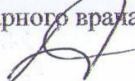


СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю

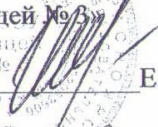

Г.М. ДМИТРИЕВА

«22» 09 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

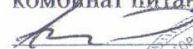
«Лицей №3»

№ 
Е.В.Ильиных

«04» 09 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора муниципального предприятия
города Красноярска «Школьный
комбинат питания»


А.А.Бадюков

«04» 09 2017г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЛИЦЕЙ № 3»

г.Красноярск, 2017г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.000	4.370	6.180	66.000	0.020	3.730	0.010	1.660	20.660	28.040	13.110	0.800
413	Сосиски	0.060	6.070	12.190	0.240	137.000	0.100	0.000	0.000	0.000	18.690	83.950	10.560	1.030
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
631	Компот из свежих яблок	0.200	0.160	0.160	27.870	115.000	0.010	1.720	0.000	0.080	14.860	4.400	5.320	0.950
0	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.920	0.043	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150
	ИТОГО	0.56	19.320	24.280	95.680	680.920	0.383	6.130	0.120	3.190	93.570	354.910	175.860	7.970
Обед														
25.01	Салат "Степной" из разных овощей	0.080	1.080	11.900	4.150	132.000	0.040	5.040	0.300	4.870	14.220	32.590	14.710	0.480
138	Суп картофельный с рисом с сайрой	0.250/40	8.780	11.160	20.270	210.000	0.090	8.250	0.190	0.160	32.170	65.070	27.400	0.950
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	0.100	13.500	14.580	5.030	218.000	0.050	1.520	0.080	1.530	70.360	111.350	16.340	0.930
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
707.02	Сок апельсиновый, выр. пром., натуральный	0.200	1.400	0.200	26.400	120.000	0.080	80.000	0.100	0.200	36.000	26.000	22.000	0.600
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
0	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.880	0.065	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	ИТОГО	40.89	38.082	43.498	133.480	1104.280	0.457	94.810	0.690	8.578	179.960	350.964	109.738	5.180
Полдник														
697	Молоко кипяченое	0.200	5.800	5.000	9.600	108.000	0.080	2.600	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
786	Булочка "Творожная"	0.050	6.260	3.000	24.700	158.000	0.060	0.090	0.020	0.480	39.070	74.810	9.400	0.610
	ИТОГО	0.25	12.060	8.000	34.300	266.000	0.140	2.690	0.060	0.480	279.070	254.810	37.400	0.810
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1.7	69.462	75.778	263.460	2051.200	0.980	103.630	0.870	12.248	552.600	960.684	322.998	13.960
	ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	ПРОЦЕНТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ		129	137	112	125	117	247	178	175	72	83	185	166

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра свекольная	0.100	1.680	7.290	10.290	111.000	0.020	6.220	0.020	2.770	34.440	46.730	21.860	1.320
413	Сосиски	0.060	6.070	12.190	0.240	137.000	0.100	0.000	0.000	0.000	18.690	83.950	10.560	1.030
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
631	Компот из свежих яблок	0.200	0.160	0.160	27.870	115.000	0.010	1.720	0.000	0.080	14.860	4.400	5.320	0.950
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150
	итого	0.66	24.000	28.650	122.130	845.360	0.456	8.620	0.150	4.720	118.110	433.900	216.110	9.740
Обед														
25	Салат "Степной" из разных овощей	0.100	1.350	14.860	5.180	163.000	0.050	6.300	0.390	6.070	17.770	40.730	18.380	0.600
138	Суп картофельный с рисом с сайрой	0.250/40	8.780	11.160	20.270	210.000	0.090	8.250	0.190	0.160	32.170	65.070	27.400	0.950
493.01	Птица, тушенная в сметанном соусе	0.120	16.190	17.500	6.040	260.000	0.070	1.820	0.080	1.840	84.430	133.620	19.610	1.100
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
707.02	Сок апельсиновый, выр. пром., натуральный	0.200	1.400	0.200	26.400	120.000	0.080	80.000	0.100	0.200	36.000	26.000	22.000	0.600
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	41	44.887	50.823	159.632	1303.600	0.553	96.370	0.790	10.725	207.160	422.778	127.589	6.224
Полдник														
697	Молоко кипяченое	0.200	5.800	5.000	9.600	108.000	0.080	2.600	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
786.01	Булочка "Творожная"	0.075	9.370	4.520	37.050	237.000	0.100	0.130	0.030	0.710	58.610	112.230	14.120	0.940
	итого	0.275	15.170	9.520	46.650	345.000	0.180	2.730	0.070	0.710	298.610	292.230	42.120	1.140
	итого за день	1.935	84.057	88.993	328.412	2493.960	1.188	107.720	1.010	16.155	623.880	1148.908	385.819	17.104
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		133	138	122	131	121	220	160	192	74	91	184	144

