УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"
_____ (Долченкова Е.Ю.)
09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ "КСОШ № 2"
_____ (Ю.А. Королева)
09.01.2024

12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	ПП, мг.	ВВ, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	K, мг.	Mg, мг.	Na, мг.	I, мг.	F, мг.	S, мг.	Se, мг.	Vit A, мг.	Vit B1, мг.	Vit B2, мг.	Vit B6, мг.	Vit B9, мг.	Vit C, мг.	Vit E, мг.	Vit K, мг.	Vit D, мг.	Vit PP, мг.	Vit B12, мг.
				Б	Ж	У																									
День 1																															
[illegible]	завтрак	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

| | | |

Бандурина, Ек. [illegible] (II кат. а к.[illegible])

Шифр показателя	Единица измерения	Наименование показателя	Значение показателя	Показатели мощности и производительности			Среднесписочная численность (Ч), [illegible]	Ф1, чел.	Ф2, чел.	Ф3, чел.	Ф4, чел.	Ф5, чел.	Ф6, чел.	Ф7, чел.	Ф8, чел.	Ф9, чел.	Ф10, чел.	Ф11, чел.	Ф12, чел.	Ф13, чел.	Ф14, чел.	Ф15, чел.	Ф16, чел.	Ф17, чел.	Ф18, чел.	Ф19, чел.	Ф20, чел.	Ф21, чел.	Ф22, чел.	Ф23, чел.	Ф24, чел.
				[illegible]																											
Цех 1																															
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

ИТОГО ПО ЗАДАНИЮ:																																										
Раздел 7																																										
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Приложение к Меню

Пояснительная записка к Меню

Двенадцатидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20 утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за учебный день завтрак + обед составляют 50-60% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 7-11 лет	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 5640-7050	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 8460-9870	
Итого за весь период (12 дней), ккал	14100-16920	**15832,74**
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / **1175-1410**	**1319,4**

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 6528-8160	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 9792-11424	
Итого за весь период (12 дней), ккал	16320-19584	**18999,3**
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / **1360-1632**	**1583,28**

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	38,5-46,2	**45,7**
Жиры, г/сут	79	39,5-47,4	**47,02**
Углеводы, г/сут	335	167,5-201	**174,48**

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	45-54	**53,95**
Жиры	92	46-55,2	**55,03**
Углеводы	383	191,5-229,8	**210,97**

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

Калькуляция: [illegible]

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг	B2, мг	E, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Mg, мг	S, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Cur, мг	Mn, мг	Cu, мг	Zn, мг	Mo, мг	Cr, мг	Ni, мг	Zeln, мг	Ka, мг	Sh, мг	Fr, мг	Hal, мг
				Б	Ж	У																										
День 1																																
210	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес" молочная	200	8.00	12.40	42.16	327.40	0.16	0.12	1.40	1.812	197.6	0.08	40.20	0.164	221.324	200.284	0.020	0	0.110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2.10	10.87	28.10	320.00	0.16	0.12	2.04	0.419	1.360	0.08	8.012	0	90.4	62.120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Бутер. маслом с минеральной вод.	5	0.20	0.50	15.40	71.40	0.012	0.009	0	0.36	5.7	0	0.8	0	27.5	10.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.60	0.00	15.30	60.00	0	0.04	0.1	0.24	28.34	0	3.68	0	11.84	1.54	0	0	0.10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			525	14.9	14.18	110.87	594.80	0.348	0.293	3.888	2.241	232.04	0.178	52.120	0.164	410.164	267.003	0.020	0	0.210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2.24	3.30	11.14	96.68	0.1	0.08	13.2	1.94	21.4	0	16.44	0	384.8	36.42	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
