2,40	7,10	10,40	119,00	78-04	0,03	0,02	34,50	7,90	44,00	30,00	58,00	1,70
	Омлет с сыром	250/10	1,57	2,51	23,40	132,97	54-1с-22	0,09	0,06	137,38	7,00	34,04	23,46	61,32	0,90
Итого за обед	Кисель из кураги	200	1,66	0,02	31,55	133,65	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед	Фрукты свежие (груша)	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		<b>916</b>	<b>27,89</b>	<b>35,41</b>	<b>114,62</b>	<b>985,92</b>		<b>0,36</b>	<b>0,80</b>	<b>540,08</b>	<b>21,21</b>	<b>648,14</b>	<b>141,88</b>	<b>684,80</b>	<b>10,52</b>
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	11,94	11,40	16,21	244,35	354,355-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Напиток клетчаточный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>17,34</b>	<b>16,40</b>	<b>37,81</b>	<b>377,35</b>		<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>98,00</b>	<b>2,03</b>	<b>555,60</b>	<b>53,58</b>	<b>408,75</b>	<b>0,85</b>

Принем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Блюда	Белки	Жиры										
Неделя 1	Салат из белокоч. капусты с огурцом	100	2.20	7.00	3.70	82,87	52-22	0,03	0,05	50,80	28,80	41,00	16,00	44,00	0,80
	Котлета особая	100	12,40	14,57	14,50	223,80	452-04	0,06	0,10	0,00	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33
	Каша гречневая	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	23,04	0,00	18,00	144,00	217,20	2,45
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Помидор в нарезке	640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88
	Уха с крупой	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	26,67	0,90
	Капуста тушенная с мясом	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00
	Чай с молоком	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Фрукты свежие (банан)	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого за обед	125/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
	Полдник	Салат из капусты белокоч. и свеклы	956	42,65	34,57	109,61	867,22		0,75	0,92	276,58	74,65	343,30	195,20	651,40
Итого за полдник	Тфреши	80	1,25	4,15	4,36	81,51	44-13	0,03	0,03	1,76	22,36	71,09	13,01	26,33	0,87
	Кисель из сока	100	10,53	11,46	16,18	228,40	454-04	0,04	0,09	26,24	3,60	52,20	26,10	134,13	2,87
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,00	8,76	3,00	13,90	0,87
	Итого за полдник	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	410	14,37	15,90	57,77	473,22		0,10	0,16	28,00	26,56	138,05	46,31	193,86
Завтрак	Бифстроганов	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08
	Макаронные изделия отварные	100	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
	Капуста тушенная	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72
	Компот из свежих яблок	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33
	Итого за завтрак	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Салат из сырых овощей	620	24,82	28,54	84,33	688,27		0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61
	Борщ со сметаной	100	1,10	6,10	3,70	65,00	25-13	0,03	0,01	355,50	13,50	26,00	19,00	34,00	0,60
	Биточки из говядины	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04
	Картофельное пюре	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
Итого за обед	Кофейный напиток на молоке	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Хлеб пшеничный йодированный	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Фрукты свежие (кандгарин)**	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого за обед	125/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Полдник	Каша пшеничная с фруктами	1016	32,70	37,27	119,77	929,20	ТТК	0,51	0,63	568,30	72,07	510,18	176,86	639,42	8,58
	Компот из свежих яблок	200	4,51	7,80	54,90	312,00		0,21	0,04	27,48	1,23	34,50	53,03	148,60	2,54
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Итого за полдник	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
Итого за завтрак	430	7,09	8,24	80,76	429,02		0,25	0,06	29,06	4,35	50,50	61,93	174,20	3,89	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45
	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	Компот из кураги	200	1,23	0,10	17,83	76,45	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	117,00	61-22	0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86
	Суп с клецками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155,548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	15,00	32,00	0,06
	Плов из птицы	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	13,16	81,38	0,83
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	0,44	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого за обед	871	28,23	34,05	118,78	874,32		0,35	0,52	366,24	23,10	457,54	182,58	591,01	5,38
	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого за полдник	351	12,88	10,12	30,37	298,45		0,22	0,26	58,02	2,17	79,23	50,07	277,19	3,43
	Омлет с зеленым горошком	200	13,30	15,73	7,20	261,50	302-13	0,10	0,20	183,00	2,40	149,30	29,30	250,60	2,40