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0	Кукуруза консервированная	0.060	2.400	0.840	12.000	65.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
373.01	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	0.080	11.080	6.540	2.460	110.000	0.070	0.800	0.010	2.160	47.420	133.990	30.750	0.620
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
0	Яблоко	0.200/1 шт	0.800	0.800	19.600	93.333	0.053	20.000	0.000	0.400	32.000	22.000	18.000	4.400
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
	итого	66.69	22.392	14.968	88.180	604.733	0.375	26.740	0.040	3.438	203.380	340.414	102.998	7.770
Обед														
40.01	Салат витаминный (2 вариант)	0.080	1.290	12.060	7.640	145.000	0.040	34.410	0.410	4.840	21.160	25.860	12.580	0.440
140.01	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадель	0.250/25	7.280	4.950	22.700	159.000	0.130	8.370	0.190	0.280	33.540	111.050	33.260	1.390
443.04	Плов со свининой	0.200	12.480	23.430	35.730	423.000	0.440	0.910	0.240	3.460	20.740	183.700	46.590	1.420
700.01	Напиток клюквенный	0.200	0.120	0.050	24.870	103.000	0.000	3.370	0.000	1.250	13.350	2.750	5.780	0.220
0	Хлеб пшеничный	0.100	7.600	0.800	49.200	234.800	0.108	0.000	0.000	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	итого	25.83	28.770	41.290	140.140	1064.800	0.718	47.060	0.840	10.930	108.790	388.360	112.210	4.570
Полдник														
0	Йогурт	0.100	5.000	3.200	3.500	68.000	0.040	0.600	0.020	0.000	252.000	96.000	15.000	0.100
639.01	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
0	Кекс творожно-ореховый	0.050	5.090	13.620	25.020	210.000	0.030	0.030	0.050	0.000	129.010	165.720	13.960	0.500
	итого	0.35	12.010	16.930	67.350	444.000	0.110	2.110	0.170	0.180	449.810	315.740	69.810	1.840
	итого за день	1.87	63.172	73.188	295.670	2113.533	1.203	75.910	1.050	14.548	761.980	1044.514	285.018	14.180
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		117	132	126	128	143	181	214	208	99	90	163	169

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0	Кукуруза консервированная	0.060	2.400	0.840	12.000	65.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
373.02	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	0.100	13.850	8.190	3.080	136.000	0.080	1.000	0.010	2.690	59.270	167.490	38.440	0.770
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
0	Яблоко	0.200/1 шт	0.800	0.800	19.600	93.333	0.053	20.000	0.000	0.400	32.000	22.000	18.000	4.400
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
	итого	66.77	27.797	18.053	105.712	727.573	0.461	27.980	0.060	4.435	229.440	419.538	124.259	8.634
Обед														
40	Салат витаминный (2 вариант)	0.100	1.610	15.060	9.530	181.000	0.040	43.010	0.510	6.050	26.450	32.330	15.730	0.540
140.01	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадель	0.250/25	7.280	4.950	22.700	159.000	0.130	8.370	0.190	0.280	33.540	111.050	33.260	1.390
443.06	Плов со свининой	0.250	15.610	29.300	44.650	529.000	0.560	1.140	0.300	4.310	25.910	229.620	58.240	1.780
700.01	Напиток клюквенный	0.200	0.120	0.050	24.870	103.000	0.000	3.370	0.000	1.250	13.350	2.750	5.780	0.220
0	Хлеб пшеничный	0.140	10.640	1.120	68.880	328.720	0.151	0.000	0.000	1.540	28.000	91.000	19.600	1.540
	итого	25.94	35.260	50.480	170.630	1300.720	0.881	55.890	1.000	13.430	127.250	466.750	132.610	5.470
Полдник														
698.04	Йогурт	0.200	5.800	5.000	8.000	106.000	0.080	1.400	0.000	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
639.01	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
0	Кекс творожно-ореховый	0.050	5.090	13.620	25.020	210.000	0.030	0.030	0.050	0.000	129.010	165.720	13.960	0.500
	итого	0.45	12.810	18.730	71.850	482.000	0.150	2.910	0.150	0.180	437.810	399.740	82.810	1.940
	итого за день	2.16	75.867	87.263	348.192	2510.293	1.492	86.780	1.210	18.045	794.500	1286.028	339.679	16.044
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		120	135	130	132	152	177	192	215	95	102	162	135

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
97.06	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.035/0.010	8.200	17.570	0.130	193.000	0.010	0.240	0.140	0.270	310.400	178.000	12.250	0.370
302.28	Каша пшенная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.250	10.280	10.700	52.130	352.000	0.220	1.510	0.070	0.060	163.910	246.170	66.810	1.800
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.060	4.010	0.970	28.704	139.680	0.110	0.000	0.000	0.874	13.620	58.529	16.042	1.008
	итого	1.597	29.270	35.320	103.614	857.680	0.390	2.400	0.330	1.454	579.370	608.339	108.862	4.338
Обед														
102.02	Салат дальневосточный из морской капусты(консервы)	0.100	0.970	0.190	3.030	24.000	0.030	6.680	0.080	0.170	50.020	50.150	144.620	13.500
157.02	Солянка домашняя со сметаной	0.250/15	6.220	14.490	9.310	195.000	0.080	5.230	0.050	0.220	45.420	95.380	23.850	1.330
436.03	Жаркое по-домашнему	0.200	14.020	16.020	19.230	289.000	0.160	8.590	0.040	0.250	26.790	195.120	44.480	2.980
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	8.500	2.210	2.920	0.550
0	Хлеб пшеничный	0.100	7.600	0.800	49.200	234.800	0.108	0.000	0.000	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	итого	15.85	29.150	31.780	109.500	872.800	0.388	120.500	0.170	2.500	150.730	407.860	229.870	19.460
Полдник														
0	Сочни с творогом	0.05	5.000	7.520	18.330	169.000	0.030	0.020	0.050	0.000	28.640	49.060	6.340	0.390
707.01	Сок яблочный,выраб. пром.,натуральный	0.200	1.000	0.200	20.200	92.000	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
	итого	0.25	6.000	7.720	38.530	261.000	0.050	4.020	0.050	0.200	42.640	63.060	14.340	3.190
	итого за день	1.687	64.420	74.820	251.644	1991.480	0.828	126.920	0.550	4.154	772.740	1079.259	353.072	26.988
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		120	135	107	121	99	302	112	59	100	93	202	321