171	ОБЕД	Рыба в кляре	100	20.22	16.00	10.08	231.17	0.055	0.037	2.01	0.468	67.98	0	22.09	0	85.102	84.571	0	0	0.318	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Компот банановый безрецептурный	200	1.14	0.17	14.18	60.40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной в ассортименте	200	1.08	0.08	21.08	96.00	0.02	0.02	4	0.6	14	0	8	0	140	14	0	0	0.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	26.2	26.1	81.41	635.45	0.178	0.137	32.21	2.826	48.140	0	47.171	0	610.042	135.113	0	0	0.218	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330	46.8	38.68	102.68	1330.45	0.6	0.709	37.419	5.067	480.180	0.198	107.340	0.264	1203.144	578.116	0.023	0	0.503	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																																
142	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	200	6.28	8.71	40.38	268.16	0.176	0.108	1.000	1.1	180.600	0.000	40.264	0.154	245.42	223.6	0	0	0.120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	7.45	7.17	26.12	205.75	0.04	0.03	0.56	0.54	200.7	0.06	13.1	0	47.5	120.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.60	0.00	15.30	60.00	0	0.04	0.1	0.24	28.34	0	3.68	0	11.84	1.54	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	14.34	15.88	81.8	534.41	0.216	0.178	1.616	1.78	409.72	0.06	57.014	0.154	304.84	345.64	0	0	0.318	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	ОБЕД	Винегрет и картофельное на курином бульоне	250	3.95	5.14	8.84	130.08	0.06	0.05	15.5	1	32.8	0	17.88	0	403.88	50.58	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Котлеты домашние 2 с соусом	80	11.44	12.17	15.14	250.87	0.136	0.104	0.896	1.248	11.872	0.032	18.208	0.072	165.72	171.368	0.008	0	0.248	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ОБЕД	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.40	7.2	36.61	231.35	0.09	0.060	0	1.08	25.080	0.045	3.08	0.12	1.17	1.5	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Компот банановый безрецептурный	40	0.30	0.08	18.40	67.70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной в ассортименте	200	2.48	0.08	47.36	197.08	0.02	0.04	0.8	0.2	31.08	0	0.8	0	0.8	0	0	0	0.24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	24.24	32.38	191.81	755.47	0.346	0.263	16.196	3.528	99.837	0.077	39.968	0.192	571.448	0.558	0	0	0.792	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	44.3	53.34	188.61	1410.39	0.951	0.877	19.632	12.371	731.648	0.251	125.022	0.446	1066.232	703.198	0.020	0	1.13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																																
139	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8.20	11.38	37.38	312.41	0.132	0.176	1.380	0.710	194.120	0.088	52.312	0.158	288.800	181.988	0	0	0.64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Сыр твердый	15	3.04	3.07	0.00	38.22	0.044	0	0	1.215	30.24	0.138	4.575	0	9	152.012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Бутер. маслом с сыром	20	1.36	1.72	12.88	85.38	0.007	0.007	0	0.1	4.75	0	3.25	0	2.5	16.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.60	0.00	15.10	60.38	0	0.02	0.2	0.3	20.08	0	1.2	0	8.44	0	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	13.19	16.26	65.72	496.11	0.183	0.203	1.580	2.347	349.172	0.226	61.337	0.158	303.342	350.655	0	0	0.824	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4.32	5.45	11.14	111.08	0.2	0.08	11.6	1.92	34	0	14.08	0	307.14	31.62	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	ОБЕД	Фарш в соусе	80	12.24	10.07	7.31	161.72	0.064	0.136	1.016	2.072	16.104	0	1.208	0	18.08	9.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
175	ОБЕД	Гарнир рассыпчатый	150	8.71	5.03	30.72	211.28	0.3	0.19	0	6.465	18.12	0.045	130.605	0.09	284.835	209.25	0	0	0.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Компот банановый безрецептурный	30	1.71	0.13	14.19	60.40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	2.08	0.14	20.34	101.04	0.04	0.02	0	0.18	28.1	0	13.16	0	200.04	16.36	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	27.07	21.23	83.72	741.11	0.684	0.374	11.416	9.717	91.224	0.045	187.041	0.09	710.74	317.14	0	0	0.48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	46.01	46.74	164.84	1359.36	0.767	0.877	17.21	14.866	724.416	0.311	244.419	0.391	1330.017	747.833	0.02	0	0.344	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 4																																
