

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «Минькинская КШИ»

Л.М.Почуева

2022 г



14-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 лет и старше

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013 (П 13)
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2018 (П 18)
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/Москва, «ДеЛи Принт», 2016 (Д 16)
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Москва, «ДеЛи Принт», 2017 (Д 17)
5. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2, Екатеринбург, 2011 (б/обозначения Сборника, номер ТК)
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян) (Ск.)
7. Методические рекомендации к организации общественного питания населения. МР 2.3.6.0233-21

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
212/П*13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,4	9,0	31,8	241,8	0,18	0,7	40,80	0,8	144	230	70,6	1,7
517/П*13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1
10/ДЛ*17	Закрытый бутерброд с медом	75	3,3	4,0	43,8	224,0	0,05	0,0	20,00	0,0	13	1	6,5	0,7
496/П*13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,6	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8
Итого в Завтрак		575	20,3	19,8	109,1	696,8	0,30	2,6	60,84	0,8	400	432	118,1	3,3
Обед														
4/П*13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,04	27,8	0,00	4,5	44	32	17,0	0,6
157/121/П*13	Суп с макаронными изделиями (бульон из кур)	300	4,3	6,4	19,7	153,2	0,08	1,1	0,00	3,1	26	317	22,2	0,5
291/ДЛ*17	Плов из птицы или кролика (цыпленок)	250	23,2	13,4	45,6	395,0	0,18	8,1	65,00	0,0	62	249	67,4	2,8
108/П*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/П*13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3
Ск 6.1.3.2.17	Пряники заварные	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,0	0,00	0,0	3	15	2,7	0,2
510/П*13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8,0	0,8
Итого в Обед		970	37,6	32,5	154,3	1061,9	0,49	48,6	65,00	8,9	182	739	149,7	7,6
Полдник														
498/П*18	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45,0	0,00	0,7	0,00	0,2	5	3	1,3	0,1
314/481/П*13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15,3	15,0	44,0	388,4	0,13	2,7	0,11	0,2	238	282	63,2	1,5
		380	15,4	15,1	54,9	433,4	0,13	3,4	0,11	0,4	244	285	64,5	1,6
Итого в Полдник														
Ужин														
21/П*13	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,0	10,1	3,4	109,0	0,05	42,6	0,00	5,1	23	22	15,0	0,8
349/П*13	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,0	0,7
429/П*13	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	28,5	1,1
109/П*13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3
338/ДЛ*17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4
511/П*13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Ужин		810	17,9	23,6	86,2	637,4	0,43	92,4	0,06	8,7	155	359	123,7	9,7
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,0	240	180	28,0	0,2
Ск 10.1.1	Сахар-песок	15	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,0	0,0
Итого в 2 Ужин		215	5,8	5,0	23,0	159,9	0,08	1,4	40,00	0,0	240	180	28,0	0,2
Итого за 1 день			97,0	96,0	427,4	2989,3	1,44	148,4	166,01	18,7	1221	1994	484,0	22,4

Понедельник/первая неделя/12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
267/П*13	Каша пшенинная жидкая	250	9,8	11,8	44,8	354,5	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	53,8	1,5
267/П*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
267/П*18	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	0,01	0,1	52,06	0,1	176	100	7,0	0,2
111/П*13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
112/П*13	Плоды свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,0	0,00	0,4	68	46	26,0	0,6
501/П*13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14,0	0,1
Итого в Завтрак		750	27,5	26,6	97,7	758,9	0,44	123,3	152,75	1,6	581	581	113,8	3,9
Обед														
73/П*13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162,0	0,09	10,2	0,00	3,1	20	86	34,0	1,3
142/121/479/ П*13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3,3	8,2	8,5	121,2	0,08	18,6	0,02	2,4	62	257	32,1	0,8
405/П*13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,0	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16,0	1,0
309/ДП*17	Макаронные изделия отварные	230	8,5	6,9	40,5	258,3	0,09	0,0	0,00	0,0	7	57	32,4	1,7
108/П*13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7
109/П*13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
508/П*13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		990	35,5	36,3	141,6	1036,7	0,41	31,6	0,05	7,1	174	595	143,9	8,2
Полдник														
495/П*13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
538/П*13	Оладьи с яблоками	160	8,4	13,1	57,3	381,0	0,11	1,3	0,04	5,2	22	80	15,0	1,4
		360	9,9	14,4	73,2	462,0	0,15	2,6	0,05	5,2	149	173	30,0	1,8
Итого в Полдник														
Ужин														
106/П*13	Овощи натуральные (свежий огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,0	0,00	0,1	23	42	14,0	0,6
364/П*13	Азу	200	16,3	17,5	20,8	305,8	0,17	8,9	0,04	0,6	30	186	50,5	3,4
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
507/П*13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14,0	1,1
Итого в Ужин		560	21,8	18,3	69,6	532,4	0,31	23,2	0,04	1,7	93	320	100,1	6,9
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Славянская" 2,5% жирности	200	5,0	5,8	20,0	148,2	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,0	5,8	20,0	148,2	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 2 день			99,6	101,4	402,1	2938,2	1,37	183,2	192,89	15,6	1268	1849	415,7	20,9