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
97.05	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.035/0.020	8.280	24.820	0.260	259.000	0.010	0.240	0.190	0.370	312.800	181.000	12.250	0.390
302.1	Каша пшенная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.300	12.350	12.840	62.480	422.000	0.270	1.810	0.080	0.080	197.030	295.500	80.190	2.170
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
	итого	1.677	32.757	45.033	123.662	1040.240	0.477	2.700	0.390	1.865	619.430	680.178	127.589	5.064
Обед														
102.02	Салат дальневосточный из морской капусты(консервы)	0.100	0.970	0.190	3.030	24.000	0.030	6.680	0.080	0.170	50.020	50.150	144.620	13.500
157.02	Солянка домашняя со сметаной	0.250/15	6.220	14.490	9.310	195.000	0.080	5.230	0.050	0.220	45.420	95.380	23.850	1.330
436.04	Жаркое по-домашнему	0.250	17.530	20.030	24.040	359.000	0.200	10.740	0.050	0.310	33.480	243.880	55.610	3.710
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	8.500	2.210	2.920	0.550
0	Хлеб пшеничный	0.140	10.640	1.120	68.880	328.720	0.151	0.000	0.000	1.540	28.000	91.000	19.600	1.540
	итого	15.94	35.700	36.110	133.990	1036.720	0.471	122.650	0.180	3.000	165.420	482.620	246.600	20.630
Полдник														
0	Сочни с творогом	0.05	5.000	7.520	18.330	169.000	0.030	0.020	0.050	0.000	28.640	49.060	6.340	0.390
707.01	Сок яблочный, выраб. пром., натуральный	0.200	1.000	0.200	20.200	92.000	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
	итого	0.25	6.000	7.720	38.530	261.000	0.050	4.020	0.050	0.200	42.640	63.060	14.340	3.190
	итого за день	1.847	74.457	88.863	296.182	2337.960	0.998	129.370	0.620	5.065	827.490	1225.858	388.529	28.884
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		118	138	110	123	102	264	98	60	99	97	185	243

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520
462	Тефтели	0.110	8.860	14.910	12.900	274.000	0.040	1.530	0.090	3.520	61.310	117.290	21.250	0.890
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
0	Груша	0.200/1шт	0.800	0.600	20.600	93.333	0.040	10.000	0.013	0.800	38.000	32.000	24.000	4.600
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	16.81	20.520	24.950	104.250	788.733	0.194	35.780	0.303	7.390	166.890	246.190	82.160	8.140
Обед														
78	Икра свекольная	0.100	1.680	7.290	10.290	111.000	0.020	6.220	0.020	2.770	34.440	46.730	21.860	1.320
139.01	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.250/35	10.080	9.700	21.730	133.000	0.200	5.900	0.200	0.250	52.610	172.390	47.190	2.860
374.01	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	0.100	9.450	4.970	4.310	101.000	0.080	2.660	0.310	2.110	36.160	161.260	41.240	0.760
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
699.01	Напиток лимонный	0.200	0.140	0.020	24.430	101.000	0.010	5.440	0.000	0.160	16.750	3.520	4.060	0.170
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	35.9	32.132	27.518	146.640	885.800	0.486	20.220	0.550	6.768	176.930	544.984	161.848	7.060
Полдник														
0	Пряники сырцовые	0.040	2.520	4.840	14.240	110.400	0.032	0.000	0.000	0.600	4.800	21.200	4.000	0.360
698.03	Снежок	0.200	5.400	2.000	24.400	165.000	0.060	3.200	0.000	0.000	218.000	170.000	26.000	0.200
	итого	0.24	7.920	6.840	38.640	275.400	0.092	3.200	0.000	0.600	222.800	191.200	30.000	0.560
	итого за день	1.95	60.572	59.308	289.530	1949.933	0.772	59.200	0.853	14.758	566.620	982.374	274.008	15.760
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		112	107	123	119	92	141	174	211	74	85	157	188

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520
462	Тефтели	0.110	8.860	14.910	12.900	274.000	0.040	1.530	0.090	3.520	61.310	117.290	21.250	0.890
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
0	Груша	0.200/1шт	0.800	0.600	20.600	93.333	0.040	10.000	0.013	0.800	38.000	32.000	24.000	4.600
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	16.86	23.120	25.990	118.930	868.693	0.216	35.780	0.313	7.700	171.660	264.830	86.450	8.500
Обед														
78	Икра свекольная	0.100	1.680	7.290	10.290	111.000	0.020	6.220	0.020	2.770	34.440	46.730	21.860	1.320
139.01	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.250/35	10.080	9.700	21.730	133.000	0.200	5.900	0.200	0.250	52.610	172.390	47.190	2.860
374.02	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	0.120	11.360	5.960	5.260	122.000	0.090	3.280	0.360	2.550	43.750	194.180	49.640	0.920
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
699.01	Напиток лимонный	0.200	0.140	0.020	24.430	101.000	0.010	5.440	0.000	0.160	16.750	3.520	4.060	0.170
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	36	38.297	30.023	179.252	1064.600	0.573	20.840	0.610	7.905	198.450	636.148	186.499	8.064
Полдник														
0	Пряники сырцовые	0.060	3.780	7.260	21.360	165.600	0.048	0.000	0.000	0.900	7.200	31.800	6.000	0.540
698.03	Снежок	0.200	5.400	2.000	24.400	165.000	0.060	3.200	0.000	0.000	218.000	170.000	26.000	0.200
	итого	0.26	9.180	9.260	45.760	330.600	0.108	3.200	0.000	0.900	225.200	201.800	32.000	0.740
	итого за день	2.12	70.597	65.273	343.942	2263.893	0.896	59.820	0.923	16.505	595.310	1102.778	304.949	17.304
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		112	101	128	119	91	122	147	196	71	88	145	145