1	ЗАВТРАК	Овсяная геркулесовая с маслом	150	14.70	11.00	36.00	366.00	0.03	0.08	0.07	0.97	30.000	0.045	7.245	0.3	90.21	32.895	0	0	0.015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Бутер. маслом с минеральной вод.	25	1.80	1.75	12.00	87.50	0.007	0.007	0	0.3	4.75	0	3.25	0	20	13.75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.60	0.00	15.10	60.38	0	0.02	0.2	0.3	20.08	0	1.2	0	8.44	0	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	17.07	12.75	63.10	514.11	0.037	0.117	0.27	1.57	55.245	0.045	12.695	0.3	119.75	46.645	0	0	0.195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.8	0.2	240	0.04	28	0.1	280	180	0.02	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ОБЕД	Суп из овощей 3, мясным бульоном	250	4.00	4.58	14.98	111.08	0.147	0.083	0.68	1.112	34.400	0	13.400	0	243.08	26.212	0	0	0.188	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
171	ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	80	11.22	6.34	0.84	108.31	0.192	0.07	1.867	0.992	70.120	0.032	23.96	0.008	16.808	26.864	0	0	0.017	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	ОБЕД	Картофельное	150	3.60	5.07	37.15	215.71	0.045	0.03	0	0.525	16.500	0.045	35.14	0.09	31.515	17.67	0	0.015	0.045	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Компот банановый безрецептурный	30	1.71	0.13	14.19	60.40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	2.08	0.08	20.12	99.16	0	0	0.8	0.2	18.08	0	2.08	0	11.32	1.54	0	0	0.22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	23.16	16.09	89.88	593.66	0.384	0.183	14.667	2.834	208.572	0.07	97.148	0.098	303.664	104.984	0	0.015	0.72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	46.07	41.4	169	1226.8	0.569	0.525	30.137	4.101	503.742	0.151	138.843	0.545	712.994	337.164	0.04	0.015	1.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 5																																
80	ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная вязкая	200	7.24	9.50	44.37	284.12	0.11	0.138	1.42	1.417	146.904	0.085	30.624	0.178	220.224	153.188	0	0	0.090	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2.10	7.47	26.18	190.00	0.008	0.012	0.36	0.110	7.600	0.080	8.070	0	20.4	22.280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
457	ЗАВТРАК	Кофе с молоком	200	3.08	3.40	20.12	116.78	0.04	0.12	1.04	0.4	158.64	0.1	30.62	0.04	190.4	50.24	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	12.42	20.37	91.27	591.9	0.158	0.271	3.84	1.927	313.144	0.215	69.316	0.218	431.024	225.708	0	0	0.270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
104	ОБЕД	Суп Минестроне	250	3.90	6.13	12.44	122.27	0.046	0.025	8.417	0.391	18.101	0	8.93	0	140.293	30.292	0	0	0.184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Котлета мясная	80	13.08	23.08	3.96	261.21	0.06	0.114	0.168	0.912	17.600	0.072	20.472	0.007	174.007	149.044	0	0	0.067	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
210	ОБЕД	Макаронные отварные (гарнир)	150	5.62	7.02	36.61	232.08	0.24	0.048	0	1.08	26.460	0.045	3.08	0.12	1.17	1.5	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Компот банановый безрецептурный	40	0.30	0.08	18.40	67.70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб с маслом	200	0.80	0.08	19.12	80.04	0	0.02	0.8	0.2	20.08	0	1.8	0	0.44	0	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	23.72	36.49	89.53	775.57	0.346	0.202	8.416	2.583	182.694	0.162	34.294	0.127	320.76	181.136	0	0	0.731	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1150	36.14	56.72	180.81	1367.47	0.504	0.473	12.256	4.510	495.838	0.376	103.610	0.345	751.784	406.844	0	0	1.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 7																																
181	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	200	8.80	8.80	42.44	294.10	0.27	0.27	1.360	0.860	180.997	0.087	104.912	0.138	208.962	203.403	0	0	0.193	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	1.28	20.11	110.75	0.044	0.032	0.140	0.392	33.24	0	8	0.008	84.000	53.947	0	0	0.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