Вторник/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
302/П*13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
259/П*18	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,1	9,0	32,3	254,7	0,06	0,2	66,51	1,0	205	163	20,2	1,3
71/П*18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,0	0,00	0,0	13	6	3,0	0,7
498/П*13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147,0	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30,0	1,0
Итого в Завтрак		595	26,0	28,4	107,1	788,7	0,18	2,4	86,71	1,7	454	474	76,6	4,9
Обед														
24/ДЛ*17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (зеленым)	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	16,5	0,8
102/ДЛ*17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	300	6,6	6,3	19,8	177,9	0,27	7,0	0,00	0,0	51	106	42,7	2,5
341/П*18	Котлета "Пермская"	100	15,0	15,0	12,0	243,0	0,13	0,0	47,00	1,4	49	142	19,0	2,4
321/ДЛ*17	Капуста тушеная	200	3,8	6,5	18,9	150,2	0,05	34,3	0,00	0,0	111	80	37,6	1,5
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
112/П*13	Плоды свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	0,00	0,8	38	32	24,0	4,6
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		1180	33,1	35,3	137,2	1021,5	0,67	60,8	47,00	3,2	319	499	172,3	14,1
Полдник														
494/П*13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	2,80	0,0	14	4	2,0	0,4
319/П*13/ Ск 9.4.13	Пудинг творожный запеченный, повидлом	150	14,0	13,1	53,6	383,0	0,07	0,5	0,07	0,5	160	192	25,5	1,6
		350	14,1	13,1	68,8	444,0	0,07	0,5	2,87	0,5	174	196	27,5	2,0
Итого в Полдник														
Ужин														
16/П*13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,4	7,4	2,5	86,0	0,03	13,5	0,03	2,8	33	57	12,0	1,0
354/409/ П*18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	250	15,9	14,9	20,0	278,1	0,29	11,9	4673,00	1,3	75	299	48,5	5,4
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	82,3	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
513/П*13	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98,0	0,01	2,1	0,00	0,1	11	8	7,0	0,7
Итого в Ужин		610	22,8	23,0	73,0	579,2	0,41	27,5	4673,03	5,0	134	422	82,5	8,3
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого за 3 день			101,8	104,8	394,4	2934,4	1,40	92,6	4849,61	10,3	1317	1782	390,9	29,6