	Кисель плодово-ягодный витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Завтрак	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Итого за завтрак	570	18,72	16,71	72,06	544,00		0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54
	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	119,00	78-04	0,03	0,02	34,50	7,90	44,00	30,00	58,00	1,70
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-15с-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52
Обед	Гуляш	100	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Сыр порпионно	15	3,15	4,43	0,00	53,75	100-13	0,01	0,05	39,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого за обед	926	31,66	35,77	109,68	884,61		0,40	0,33	325,85	83,17	385,32	122,52	613,71	8,75
	Салат из зеленого горошка	80	3,12	6,44	3,60	83,92	50-16	0,06	0,21	95,20	2,08	43,80	14,82	118,40	1,56
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Итого за полдник	394	22,28	15,62	43,97	383,68		0,22	0,55	143,42	4,34	314,40	101,40	445,03	3,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-33-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
	Тедфрелли с соусом	120	11,05	11,16	15,52	239,41	462-04	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
Завтрак	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		670	22,06	17,31	94,85	654,51		0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01
Обед	Салат из моркови с черносливом	100	1,50	0,16	21,50	94,66	8-13	0,05	0,07	1503,33	4,50	56,63	56,66	61,66	1,29
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Сырники из творога со стухеным молоком	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	358-04	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		866	35,31	38,46	129,94	947,62		0,34	0,62	1716,03	7,23	642,94	158,50	656,95	5,69
Полдник	Голубцы денивые	120	5,96	7,80	7,68	154,08	372-13	0,04	0,08	11,02	13,20	38,40	22,80	110,40	1,62
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,00	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		364	12,46	11,88	40,78	348,29		0,13	0,32	33,10	14,10	230,20	60,81	297,22	3,64
Неделя 2	Салат из свежкы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	106-22	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	374-04	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95
Завтрак	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,43	168,00	426-13	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		650	26,47	22,88	79,47	680,11		0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08
Обед	Салат из сборных овощей	100	1,52	10,17	4,42	114,53	102-22	0,03	0,03	208,90	35,50	54,40	16,80	30,05	0,57
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,82	121,20	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	35,30	17,88	166,66	1,12
	Рыточек из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23м-22	0,06	0,08	16,76	0,57	24,00	25,56	118,08	1,27
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	243-13	0,11	0,05	17,21	0,00	4,54	3,80	7,20	0,74
	Чай с сахаром	200	0,30	0,02	11,70	47,10	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		1011	31,25	32,43	126,62	912,12		2,41	0,32	411,42	47,71	184,19	108,16	484,65	8,93
Полдник	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бульброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (Грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционный	30	6,30	8,86	0,00	107,50	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	150,00	0,30
	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80	0,39
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,25</b>	<b>17,95</b>	<b>77,97</b>	<b>549,44</b>		<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>114,38</b>	<b>3,43</b>	<b>552,30</b>	<b>79,40</b>	<b>463,40</b>	<b>2,99</b>
Обед	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	100	1,54	7,08	8,38	90,17	54-22	0,03	0,03	2,61	15,55	63,33	21,66	30,00	0,50
	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
Итого за обед	Рыба запеченная с картошкой по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,34</b>	<b>0,60</b>	<b>15,36</b>	<b>64,00</b>	Пром.	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>	<b>90,00</b>	<b>0,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,40</b>
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за полдник	Напиток кисло-молочный "Снежок"	906	34,81	38,38	133,89	943,14	Пром.	0,40	0,55	1138,41	19,46	414,56	146,71	586,24	7,61
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,40</b>	<b>5,00</b>	<b>21,60</b>	<b>133,00</b>	Пром.	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>44,00</b>	<b>1,80</b>	<b>242,00</b>	<b>30,00</b>	<b>188,00</b>	<b>0,20</b>
Завтрак	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10,56	7,50	51,50	182,70	298-13	0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>20,60</b>	<b>13,49</b>	<b>99,21</b>	<b>447,70</b>		<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>49,70</b>	<b>4,63</b>	<b>385,27</b>	<b>71,80</b>	<b>391,70</b>	<b>2,49</b>