115	ЗАВТРАК	Бутер. маслом с минеральной вод.	30	2.22	2.85	2.85	47.67	0.03	0.03	2.67	0.201	6.42	0.008	3.54	0	81.42	27.984	0	0	0.204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.60	0.00	15.30	60.00	0	0.04	0.1	0.24	28.34	0	3.68	0	11.84	1.54	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			660	19,61	13,21	83,83	646,79	0,041	0,179	7,924	7,588	333,610	0,473	161,550	0,167	848,844	333,611	0	0	0,211	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	128,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			200	6	6,4	9,4	128	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	1,84	2,18	8,96	60,34	0,06	0,04	0,1	0,1	15,66	0	12,1	0	200,00	20	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291	ОБЕД	Тушеная капуста по-ленинградски	170	11,46	13,61	40,14	352,92	0,102	0,48	4,08	1,7	184,45	0	121,418	0	680,000	401,20	0	0	0,367	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный Бородинский	30	2,31	0,36	14,58	70,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
910	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0,08	20,08	80,8	0,02	0,02	4	2,8	14	0	0	0	340	10	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			600	16,21	16,19	87,81	610,71	1,12	0,61	18,028	8,6	726,111	0	161,718	0	1220,000	466,39	0	0	0,567	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	43,38	35,39	191,73	1404,1	1,308	1,189	28,452	16,188	1066,71	0,713	373,71	0,267	2168,844	999,141	0,02	0	0,838	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 8																																
198	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	270	9,36	9,81	38,52	273,51	0,126	0,108	1,179	0,441	234,729	0,288	88,182	0,172	276,3	198,828	0,002	0	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,26	0,02	0,41	60,8	0,044	0	0	0,02	30,12	0,138	4,872	0	0	138,876	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1117	ЗАВТРАК	Бутерброд с сливочным маслом	20	1,58	2,02	12,08	60,58	0,007	0,007	0	0,1	6,75	0	3,15	0	23	12,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Апельсин из расчета	200	0,98	0,98	20,18	107,98	0,04	0,08	17,8	4,2	20,88	0	2,2	0	0,2	2	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			690	17,24	14,83	80	510,86	0,21	0,443	19,179	4,841	292,289	0,426	98,488	0,172	301	351,953	0,011	0	0,532	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	128,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			200	6	6,4	9,4	128	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	ОБЕД	Кисель из сушеных плодов на сахаре Кураги	200	0,22	0,02	0,48	103,14	0,04	0,06	17,34	1,34	30,38	0	10,32	0	212,2	60,8	0	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	ОБЕД	Компот из свежих ягод	80	0,24	0,32	14,02	58,38	0,008	0,008	0	0,168	0,48	0	27,648	0	14,705	10,208	0	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
213	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	170	5,02	5,36	36,62	240,72	0,06	0,045	0	1,088	21,106	0,06	3,06	0,136	1,428	1,813	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный Бородинский	30	2,34	0,33	14,79	69,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
880	ОБЕД	Напиток из лимонада	200	0,16	0,08	21,06	85,46	0	0	30	0,08	15	0	8,06	0	41,1	4,96	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			870	18,74	22,11	84,24	691,61	0,148	0,159	68,34	2,684	89,992	0,06	58,518	0,136	261,38	63,944	0	0	0,686	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1960	53,07	48,11	181,38	1343,69	0,448	0,947	117,276	8,726	610,48	0,444	194,698	0,407	679,38	594,957	0,041	0	1,066	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 9																																
102 (1)	ЗАВТРАК	Каша рисовая "Посыпка" молочная жидкая	200	8,14	10,74	36,84	270,06	0,24	0,2	1,04	1,08	140,76	0,36	78,04	0,14	284,16	209,71	0,02	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	5,32	10,42	11,52	151,72	0,008	0,032	0	0,192	7,176	0,032	3,696	0,011	26,1	20,904	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,02	15,16	64,98	0	0,04	0,2	0,04	29,14	0	0,98	0	17,36	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			440	13,12	20,84	63,47	536,84	0,248	0,272	1,24	1,312	177,086	0,392	82,676	0,151	327,62	232,158	0,02	0	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	128,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			200	6	6,4	9,4	128	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Рассольник ленинградский	500	2,06	3,41	12,35	114,42	0,092	0,061	10,197	0,861	20,811	0	15,204	0	240,384	80,487	0	0	0,155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