Средн./первая неделя/12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
220/П*18	Каша ячневая вязкая	250	9,0	8,3	41,0	274,3	0,15	1,6	48,25	0,9	193	298	44,3	1,1
90/П*13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13,0	0,4
111/П*13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
112/П*13	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15,0	76,0	0,12	76,0	0,00	0,4	70	34	11,0	0,1
500/П*13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13,0	0,8
Итого в Завтрак		735	23,2	21,3	107,4	721,1	0,36	78,1	48,34	2,4	584	577	86,5	2,9
Обед														
9/П*18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,0	0,02	17,8	0,00	4,5	42	31	14,4	0,6
128/124/47 9/П*13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный), со сметаной	300	4,2	9,5	13,5	156,5	0,09	12,4	0,02	2,9	71	84	34,1	1,5
370/П*13	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440,0	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53,0	2,8
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	12,1
109/П*13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3
355/ДЛ*17	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	32,8	154,6	0,02	0,5	0,00	0,0	31	25	18,4	0,6
Итого в Обед		950	32,5	35,3	143,5	1043,5	0,35	31,1	0,08	9,5	197	488	153,7	19,9
Полдник														
497/П*18	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,1	0,00	0,2	3	2	2,9	0,2
550/443/П*18	Манник , соус шоколадный	200	11,1	10,4	67,7	409,1	0,08	0,3	95,27	0,9	153	192	43,8	2,2
Итого в Полдник		400	11,2	10,4	77,6	450,1	0,08	1,4	95,27	1,1	156	194	46,7	2,4
Ужин														
10/ДЛ*17	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3,0	5,2	6,3	83,6	0,11	11,0	0,00	0,0	21	60	20,8	0,7
295/П*18	Рыба отварная, соус польский	100	10,5	10,4	1,8	142,7	0,06	1,7	73,23	1,0	34	159	19,0	0,7
429/П*13	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184,0	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38,0	1,4
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	6,1
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
511/П*13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Ужин		660	22,1	25,1	70,2	597,9	0,45	43,5	73,29	2,0	137	419	108,4	10,8
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого за 4 день			94,8	97,1	407,1	2914,5	1,28	153,3	256,97	14,9	1321	1863	423,2	36,2

Четверг/ первая неделя/12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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															
267/П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,1	39,05	0,1	132	75	5,3	0,2	
260/П-13	Каша "Дружба"	250	6,6	14,6	31,3	282,8	0,10	1,7	0,10	0,3	158	176	38,3	0,7	
10/ДЛ-17	Закрытый бутерброд (с джемом абрикосовым)	75	3,2	4,0	41,2	213,0	0,05	0,7	20,00	0,0	13	33	8,3	0,6	
517/П-13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1	
495/П-13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4	
Итого в Завтрак		640	19,8	27,5	97,0	717,5	0,23	4,4	59,18	0,3	549	467	80,8	1,9	
Обед															
4/П-18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	150	2,1	9,2	7,5	121,5	0,03	21,0	0,00	2,1	60	45	24,0	1,2	
117/П-18	Суп из овощей	300	2,1	5,4	10,7	99,9	0,09	10,6	0,00	2,8	35	63	26,0	1,0	
326/П-18	Бефстроганов из отварной говядины	120	13,8	13,8	7,4	209,5	0,05	0,6	35,26	0,5	88	151	23,1	1,7	
202/П-18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	0,28	0,0	32,00	0,8	22	274	184,8	6,2	
108/П-13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	12,1	
109/П-13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3	
487/П-18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,02	3,3	0,00	0,1	14	8	5,9	1,2	
Итого в Обед		1070	37,0	38,5	131,3	1022,5	0,62	35,5	67,26	7,6	247	662	297,6	25,7	
Полдник															
389/ДЛ-17	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6	
406/458/ДЛ-17	Пирожки печеные из дрожжевого теста (слобные, с фаршем №458 Мясной с яйцом)	100	14,3	12,9	30,7	296,0	0,11	0,0	30,70	0,0	23	132	31,6	2,1	
338/ДЛ-17	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4	
Итого в Полдник		500	16,5	14,1	73,1	492,0	0,19	34,8	30,70	0,0	89	190	61,6	7,1	
Ужин															
14/П-18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,0	0,03	3,5	0,00	2,7	18	30	14,0	0,5	
374/П-18	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174,0	0,07	0,8	66,70	0,5	108	110	20,4	1,0	
309/ДЛ-17	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	0,0	0,00	0,0	6	45	25,3	1,3	
108/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2	
109/П-13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8	
508/П-13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,1	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5	
Итого в Ужин		620	23,1	21,3	87,0	632,9	0,23	4,4	66,70	3,7	171	248	78,9	5,3	
2 Ужин															
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2	
Итого в 2 Ужин			5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2	
Итого за 5 день			101,6	106,3	408,6	3016,9	1,33	81,6	263,84	11,6	1328	1747	546,9	40,3	