Примечание:

\* - допускается выдача иных кондитерских изделий;

\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	23,10	30,11	99,35	605,94	22	2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30
2	22,61	17,39	94,65	618,43	23	0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24	4,29
3	24,01	27,73	108,24	680,67	25	0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88
4	24,82	28,54	84,33	688,27	25	0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61
5	17,96	12,54	95,04	654,14	24	0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86
6	18,72	16,71	72,06	544,00	20	0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54
7	22,06	17,31	94,85	654,51	24	0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01
8	26,47	22,88	79,47	680,11	25	0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08
9	20,25	17,95	77,97	549,44	20	0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99
10	23,62	24,96	86,93	622,05	23	0,29	0,30	36,30	19,63	114,48	114,76	345,87	6,10
за 10 дней	223,62	216,12	892,89	6297,56	232	5,45	3,79	2912,13	234,89	2836,39	1214,35	4194,25	59,66
среднее	22,36	21,61	89,29	629,76	23	0,54	0,38	291,21	23,49	283,64	121,44	419,43	5,97
по СанПиН	90	92	383	2720	20-25	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неделю	112,50	116,31	481,61	3247,45	119	3,42	1,59	1982,93	119,38	1387,50	654,13	2091,00	28,94
за 1 день%	25	25	25	24	24	49	20	44	34	23	44	35	32
среднее за 2 неделю	111,12	99,81	411,28	3050,11	112	2,03	2,21	929,20	115,51	1448,89	560,22	2103,25	30,72
за 1 день%	25	22	21	22	22	29	28	21	33	24	37	35	34

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	28,64	24,01	122,97	859,59	32	0,56	0,45	380,58	53,62	218,99	138,14	506,12	8,17
2	27,89	35,41	114,62	985,92	36	0,36	0,80	540,08	21,21	648,14	141,88	684,80	10,52
3	42,65	34,57	109,61	867,22	32	0,75	0,92	276,58	74,65	343,30	195,20	651,40	9,09
4	32,70	37,27	119,77	929,20	34	0,51	0,63	568,30	72,07	510,18	176,86	639,42	8,58
5	28,23	34,05	118,78	874,32	32	0,35	0,52	366,24	23,10	457,54	182,58	591,01	5,38
6	31,66	35,77	109,68	884,61	33	0,40	0,33	325,85	83,17	385,32	122,52	613,71	8,75
7	35,31	38,46	129,94	947,62	35	0,34	0,62	1716,03	7,23	642,94	158,50	656,95	5,69
8	31,25	32,43	126,62	912,12	34	2,41	0,32	411,42	47,71	184,19	108,16	484,65	8,93
9	28,40	24,25	144,75	915,63	34	0,49	3,28	225,41	107,85	281,04	133,58	634,66	10,47
10	34,81	38,38	133,89	943,14	35	0,40	0,55	1138,41	19,46	414,56	146,71	586,24	7,61
за 10 дней	321,54	334,60	1230,63	9119,37	335	6,57	8,41	5948,90	510,07	4086,20	1504,13	6048,96	83,19
среднее	32,15	33,46	123,06	911,94	34	0,66	0,84	594,89	51,01	408,62	150,41	604,90	8,32
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неделю	160,11	165	586	4516	166	3	3	2132	245	2178	835	3073	42
за 1 день%	36	36	31	33	33	36	41	47	70	36	56	51	46
среднее за 2 недели	161,43	169,29	644,88	4603,12	169	4	5	3817	265	1908	669	2976	41
за 1 день%	36	37	34	34	34	58	64	85	76	32	45	50	46