139	ОБЕД	Голубцы ленивые с курицей (запеченные)	170	15,64	20,33	12,93	299,92	0,048	0,175	40,443	1,105	38,8	0,017	37,793	0	601,193	193,387	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный Бородинский	30	2,31	0,36	14,58	69,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Апельсин свежий	200	0,78	0,18	18,76	85,16	0	0	0	0,1	17,44	0	2,4	0	30,2	2,6	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			900	21,82	25,28	58,62	573,38	0,035	0,236	50,64	2,066	93,171	0,017	57,397	0	871,847	276,386	0	0	0,345	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1540	39,94	52,42	140,91	1219,84	0,03	0,736	59,44	2,566	508,57	0,109	194,208	0,401	1444,467	561,792	0,04	0	0,769	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 10																																
1	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с морковью отдельная	100	15,78	12,87	37,74	314,41	0,045	0,16	8,38	0,54	70,988	0,018	10,848	0,3	117,26	82,015	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Бутерброд сырный с маслом сливочным	20	1,68	0,72	11,96	67,58	0,007	0,001	0	0,1	4,75	0	3,25	0	23	30,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,08	0,08	15,18	62,58	0	0,02	0,2	0,2	23,08	0	1,8	0	0,42	3	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			320	17,57	13,8	64,84	444,57	0,052	0,177	8,58	0,84	98,816	0,018	16,146	0,3	140,7	115,715	0	0	0,098	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	128,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			200	6	6,4	9,4	128	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
77	ОБЕД	Рассольник по-ленинградски	500	3,12	4,95	14,08	131,05	0,07	0,067	15,488	0,045	18,988	0,025	17,025	0,025	280,095	58,455	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
95	ОБЕД	Гуляш из говядины	100	19,39	25,46	2,04	281,46	0,06	0,18	1,08	3,08	9,41	0	20,35	0	206,75	136,06	0,01	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
174	ОБЕД	Гречка рассыпчатая	150	8,71	6,57	36,72	243,18	0,3	0,15	0	4,905	34,23	0,045	136,905	0,09	264,855	200,11	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный Бородинский	40	3,12	0,44	19,44	93,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
880	ОБЕД	Напиток из кураги	200	0,26	0,04	27,12	112,16	0,02	0,04	0,04	0,08	20,08	0,1	18,16	0	200,12	101,88	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			1130	39,42	43,46	108,12	984,12	1,5	0,787	17,648	8,416	82,708	0,195	195,391	0,115	1352,24	603,748	0,01	0	0,616	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1850	63,99	63,66	192,32	1660,41	1,658	1,204	31,778	10,356	421,333	0,259	239,539	0,415	1692,71	912,463	0,03	0	0,812	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 11																																
187	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,88	9,46	40,02	277,14	0,08	0,16	1,28	0,56	172,84	0,48	95,1	0,16	184,04	182,7	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	7,46	8,11	16,12	149,72	0,04	0,07	0,08	0,24	28,1	0,08	17,5	0	47,8	127,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,08	0,08	15,18	62,58	0	0,02	0,2	0,2	23,08	0	1,8	0	0,44	6	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			440	13,42	16,65	71,32	489,44	0,12	0,25	1,56	1,0	224,4	0,56	114,4	0,16	232,28	316,5	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	128,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			200	6	6,4	9,4	128	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	200	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
84	ОБЕД	Суп из свежих грибов с картофелем	500	1,31	4,15	5,35	68,82	0,04	0,07	10,45	0,14	20,8	0	4,55	0	115,24	72,05	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
302	ОБЕД	Котлеты Мираж под сырной корочкой	170	18,71	8,41	9,71	139,88	0,007	0,011	8,161	0,861	65,171	0,028	23,05	0,002	11,305	30,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,22	4,61	21,86	140,71	0,105	0,12	20,985	1,785	40,28	0,03	82,425	0,135	297,88	84,000	0,015	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный Бородинский	30	1,74	0,27	14,58	69,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
206	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,08	0,08	20,08	79,18	0	0	0,8	0,1	13,02	0	2,98	0	51,22	1,54	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			830	31,13	18,22	82,64	497,22	0,216	0,301	40,416	1,886	141,867	0,058	43,35	0,042	686,641	187,814	0,016	0	0,205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	48,61	31,24	101,78	1114,66	0,411	0,711	53,594	2,086	611,267	0,118	185,06	0,142	1121,921	683,327	0,036	0	0,149	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 12																																