Пятница/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
268/П`13	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	10,8	40,5	286,8	0,08	1,9	0,07	0,2	179	190	39,5	0,6	
267/П`18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0	
111/П`13	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,0	0,00	1,0	11	39	7,8	0,7	
105/П`13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,0	0,06	0,1	1	2	0,0	0,0	
112/П`13	Фрукты свежие (киви)	200	1,6	0,8	16,2	94,0	0,08	360,0	0,00	0,8	16	56	84,0	1,2	
501/П`13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14,0	0,1	
Итого в Завтрак		760	21,4	28,9	103,8	754,8	0,30	363,2	100,75	2,3	356	454	153,1	3,6	
Обед															
33/П`18	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,8	10,7	6,5	141,0	0,02	4,6	40,30	4,5	167	111	22,0	1,3	
151/П`13	Уха рыбацкая	250	6,2	2,5	10,7	90,8	0,11	11,4	0,02	0,5	32	119	32,3	1,0	
372/П`13	Голубцы ленивые	200	17,0	16,6	8,0	250,0	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42,0	3,0	
448/П`13	Соус белый основной	75	0,9	3,0	4,4	48,6	0,01	0,6	0,02	0,1	4	12	2,6	0,1	
590/П`13	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,0	0,01	1,8	15	45	10,0	1,1	
108/П`13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7,0	0,6	
109/П`13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6	
348/ДЛ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5	
Итого в Обед		965	39,4	38,6	134,6	1048,2	0,41	41,4	40,39	8,5	329	608	142,7	9,0	
Полдник															
498/П`18	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45,0	0,00	0,7	0,00	0,2	5	3	1,3	0,1	
314/481/П`	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15,3	15,0	44,0	388,4	0,13	2,7	0,11	0,2	238	282	63,2	1,5	
		380	15,4	15,1	54,9	433,4	0,13	3,4	0,11	0,4	244	285	64,5	1,6	
Итого в Полдник															
Ужин															
36/П`18	Салат из редьки с овощами	100	1,5	6,2	5,4	83,0	0,04	11,0	0,00	3,0	36	32	24,0	1,0	
392/П`13	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,0	11,7	7,8	180,0	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13,0	1,6	
183/П`18	Запеканка картофельная с овощами	180	5,4	6,8	15,5	145,8	0,18	5,0	27,72	2,7	40	109	35,5	1,4	
108/П`13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	12,1	
514/П`13	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0,5	0,2	32,4	133,0	0,00	2,0	0,00	0,2	16	16	6,0	1,5	
Итого в Ужин		620	21,4	25,3	80,8	635,8	0,31	18,1	27,73	6,9	110	284	84,1	17,6	
2 Ужин															
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2	
Итого в 2 Ужин			5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2	
Итого за 6 день			103,0	112,9	395,6	3030,1	1,21	427,9	208,98	18,2	1280	1818	474,4	32,0	

Суббота/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
302/П'13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
259/П'18	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10,0	35,9	283,0	0,07	0,2	73,90	1,1	228	181	22,4	1,5
71/П'18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,0	0,00	0,0	13	6	3,0	0,7
499/П'13	Какао с молоком густенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0
Итого в Завтрак		615	25,7	27,8	108,6	788,0	0,18	2,2	94,09	1,7	417	454	71,8	5,1
Обед														
12/ДЛ'16	Салат из кукурузы консервированной	100	2,9	6,2	8,0	99,3	0,10	9,3	0,00	0,0	19	58	19,5	0,7
128/124/П'13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3,0	5,4	10,7	103,4	0,07	10,3	0,00	2,4	45	60	28,3	1,2
259/ДЛ'17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	250	23,1	25,8	23,7	421,4	0,17	9,7	0,00	0,0	44	294	60,7	5,5
108/П'13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П'13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3
112/П'13	Плоды свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	0,00	0,8	38	32	24,0	4,6
346/ДЛ'17	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34,0	141,2	0,02	12,0	0,00	0,0	23	12	7,6	0,2
Итого в Обед		1100	37,3	39,2	136,7	1057,7	0,55	51,3	0,00	4,5	197	576	173,9	15,0
Полдник														
489/П'18	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56,0	0,01	1,7	0,00	0,1	11	8	6,7	0,7
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином, 5% жирности	100	11,0	5,0	19,2	167,0	0,03	0,5	30,00	0,0	124	165	17,0	0,3
475/П'18	Мороженое сливочное (порциями)	100	3,7	10,0	19,4	182,0	0,03	0,6	57,00	0,3	148	107	22,0	0,1
Итого в Полдник		400	14,9	15,1	52,1	405,0	0,07	2,8	87,00	0,4	283	280	45,7	1,1
Ужин														
106/П'13	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20,0	0,9
388/П'13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,3	10,7	8,0	170,0	0,05	1,0	0,07	0,4	23	110	15,0	1,6
321/ДЛ'17	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	17,0	135,2	0,05	30,9	0,00	0,0	100	72	37,2	1,5
108/П'13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	16,7	94,0	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/П'13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
511/П'13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Ужин		660	21,1	17,6	76,1	563,8	0,27	80,9	0,07	2,0	168	301	104,2	6,2
2 Ужин														
386/ДЛ'17	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,1	1,6	40,0	0,0	236,0	192,0	32,0	0,2
Итого за 7 день			104,8	104,6	381,6	2915,5	1,14	138,7	221,16	8,5	1301	1803	427,6	27,6