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.16	Огурцы свежие (порциями)	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.000	10.200	18.000	8.400	0.300
489	Рагу из птицы	0.175	15.380	14.960	17.930	268.000	0.190	22.080	0.260	0.000	35.900	181.850	41.280	2.040
741.02	Ватрушки с творогом	0.075	8.940	4.620	26.950	197.000	0.060	0.030	0.020	0.000	149.270	184.720	12.380	0.640
638.03	Компот из изюма	0.200	0.740	0.160	36.030	150.000	0.050	0.000	0.000	0.000	35.180	41.280	15.470	1.000
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.56	29.280	20.200	106.650	739.400	0.374	25.260	0.280	0.550	240.550	458.350	84.530	4.530
Обед														
403	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	0.100	1.520	9.030	7.340	125.000	0.050	11.340	0.160	2.730	25.600	47.740	45.070	3.350
132.01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0.250/20	2.590	7.600	20.470	150.000	0.110	7.560	0.210	0.270	49.570	86.270	29.680	1.050
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	0.080	11.960	14.120	6.020	202.000	0.100	4.200	0.020	0.000	117.250	171.080	22.260	1.280
534.03	Капуста тушеная	0.150	3.000	3.570	8.260	100.000	0.040	25.510	0.080	0.220	88.470	58.600	28.710	1.150
707.04	Сок виноградный, выработанный натуральным	0.200	0.600	0.400	32.600	140.000	0.040	4.000	0.000	0.400	40.000	24.000	18.000	0.800
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
	итого	20.88	26.812	35.928	123.210	950.800	0.486	52.610	0.470	4.898	342.240	468.964	164.088	9.020
Полдник														
0	Сырок творожный	0.100	15.000	10.900	11.500	181.000	0.040	0.500	0.000	0.200	248.000	198.000	21.000	0.400
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.000	125.720	116.200	31.000	1.040
	итого	0.3	18.870	14.000	36.670	327.000	0.080	1.800	0.020	0.200	373.720	314.200	52.000	1.440
	итого за день	1.74	74.962	70.128	266.530	2017.200	0.940	79.670	0.770	5.648	956.510	1241.514	300.618	14.990
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		139	127	114	123	112	190	157	81	124	107	172	178

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.1	Огурцы свежие (порциями)	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.000	17.000	30.000	14.000	0.500
489.03	Рагу из птицы	0.200	16.150	16.390	20.350	289.000	0.180	24.870	0.250	0.510	40.930	188.730	40.700	2.200
741.02	Ватрушки с творогом	0.075	8.940	4.620	26.950	197.000	0.060	0.030	0.020	0.000	149.270	184.720	12.380	0.640
638.03	Компот из изюма	0.200	0.740	0.160	36.030	150.000	0.050	0.000	0.000	0.000	35.180	41.280	15.470	1.000
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	0.645	31.850	21.830	119.670	811.360	0.396	30.150	0.270	1.280	256.380	490.230	92.350	5.110
Обед														
403	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	0.100	1.520	9.030	7.340	125.000	0.050	11.340	0.160	2.730	25.600	47.740	45.070	3.350
132.01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0.250/20	2.590	7.600	20.470	150.000	0.110	7.560	0.210	0.270	49.570	86.270	29.680	1.050
454.01	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	0.100	14.940	17.650	7.510	252.000	0.140	5.250	0.020	0.000	121.550	191.350	27.820	1.610
534	Капуста тушеная	0.180	3.600	4.280	9.910	121.000	0.040	30.610	0.100	0.000	106.160	70.330	34.460	1.400
707.04	Сок виноградный,выраб. пром.,натуральный	0.200	0.600	0.400	32.600	140.000	0.040	4.000	0.000	0.400	40.000	24.000	18.000	0.800
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	20.98	33.917	40.813	150.542	1138.600	0.603	58.760	0.490	5.335	375.040	543.228	186.219	10.324
Полдник														
0	Сырок творожный	0.100	15.000	10.900	11.500	181.000	0.040	0.500	0.000	0.200	248.000	198.000	21.000	0.400
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.000	125.720	116.200	31.000	1.040
	итого	0.3	18.870	14.000	36.670	327.000	0.080	1.800	0.020	0.200	373.720	314.200	52.000	1.440
	итого за день	1.925	84.637	76.643	306.882	2276.960	1.078	90.710	0.780	6.815	1005.140	1347.658	330.569	16.874
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		134	119	114	120	110	185	124	81	120	107	157	142