96	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	270	7,97	9,97	43,56	308,31	0,108	0,144	1,197	1,458	142,11	0,081	29,025	0,171	221,76	148,176	0	0	0,099	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	5,3	10,42	11,52	151,32	0,008	0,032	0	0,192	7,176	0,032	3,696	0,011	26,1	20,904	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,08	0,02	15,16	64,98	0	0,04	0,2	0,04	29,14	0	0,98	0	17,36	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			510	13,35	20,41	70,24	524,61	0,145	0,256	1,397	1,714	178,426	0,113	33,699	0,182	265,21	170,614	0	0	0,279	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	500	4,72	3,48	17,14	111,58	0,1	0,08	11,5	1,02	31	0	14,05	0	280,15	33,02	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
95	ОБЕД	Гуляш из говядины	90	17,43	4,03	0,81	126,24	0,072	0,189	2,97	1,17	8,802	0,045	19,611	0	206,613	136,44	0,08	0	0,063	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
418	ОБЕД	Рис отварной	150	3,96	5,72	37,79	213,71	0,108	0,03	0	0,705	18,885	0,045	28,13	0,09	50,895	77,61	0	0,015	0,195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
140	ОБЕД	Компот из чернослива	8	0,48	0,16	5,96	17,48	0,008	0,008	1,44	0	0,8	0	3,8	0	0	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный Бородинский	30	2,31	0,33	14,58	70,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
206	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,16	0,08	20,08	80,16	0	0	0,8	0,1	13,02	0	2,98	0	51,22	1,54	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ			1080	28,48	14,09	98,45	633,13	0,303	0,318	22,91	3,419	88,337	0,093	130,711	0,09	588,97	267,811	0,08	0,015	0,614	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1790	41,83	34,49	171,69	1157,74	0,448	0,574	24,307	5,133	266,763	0,207	164,411	0,272	854,18	438,425	0,08	0,015	0,893	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			18832	608,38	576,96	1611,73	13833,16	10,220	8,338	461,928	117,648	6104,316	3,872	1808,818	4,113	16173,806	7604,991	0,348	0,03	8,433	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1357,3	43,7	47,03	134,48	1019,4	0,85	0,73	31,88	8,74	437,43	0,28	165,34	0,41	1324,84	633,75	0,03	0	0,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Категория: СТ. школьники (11 лет и старше)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	ВЗ, мг.	ВО, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	K, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Na, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Mo, мг.	Cr, мг.	Co, мг.	Zn, мг.	Ni, мг.	Sn, мг.	Pb, мг.	Hg, мг.
				Б	Ж	У																							
День 1																													
132	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес" молочная разная	200	10.18	13.12	46.46	340.35	0.3	0.31	1.99	2.1	119.93	0.175	37.276	0.2	304.7	280.2	0.003	0	0.128	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	2.34	1.08	19.47	98.37	0.048	0.015	0.41	0.012	0.138	0.011	6.978	0	61.7	21.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с маслом сливочным	40	4.00	1.72	30.84	167.05	0.096	0.072	0	0.72	11.4	0	7.8	0	80.2	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.06	15.18	61.08	0	0.04	3.1	2.84	30.34	0	2.88	0	11.88	13.4	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	16.58	16.22	110.95	716.78	0.41	0.134	5.51	5.672	211.808	0.186	154.174	0.2	461.28	384.72	0.016	0	0.146	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3.2%	200	6.00	6.40	9.60	128.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.6	128	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2.00	2.07	11.50	129.58	0.125	0.075	19.5	2.425	26.75	0	30.15	0	445.5	45.5	0	0	0.225	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Плов с курицей	250	25.10	15.12	36.94	480.42	0.06	0.34	0.08	0.72	11.42	0	54.12	0	85.04	75.12	0	0	0.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