Воскресенье/ первая неделя/12 лет и старше

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
266/П13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9,0	11,8	36,0	285,5	0,21	1,9	0,07	0,7	196	258	69,5	1,6
517/П13	Йогурт (2,5% жирности)	100	3,2	2,5	5,0	52,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1
90/П13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13,0	0,4
111/П13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
500/П13	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13,0	0,8
Итого в Завтрак		635	24,8	26,9	92,4	708,3	0,33	3,0	0,18	1,8	637	594	114,7	3,3
Обед														
115/П13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	0,00	3,1	41	37	15,0	0,7
102/ДП17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	300	6,6	6,3	19,8	177,9	0,27	7,0	0,00	0,0	51	106	42,7	2,5
406/П13	Плов из отварной птицы	250	19,0	18,9	45,1	427,4	0,04	1,5	0,01	6,4	39	158	36,9	1,5
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
112/П13	Плоды свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,0	0,00	0,4	68	46	26,0	0,6
348/ДП17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5
Итого в Обед		1110	34,3	35,2	139,7	1041,7	0,52	136,1	0,01	10,7	250	445	159,8	7,6
Полдник														
497/П18	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,1	0,00	0,2	3	2	2,9	0,2
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	200	11,1	10,4	67,7	409,1	0,08	0,3	95,27	0,9	153	192	43,8	2,2
Итого в Полдник		400	11,2	10,4	77,6	450,1	0,08	1,4	95,27	1,1	156	194	46,7	2,4
Ужин														
24/ДП17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	16,5	0,8
345/П13	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23,0	0,6
429/П13	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184,0	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38,0	1,4
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,2
109/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
342/ДП17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,1	14	4	5,1	1,0
Итого в Ужин		660	23,6	17,7	88,7	611,0	0,38	17,5	0,08	2,0	143	366	97,6	4,7
2 Ужин														
386/ДП17	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,00	240	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,0	240	180	28,0	0,2
Итого за 8 день			99,6	95,3	406,4	2911,1	1,40	159,5	135,54	15,6	1426	1779	446,8	18,2

Понедельник/вторая неделя/12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
267/П*13	Каша пшенинная жидкая	250	9,8	11,8	44,8	354,5	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	53,8	1,5
267/П*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
267/П*18	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	0,01	0,1	52,06	0,1	176	100	7,0	0,2
111/П*13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
338/ДЛ*17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4
496/П*13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,6	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8
Итого в Завтрак		750	26,9	27,9	110,2	831,9	0,42	23,3	152,75	1,2	543	577	118,8	8,4
Обед														
14/П*18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,0	0,03	3,5	0,00	2,7	18	30	14,0	0,5
157/121/П*13	Суп с макаронными изделиями	300	2,9	6,1	19,7	144,9	0,05	1,1	0,00	3,1	12	36	10,8	0,5
321/П*18	Мясо тушеное	120	14,4	16,8	2,4	218,4	0,04	0,4	0,00	3,0	12	146	21,6	2,2
202/П*18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	0,28	0,0	32,00	0,8	22	274	184,8	6,2
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
513/П*13	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98,0	0,01	2,1	0,00	0,1	11	8	7,0	0,7
Итого в Обед		1000	35,5	32,2	132,9	1023,1	0,52	7,1	32,00	10,7	97	583	262,6	12,0
Полдник														
389/ДЛ*17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
319/467/П*13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13,8	13,1	28,0	285,6	0,07	0,7	0,07	0,5	154	189	22,5	1,0
Итого в Полдник		350	14,8	13,1	48,2	370,4	0,09	4,7	0,07	0,5	168	203	30,5	3,8
Ужин														
1/П*18	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,02	17,0	0,00	2,8	39	28	16,0	0,5
374/П*18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174,0	0,07	0,8	66,70	0,5	108	110	20,4	1,0
175/П*18	Овощи в молочном соусе	200	4,4	8,2	13,6	147,0	0,80	3,8	48,60	0,5	99	107	39,3	1,0
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
487/П*18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,02	3,3	0,00	0,1	14	8	5,9	1,2
Итого в Ужин		660	22,7	24,4	69,1	590,6	1,00	24,9	115,30	4,7	277	329	103,2	5,5
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 9 день			105,1	102,7	380,6	2968,0	2,09	62,6	340,12	17,0	1356	1872	543,0	29,8