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.06	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.035/10	8.200	17.570	0.130	193.000	0.010	0.240	0.140	0.270	310.400	178.000	12.250	0.370
302	Каша рисовая (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.155	4.460	5.730	32.080	200.000	0.040	0.960	0.030	0.210	96.540	117.250	27.350	0.440
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
0	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	72.000	242.000	46.000	2.850
	итого	75.44	22.210	32.400	88.320	737.400	0.294	1.950	0.180	1.030	561.270	622.990	105.540	5.120
Обед														
78	Икра морковная	0.100	1.720	7.290	9.680	110.000	0.050	5.290	1.380	3.970	27.550	58.280	35.520	0.900
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	0.250/20	2.160	7.520	8.180	114.000	0.070	18.220	0.210	0.240	70.330	61.310	24.670	0.860
388.06	Котлеты рыбные из горбуши	0.080	12.100	7.970	12.350	176.000	0.110	0.290	0.020	3.460	40.910	128.120	20.330	0.640
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	14.630	79.710	29.320	1.160
707.03	Сок абрикосовый, выраб. пром., натуральный	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.800	40.000	36.000	20.000	0.400
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
	итого	20.88	27.042	28.308	120.310	884.800	0.566	52.800	4.230	9.918	214.770	444.694	150.208	5.350
Полдник														
697	Молоко кипяченое	0.200	5.800	5.000	9.600	108.000	0.080	2.600	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
741.04	Ватрушки с повидлом	0.050	3.000	1.460	27.170	145.000	0.030	0.020	0.010	0.000	9.460	25.080	5.630	0.540
	итого	0.25	8.800	6.460	36.770	253.000	0.110	2.620	0.050	0.000	249.460	205.080	33.630	0.740
	итого за день	1.57	58.052	67.168	245.400	1875.200	0.970	57.370	4.460	10.948	1025.500	1272.764	289.378	11.210
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		108	121	105	114	115	137	910	156	133	110	165	133

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.06	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.035/10	8.200	17.570	0.130	193.000	0.010	0.240	0.140	0.270	310.400	178.000	12.250	0.370
302.13	Каша рисовая (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.215	6.200	7.940	44.490	277.000	0.060	1.330	0.050	0.200	133.770	162.570	37.940	0.610
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
0	Печенье творожное	0.075	6.150	11.100	21.150	210.000	0.255	0.000	0.000	0.000	108.000	363.000	69.000	4.275
	итого	75.545	27.520	38.470	117.620	931.360	0.421	2.320	0.200	1.240	638.500	802.310	141.930	6.935
Обед														
78	Икра морковная	0.100	1.720	7.290	9.680	110.000	0.050	5.290	1.380	3.970	27.550	58.280	35.520	0.900
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	0.250/20	2.160	7.520	8.180	114.000	0.070	18.220	0.210	0.240	70.330	61.310	24.670	0.860
388.03	Котлеты рыбные из горбуши	0.100	15.120	9.950	15.440	219.000	0.140	0.370	0.020	4.330	46.810	159.270	25.150	0.760
518.02	Картофель отварной	0.180	3.500	5.180	19.420	170.000	0.190	25.200	0.030	0.200	17.560	95.660	35.190	1.390
707.03	Сок абрикосовый, выраб. пром., натуральный	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.800	40.000	36.000	20.000	0.400
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
	итого	20.98	34.167	31.793	150.832	1073.600	0.713	57.080	4.240	11.475	234.410	534.058	171.719	6.424
Полдник														
741	Ватрушки с повидлом	0.075	4.720	2.320	49.080	232.000	0.070	0.150	0.010	1.340	16.670	48.180	9.580	1.010
697	Молоко кипяченое	0.200	5.800	5.000	9.600	108.000	0.080	2.600	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
	итого	0.275	10.520	7.320	58.680	340.000	0.150	2.750	0.050	1.340	256.670	228.180	37.580	1.210
	итого за день	1.8	72.207	77.583	327.132	2344.960	1.283	62.150	4.490	14.055	1129.580	1564.548	351.229	14.569
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		115	120	122	123	131	127	713	167	134	124	167	122

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.06	Горошек зеленый консервированный	0.060	1.860	0.120	3.900	24.000	0.070	6.000	0.030	0.000	12.000	37.200	12.600	0.420
635.02	Капуста тушеная с мясом	0.200	10.230	21.340	8.810	292.000	0.240	27.220	0.090	0.240	98.320	149.890	43.420	2.150
738.03	Пирожки печеные из дрожжевого теста	0.060	3.880	4.310	20.730	151.000	0.060	0.660	0.010	0.450	11.140	39.320	9.230	0.570
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	15.57	19.970	26.220	73.050	644.400	0.424	33.980	0.130	1.240	146.040	267.150	78.690	4.550
Обед														
71.02	Винегрет овощной	0.080	1.050	7.970	3.940	96.000	0.030	5.330	0.140	0.000	15.630	30.670	12.690	0.530
148.01	Суп-лапша "Домашняя" с птицей	0.250/50	13.570	13.680	15.990	239.000	0.090	1.360	0.220	0.260	34.300	136.460	22.890	1.310
193.01	Бефстроганов из филе кур	0.080	12.690	6.110	4.750	130.000	0.040	1.980	0.040	0.160	39.030	69.730	14.050	0.820
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
638	Компот из кураги	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	10.170	68.930	54.020	40.880	1.240
0	Апельсин	0.200/1 шт	1.800	0.400	16.200	85.333	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
0	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	52.06	46.720	35.370	159.060	1163.733	0.634	130.150	0.530	12.560	278.170	653.400	284.170	11.600
Полдник														
366.04	Запеканка из творога	0.075	11.190	8.760	16.150	196.000	0.040	0.210	0.040	0.000	130.210	157.840	17.230	0.430
692	Напиток кофейный	0.200	1.420	1.220	21.470	105.000	0.020	0.320	0.010	0.000	62.870	42.750	7.850	0.100
	итого	0.275	12.610	9.980	37.620	301.000	0.060	0.530	0.050	0.000	193.080	200.590	25.080	0.530
	итого за день	1.905	79.300	71.570	269.730	2109.133	1.118	164.660	0.710	13.800	617.290	1121.140	387.940	16.680
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		147	129	115	128	133	392	145	197	80	97	222	199