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед, %								
1	51,74	54,12	222,32	1465,53	54	2,69	0,81	452,40	65,36	825,78	212,98	837,60	12,47
2	50,50	52,80	209,27	1604,35	59	0,67	1,19	748,48	62,78	1004,99	307,30	1171,04	14,81
3	66,66	62,30	217,85	1547,89	57	1,19	1,27	350,42	107,75	453,00	402,30	1139,98	18,97
4	57,52	65,81	204,10	1617,47	59	0,72	0,87	1661,61	89,52	642,04	262,20	942,92	14,19
5	46,19	46,59	213,82	1528,46	56	0,66	0,76	901,80	38,62	639,84	304,01	984,89	10,24
6	50,38	52,48	181,74	1428,61	53	1,03	0,94	510,97	110,57	624,22	230,52	976,71	15,29
7	57,37	55,77	224,79	1602,13	59	0,74	0,96	1915,07	45,45	785,43	265,21	1020,53	14,70
8	57,72	55,31	206,09	1592,23	59	2,90	0,90	805,78	74,54	584,91	259,51	1052,05	15,01
9	48,65	42,20	222,72	1465,07	54	0,73	3,66	339,79	111,28	833,34	212,98	1098,06	13,46
10	58,43	63,34	220,82	1565,19	58	0,69	0,84	261,71	39,09	529,04	261,47	932,11	13,71
за 10 дней	545,16	550,72	2123,52	15416,93	566,80	12,01	1,22	7948,03	744,96	6922,59	2718,48	10155,89	142,85
среднее	54,52	55,07	212,35	1541,69	57	1,20	1,22	794,80	74,50	692,26	271,85	1015,59	14,29
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	273	282	1067	7764		5,94	4,90	4114,71	364,03	3565,65	1488,79	5076,43	70,68
среднее за 1 день%	61	61	56	57		85	61	91	104	59	99	85	79
среднее за 1 неде	273	269	1056	7653		6,08	7,30	3833,32	380,93	3356,94	1229,69	5079,46	72,17
среднее за 1 день%	61	59	55	56		87	91	85	109	56	82	85	80

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обеда и полдника с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	44,80	40,13	186,07	1356,54	50	2,39	1,87	437,36	77,85	528,38	241,51	997,34	12,87
2	45,23	51,81	152,43	1363,27	50	0,46	1,32	638,08	23,24	1203,74	195,46	1093,55	11,37
3	57,02	50,47	167,38	1340,44	49	0,84	1,07	303,14	101,21	481,35	241,51	845,26	14,03
4	39,79	45,51	200,53	1358,22	50	0,76	0,69	597,36	76,42	560,68	238,79	813,62	12,47
5	41,11	44,17	149,15	1172,77	43	0,57	0,77	424,26	25,27	536,77	232,65	868,20	8,81
6	53,94	51,39	153,65	1268,29	47	0,62	0,88	469,27	87,51	699,72	223,92	1058,74	12,44
7	47,77	50,34	170,72	1295,91	48	0,47	0,94	1749,13	21,33	873,14	219,31	954,17	9,33
8	39,32	45,21	170,18	1235,09	45	2,69	0,43	867,77	54,38	360,92	152,65	667,88	14,92
9	31,59	34,64	183,55	1181,33	43	0,63	3,42	738,99	127,27	374,14	188,26	771,98	13,79
10	55,41	51,87	233,10	1390,84	51	0,66	0,91	1188,11	24,09	799,83	218,51	977,94	10,10
за 10 дней	455,98	465,54	1766,76	12962,70	477	10,09	12,29	7413,47	618,57	6418,67	2152,57	9048,68	120,12
среднее	45,60	46,55	176,68	1296,27	48	1,01	1,23	741,35	61,86	641,87	215,26	904,87	12,01
по СанПиН	90	92	383	2720	40-50	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	228	232	856	6591		5,02	5,72	2400,20	303,99	3310,92	1149,92	4617,97	59,55
среднее за 1 день%	51	50	45	48		72	72	53	87	55	77	77	66
среднее за 1 неде	228,03	233,45	911,20	6371,46		5,07	6,57	5013,27	314,58	3107,75	1002,65	4430,71	60,57
среднее за 1 день%	51	51	48	47		72	82	111	90	52	67	74	67