639	ОБЕД	Компот Пермский бодрящий	200	0.48	0.04	20.04	81.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	1.00	0.8	21.00	98.00	0.03	0.03	0	3.8	14	0	8	0	100	14	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28.58	20.04	91.18	790.00	0.095	0.705	21.68	6.945	52.17	0	94.67	0	730.54	135.62	0	0	0.365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	55.08	42.81	230.91	1634.33	0.585	0.769	31.18	13.017	513.918	0.36	366.344	0.3	1633.3	677.855	0.018	0	0.61	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																													
142	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная разная	200	9.38	9.80	31.50	258.58	0.3	0.206	1.46	1.25	198.225	0.225	48.025	0.175	200.25	241.25	0	0	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	3.04	7.92	15.36	175.68	0.048	0.024	0.032	0.048	146.04	0.08	13.68	0	57.2	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.08	0.02	15.2	60.08	0	0.04	3.1	2.01	28.34	0	2.08	0	11.88	13.4	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	12.58	17.3	62.34	494.34	0.348	0.169	4.537	4.418	402.605	0.371	64.385	0.175	269.33	349.75	0	0	0.33	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3.2%	200	6.00	6.40	9.60	128.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.6	128	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5.00	6.42	12.30	125.18	0.075	0.075	18.375	1.38	42.375	0	22.875	0	330.95	81.125	0	0	0.225	0	0	0	0	0	0	0	0	0
175	ОБЕД	Котлеты домашние (в среднем)	100	14.40	20.88	11.67	256.8	0.42	0.12	1.17	1.17	14.58	0.84	17.16	0.28	242.74	145.2	0.14	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Макароны с сыром (с маслом сливочным)	150	8.97	9.85	36.73	264.01	0.108	0.054	1	1.311	37.95	0.954	53.73	0.144	1.404	1.8	0	0	0.36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
639	ОБЕД	Компот Пермский бодрящий	200	0.48	0.08	19.94	80.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	2.00	1.6	42.00	196.00	0.06	0.06	0.6	7.6	28	0	16	0	200	28	0	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	30.45	38.73	122.24	922.91	0.723	0.311	22.445	9.861	122.905	0.954	109.765	0.422	774.104	256.125	0.14	0	0.691	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1540	48.45	63.43	173.08	1677.12	0.911	0.988	29.117	11.123	912.583	0.995	201.665	0.697	1203.334	690.625	0.82	0	1.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																													
139	ЗАВТРАК	Каша манная "Шарлиз"	200	7.10	12.28	42.48	305.18	0.15	0.2	1.75	0.8	192.8	0.1	47.4	0.025	237.375	140.5	0	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	55	7.05	4.95	0.44	65.02	0.055	0	0	1.375	30.25	0.138	6.875	0	0	125.875	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с маслом сливочным	20	2.02	1.72	17.98	91.51	0.048	0.01	0	0.42	6.84	0	4.68	0	40.1	19.26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.06	0.06	15.18	60.08	0	0.02	0.3	2.5	22.06	0	1.8	0	8.44	3	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	17.23	19.04	76.08	522.49	0.253	0.31	1.05	5.095	251.96	0.138	60.755	0.025	285.915	312.535	0	0	0.23	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3.2%	200	6.00	6.40	9.60	128.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.6	128	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.40	6.10	21.42	148.48	0.05	0.075	13.5	2.325	47.5	0	31.5	0	317.75	47.25	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
181	ОБЕД	Рыба в соусе	90	11.88	12.24	3.78	181.05	0.072	0.162	2.052	1.206	17.91	0	1.413	0	17.64	0.36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
175	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.05	6.90	41.00	214.50	0.36	0.105	0	0.108	25.95	0.492	107.064	0.108	21.81	249.612	0	0	0.144	0	0	0	0	0	0	0	0	0
639	ОБЕД	Компот Пермский бодрящий	200	0.48	0.08	20.04	80.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	2.00	1.6	42.00	196.00	0.06	0.02	0	0.76	28	0	17.76	0	200.88	37.08	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	23.81	26.92	130.24	911.97	0.722	0.457	16.552	11.369	118.361	0.494	198.707	0.108	558.248	334.267	0	0	0.544	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	51.11	52.42	227.04	1562.46	1.094	0.957	20.152	16.764	558.311	0.532	292.482	0.433	1479.16	802.322	0.02	0	0.874	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 4																													