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.09	Горошек зеленый консервированный	0.100	3.100	0.200	6.500	40.000	0.110	10.000	0.050	0.000	20.000	62.000	21.000	0.700
635	Капуста тушеная с мясом	0.250	12.140	30.080	5.980	385.000	0.440	10.890	0.120	0.000	119.070	181.850	50.440	2.150
738.03	Пирожки печеные из дрожжевого теста	0.060	3.880	4.310	20.730	151.000	0.060	0.660	0.010	0.450	11.140	39.320	9.230	0.570
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	15.68	24.640	35.200	82.660	800.360	0.686	21.650	0.180	1.220	178.790	336.910	96.910	5.050
Обед														
71.03	Винегрет овощной	0.100	1.310	9.950	4.930	118.000	0.050	6.660	0.180	3.830	19.540	38.340	15.860	0.650
148.01	Суп-лапша "Домашняя" с птицей	0.250/50	13.570	13.680	15.990	239.000	0.090	1.360	0.220	0.260	34.300	136.460	22.890	1.310
193	Бефстроганов из филе кур	0.100	15.800	7.210	5.830	157.000	0.040	2.460	0.040	0.180	45.560	86.120	17.390	1.020
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
638	Компот из кураги	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	10.170	68.930	54.020	40.880	1.240
0	Апельсин	0.200/1 шт	1.800	0.400	16.200	85.333	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
0	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.200	0.144	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
	итого	52.18	55.310	40.180	188.570	1360.893	0.770	131.960	0.590	17.050	307.870	778.660	334.880	14.230
Полдник														
366.01	Запеканка из творога	0.100	14.910	11.690	21.550	259.000	0.040	0.280	0.070	0.000	173.380	210.170	22.940	0.580
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
	итого	0.3	16.360	12.940	43.910	366.000	0.060	0.930	0.080	0.000	241.720	255.170	31.660	0.690
	итого за день	2.16	96.310	88.320	315.140	2527.253	1.515	154.540	0.850	18.270	728.380	1370.740	463.450	19.970
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		153	137	118	133	155	315	135	217	87	109	221	168

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75.01	Икра свекольная	0.060	1.110	4.100	6.110	69.000	0.030	6.820	0.020	0.000	20.390	27.960	13.650	0.830
413.02	Колбаса отварная	0.050	5.850	11.400	0.100	126.000	0.120	0.000	0.000	0.000	20.000	84.500	10.500	0.850
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
639.01	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.51	15.800	20.690	82.430	611.400	0.384	13.490	0.140	0.880	159.470	281.390	99.940	4.470
Обед														
102.01	Салат дальневосточный из морской капусты(консервы)	0.080	0.840	6.680	5.230	84.000	0.030	5.330	0.050	0.130	40.000	40.140	115.730	10.800
110.02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	0.250/10/10	4.820	7.500	10.530	141.000	0.060	10.140	0.200	0.220	59.840	89.400	30.610	1.620
95	Рыба под маринадом	0.100	8.030	6.170	4.540	110.000	0.070	1.000	0.350	3.240	25.620	106.740	29.970	0.640
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
631	Компот из свежих яблок	0.200	0.160	0.160	27.870	115.000	0.010	1.720	0.000	0.080	14.860	4.400	5.320	0.950
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
	итого	20.88	24.632	26.048	134.050	889.800	0.346	18.190	0.620	5.148	177.290	401.764	229.128	15.960
Полдник														
0	Кекс творожно-ореховый	0.050	5.090	13.620	25.020	210.000	0.030	0.030	0.050	0.000	129.010	165.720	13.960	0.500
698.03	Снежок	0.200	5.400	2.000	24.400	165.000	0.060	3.200	0.000	0.000	218.000	170.000	26.000	0.200
0	Мандарины	0.150	1.200	0.450	12.150	60.000	0.090	48.450	0.090	0.000	52.500	25.500	16.500	0.015
	итого	0.4	11.690	16.070	61.570	435.000	0.180	51.680	0.140	0.000	399.510	361.220	56.460	0.715
	итого за день	1.79	52.122	62.808	278.050	1936.200	0.910	83.360	0.900	6.028	736.270	1044.374	385.528	21.145
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		97	114	119	118	108	198	184	86	96	90	220	252

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра свекольная	0.100	1.680	7.290	10.290	111.000	0.020	6.220	0.020	2.770	34.440	46.730	21.860	1.320
413.01	Колбаса отварная	0.075	8.770	17.100	0.150	189.000	0.190	0.000	0.000	0.000	30.000	126.750	15.750	1.270
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
639.01	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	0.625	21.440	30.690	99.060	790.360	0.486	13.930	0.160	3.900	194.920	371.770	121.750	5.810
Обед														
102.02	Салат дальневосточный из морской капусты(консервы)	0.100	0.970	0.190	3.030	24.000	0.030	6.680	0.080	0.170	50.020	50.150	144.620	13.500
110.02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	0.250/10/10	4.820	7.500	10.530	141.000	0.060	10.140	0.200	0.220	59.840	89.400	30.610	1.620
95	Рыба под маринадом	0.100	8.030	6.170	4.540	110.000	0.070	1.000	0.350	3.240	25.620	106.740	29.970	0.640
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
631	Компот из свежих яблок	0.200	0.160	0.160	27.870	115.000	0.010	1.720	0.000	0.080	14.860	4.400	5.320	0.950
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
	итого	20.98	29.017	21.073	163.512	987.600	0.423	19.540	0.660	5.885	201.240	470.018	274.269	19.504
Полдник														
698.03	Снежок	0.200	5.400	2.000	24.400	165.000	0.060	3.200	0.000	0.000	218.000	170.000	26.000	0.200
0	Кекс творожно-ореховый	0.050	5.090	13.620	25.020	210.000	0.030	0.030	0.050	0.000	129.010	165.720	13.960	0.500
0	Мандарины	0.150	1.200	0.450	12.150	60.000	0.090	48.450	0.090	0.000	52.500	25.500	16.500	0.015
	итого	0.4	11.690	16.070	61.570	435.000	0.180	51.680	0.140	0.000	399.510	361.220	56.460	0.715
	итого за день	2.005	62.147	67.833	324.142	2212.960	1.088	85.150	0.960	9.785	795.670	1203.008	452.479	26.029
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		99	105	121	117	111	174	152	116	95	95	215	219

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.14	Огурцы свежие (порциями) с маслом растительным	0.060/5	0.420	5.050	1.140	52.000	0.020	3.150	0.000	0.000	10.200	18.100	8.400	0.300
467	Биточки по-белорусски	0.080	14.440	11.810	0.780	193.000	0.060	1.120	0.020	0.000	17.390	137.030	21.220	1.160
219	Морковь, тушенная с рисом	0.150	2.790	7.210	26.560	184.000	0.050	4.080	1.670	0.000	29.740	83.660	42.800	0.860
686.01	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.000	17.380	9.780	7.280	0.900
0	Яблоко	0.200/1шт	0.800	0.800	19.600	93.333	0.053	20.000	0.000	0.400	32.000	22.000	18.000	4.400
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	28.74	22.510	25.330	87.900	701.733	0.237	31.250	1.690	0.950	116.710	303.070	104.700	8.170
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520
138.01	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	0.250	2.260	2.670	19.560	101.000	0.110	8.250	0.190	0.000	30.690	73.220	31.130	1.050
438	Азу	0.200	16.370	20.010	15.800	318.000	0.140	6.700	0.010	3.330	22.700	204.880	41.960	3.120
707.01	Сок яблочный, выр. пром., натуральный	0.200	1.000	0.200	20.200	92.000	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.050	3.342	0.808	23.920	116.400	0.092	0.000	0.000	0.728	11.350	48.774	13.368	0.840
	итого	0.85	28.212	28.708	111.030	821.800	0.436	43.100	0.380	6.898	127.880	401.354	117.408	8.880
Полдник														
1088.01	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	0.110	8.430	8.260	37.730	251.000	0.100	0.180	0.020	3.250	71.070	106.730	16.000	0.770
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
0	Йогурт	0.100	5.000	3.200	3.500	68.000	0.040	0.600	0.020	0.000	252.000	96.000	15.000	0.100
	итого	15.41	13.630	11.510	56.240	379.000	0.140	0.880	0.040	3.250	337.650	210.970	37.440	1.730
	итого за день	2	64.352	65.548	255.170	1902.533	0.813	75.230	2.110	11.098	582.240	915.394	259.548	18.780
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		119	119	109	116	97	179	431	159	76	79	148	224

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.07	Огурцы свежие (порциями) с маслом растительным	0.100/10	0.700	10.090	1.900	101.000	0.030	5.250	0.000	0.000	17.000	30.200	14.000	0.500
467.01	Биточки по-белорусски	0.100	18.060	14.760	0.980	241.000	0.070	1.400	0.030	0.000	21.740	171.280	26.510	1.440
219.01	Морковь, тушенная с рисом	0.180	3.350	8.650	31.880	221.000	0.060	4.900	2.010	0.000	35.690	100.410	51.350	1.030
686.01	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.000	17.380	9.780	7.280	0.900
0	Яблоко	0.200/1шт	0.800	0.800	19.600	93.333	0.053	20.000	0.000	0.400	32.000	22.000	18.000	4.400
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	33.85	28.490	34.920	104.020	882.693	0.289	34.450	2.040	1.170	137.810	379.170	126.940	9.040
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520
138.01	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	0.250	2.260	2.670	19.560	101.000	0.110	8.250	0.190	0.000	30.690	73.220	31.130	1.050
438.02	Азу	0.250	20.460	25.020	19.750	396.000	0.170	8.380	0.010	4.170	28.380	256.100	52.440	3.920
707.01	Сок яблочный, выраб. пром., натуральный	0.200	1.000	0.200	20.200	92.000	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
1	Хлеб рж-пш "Соловецкий" йодированный	0.080	5.347	1.293	38.272	186.240	0.147	0.000	0.000	1.165	18.160	78.038	21.389	1.344
	итого	0.95	35.827	34.363	139.172	1016.600	0.543	44.780	0.380	8.395	144.370	494.838	138.709	10.404
Полдник														
1088.01	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	0.110	8.430	8.260	37.730	251.000	0.100	0.180	0.020	3.250	71.070	106.730	16.000	0.770
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
0	Йогурт	0.100	5.000	3.200	3.500	68.000	0.040	0.600	0.020	0.000	252.000	96.000	15.000	0.100
	итого	15.41	13.630	11.510	56.240	379.000	0.140	0.880	0.040	3.250	337.650	210.970	37.440	1.730
	итого за день	2.21	77.947	80.793	299.432	2278.293	0.972	80.110	2.460	12.815	619.830	1084.978	303.089	21.174
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		124	125	112	120	99	163	390	153	74	86	144	178