1	ЗАВТРАК	Бутерброд Масленый с сыром	200	10.08	17.78	34.58	302.17	0.048	0.138	0.014	2.014	40.02	0.068	11.108	0.08	123.142	80.202	0	0	0.002	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с маслом сливочным	30	2.01	1.02	17.88	91.72	0.048	0.01	0	0.42	6.6	0	4.02	0	32.2	22.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.08	0.02	15.22	60.88	0	0.02	0.1	2.3	23.88	0	1.8	0	8.44	3	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	12.2	18.8	67.67	455.48	0.096	0.168	0.114	4.734	70.517	0.068	17.028	0.08	163.782	105.402	0	0	0.202	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3.2%	200	6.00	6.40	9.60	128.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6.4	9.6	128	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0.04	28	0.1	200	160	0.002	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Суп из овощей с мясным пюреем	250	5.00	6.45	17.45	196.17	0.175	0.075	11.5	1.6	30.375	0	14.5	0	337.5	64.5	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
181	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметане	110	21.00	15.07	8.14	307.24	0.088	0.49	0.04	1.008	17.16	0.418	9.024	0.024	31.02	81.84	0	0	0.048	0	0	0	0	0	0	0	0	0
174	ОБЕД	Рис отварной	150	4.05	5.42	30.58	187.02	0.06	0.04	0	0.1	26.88	0.08	36.12	0.12	6.22	32.34	0	0.02	0.48	0	0	0	0	0	0	0	0	0
639	ОБЕД	Компот Пермский бодрящий	200	0.48	0.08	20.08	80.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	2.00	1.6	42.00	196.00	0	0	0.6	0.1	12.02	0	2.88	0	31.32	7.6	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	38.53	35.22	118.25	975.35	0.403	0.505	12.14	3.008	86.435	0.502	62.536	0.144	406.072	236.28	0	0.02	0.928	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1640	56.73	66.12	215.52	1686.83	0.583	1.173	16.854	7.942	396.952	0.626	111.636	0.244	769.782	501.682	0.002	0.02	1.172	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 5																													
96	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная разная	200	8.22	10.80	31.72	284.22	0.125	0.225	1.625	1.75	188.8	0.1	54.8	0.2	264.8	174.075	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ЗАВТРАК	Бутерброд с рыбой	35	2.84	1.08	21.07	148.67	0.044	0.014	0.44	0.532	5.124	0.273	6.468	0	61.6	22.132	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
687	ЗАВТРАК	Кофе с молоком	200	3.04	2.46	16.12	112.76	0.04	0.12	1.04	0.1	106.84	0.22	29.16	0.04	160.8	90.24	0	0	0.16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	14.1	14.34	68.91	545.65	0.209	0.361	3.109	2.382	300.764	0.593	90.428	0.24	486.2	286.447	0	0	0.26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Суп Минестроне	250	2.75	5.15	12.95	113.58	0.248	0.025	5.625	0.68	19.975	0	9.175	0	115.175	21.825	0	0	0.225	0	0	0	0	0	0	0	0	0
181	ОБЕД	Гуляш мясной	140	17.92	23.31	15.82	318.36	0.28	1.68	0.294	1.344	114.968	0.84	30.17	0.084	257.985	208.334	0	0	0.196	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	8.97	9.85	40.73	280.01	0.108	0.054	0	1.314	37.95	0.954	53.73	0.144	1.404	1.8	0	0	0.36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
639	ОБЕД	Компот Пермский бодрящий	200	0.48	0.08	19.94	80.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	2.00	1.6	42.00	196.00	0.06	0.02	0.6	2.6	28.00	0	16	0	200.4	28	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	32.12	40.13	134.44	1000.47	0.696	1.781	7.19	8.938	301.918	1.794	141.148	0.228	574.964	261.79	0	0	0.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1575	46.22	54.47	203.35	1546.12	0.905	2.142	10.299	11.319	602.682	2.387	231.576	0.468	1061.164	548.237	0	0	1.23	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 6																													
110	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная разная	200	10.80	10.80	47.20	321.87	0.3	0.2	1.45	4.205	131.175	0.205	138.125	0.175	300.425	283.87	0	0	0.125	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной стружкой	30	4.71	1.12	28.98	168.75	0.06	0.030	0.192	0.972	85.08	0	11	0.011	110.88	85.812	0	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с маслом сливочным	40	3.47	1.44	25.72	85.58	0.36	0.064	0.04	0.542	12.064	0.072	13.68	0	103.96	85.88	0	0	0.08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.08	0.02	15.22	60.88	0	0.04	0.1	2.32	28.34	0	2.88	0	11.88	13.4	0	0	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0

| | | |