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.07	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.000	178.400	103.000	7.000	0.220
340.04	Омлет натуральный	0.110	10.670	15.810	2.120	193.000	0.060	0.190	0.260	0.580	86.080	184.350	14.020	2.080
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.39	20.640	30.610	49.210	556.400	0.144	0.980	0.370	1.130	342.820	364.850	36.740	2.960
Обед														
0.06	Горошек зеленый консервированный	0.060	1.860	0.120	3.900	24.000	0.070	6.000	0.030	0.000	12.000	37.200	12.600	0.420
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	0.250/20	2.160	7.520	8.180	114.000	0.070	18.220	0.210	0.240	70.330	61.310	24.670	0.860
431	Печень по-строгановски	0.085	15.160	14.900	4.220	210.000	0.340	0.310	8.130	2.490	37.350	208.100	20.600	12.170
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	0.150	4.440	16.500	21.830	249.000	0.110	10.370	0.100	0.340	92.260	111.760	29.660	1.150
638	Компот из кураги	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	10.170	68.930	54.020	40.880	1.240
0	Банан	0.200/1 шт	3.000	1.000	42.000	192.000	0.080	20.000	0.040	0.800	16.000	56.000	84.000	1.200
0	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.400	0.054	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
0	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	22.045	35.640	41.150	160.260	1159.400	0.854	56.380	8.610	15.140	324.370	639.890	242.910	19.540
Полдник														
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	8.500	2.210	2.920	0.550
0	Сочни с творогом	0.050	5.265	8.005	22.105	182.000	0.040	0.075	0.060	0.000	33.540	62.880	7.195	0.470
	итого	0.25	5.605	8.285	50.835	312.000	0.050	100.075	0.060	0.760	42.040	65.090	10.115	1.020
	итого за день	1.675	61.885	80.045	260.305	2027.800	1.048	157.435	9.040	17.030	709.230	1069.830	289.765	23.520
	потребность в пищевых веществах		53.900	55.300	234.500	1645.000	0.840	42.000	0.490	7.000	770.000	1155.000	175.000	8.400
	процент удовлетворения		115	145	111	123	125	375	1845	243	92	93	166	280

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.06	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.035/0.010	8.200	17.570	0.130	193.000	0.010	0.240	0.140	0.270	310.400	178.000	12.250	0.370
340	Омлет натуральный	0.150	14.520	21.540	2.910	263.000	0.080	0.260	0.350	0.580	212.410	280.260	118.820	2.780
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	0.465	29.490	40.920	59.840	727.360	0.186	1.150	0.500	1.620	605.150	548.760	149.590	4.030
Обед														
0.09	Горошек зеленый консервированный	0.100	3.100	0.200	6.500	40.000	0.110	10.000	0.050	0.000	20.000	62.000	21.000	0.700
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	0.250/20	2.160	7.520	8.180	114.000	0.070	18.220	0.210	0.240	70.330	61.310	24.670	0.860
431.01	Печень по-строгановски	0.100	17.820	17.530	4.970	246.000	0.400	0.360	9.550	2.930	43.950	244.820	24.220	14.320
259.01	Картофель, запеченный в сметанном соусе	0.180	5.280	23.360	25.980	330.000	0.130	12.420	0.170	0.000	159.270	133.410	34.900	1.350
638	Компот из кураги	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	10.170	68.930	54.020	40.880	1.240
0	Банан	0.200/1 шт	3.000	1.000	42.000	192.000	0.080	20.000	0.040	0.800	16.000	56.000	84.000	1.200
0	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.360	0.076	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
0	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.200	0.144	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
	итого	22.18	43.880	51.240	187.620	1391.560	1.050	62.480	10.120	15.790	420.480	783.460	277.070	23.560
Полдник														
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	8.500	2.210	2.920	0.550
0	Сочни с творогом	0.005	0.526	0.800	2.210	18.200	0.004	0.007	0.006	0.000	3.354	6.288	0.719	0.047
	итого	0.205	0.866	1.080	30.940	148.200	0.014	100.007	0.006	0.760	11.854	8.498	3.639	0.597
	итого за день	1.84	74.236	93.240	278.400	2267.120	1.249	163.637	10.626	18.170	1037.484	1340.718	430.299	28.187
	потребность в пищевых веществах		63.000	64.400	268.100	1899.000	0.980	49.000	0.630	8.400	840.000	1260.000	210.000	11.900
	процент удовлетворения		118	145	104	119	127	334	1687	216	124	106	205	237