Вторник/ вторая неделя/ 12 лет и старше

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
268/П13	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	10,8	40,5	286,8	0,08	1,9	0,07	0,2	179	190	39,5	0,6
7/ДЛ17	Бутерброды горячие с сыром	50	6,0	3,7	14,8	117,0	0,00	0,1	31,50	0,0	150	90	8,3	0,1
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11,0	5,0	19,2	167,0	0,03	0,5	30,00	0,0	124	165	17,0	0,3
112/П13	Фрукты свежие (киви)	200	1,6	0,8	16,2	94,0	0,08	360,0	0,00	0,8	16	56	84,0	1,2
457/П18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,00	0,0	0,00	0,0	5	8	4,2	0,8
Итого в Завтрак		800	25,8	20,3	100,0	702,8	0,19	362,5	61,57	1,0	474	508	153,0	3,0
Обед														
73/П13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162,0	0,09	10,2	0,00	3,1	20	86	34,0	1,3
142/121/47 9/П13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3,3	8,2	8,5	121,2	0,08	18,6	0,02	2,4	62	257	32,1	0,8
405/П13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,0	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16,0	1,0
309/ДЛ17	Макаронные изделия отварные	230	8,5	6,9	40,5	258,3	0,09	0,0	0,00	0,0	7	57	32,4	1,7
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,07	0,0	0,00	0,7	12	39	8,4	0,7
109/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		990	35,5	36,3	141,6	1036,7	0,41	31,6	0,05	7,1	174	595	143,9	8,2
Полдник														
495/П13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
538/П13	Оладьи с яблоками	160	8,4	13,1	57,3	381,0	0,11	1,3	0,04	5,2	22	80	15,0	1,4
Итого в Полдник		360	9,9	14,4	73,2	462,0	0,15	2,6	0,05	5,2	149	173	30,0	1,8
Ужин														
32/П18	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	8,4	7,0	116,0	0,02	4,9	20,20	3,6	100	74	18,2	1,1
354/409/ П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	250	15,9	14,9	20,0	278,1	0,29	11,9	4673,00	1,3	75	299	48,5	5,4
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	82,3	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
507/П13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14,0	1,1
Итого в Ужин			23,8	24,1	76,5	607,2	0,41	21,1	4693,20	5,9	212	447	95,7	8,8
2 Ужин														
386/ДЛ17	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого за 10 день			100,8	100,2	399,7	2910,6	1,20	418,3	4794,87	19,2	1257	1908	450,6	22,0

Среда/вторая неделя/12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(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															
302/П*13	Омлет с зеленым горошком	200	13,3	15,7	7,2	224,0	0,11	2,4	0,24	0,5	149	251	29,3	2,4	
*410/ДЛ17	Конвертик с повидлом	80	5,4	9,0	44,2	268,8	0,09	0,9	19,20	0,0	94	46	18,6	1,2	
112/П*13	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15,0	76,0	0,12	76,0	0,00	0,4	70	34	11,0	0,1	
108/П*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3	
464/П*18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1	
Итого в Завтрак		710	24,0	26,6	92,6	702,3	0,37	79,6	28,94	1,3	374	388	69,4	4,1	
Обед															
21/ДЛ17	Салат из соленых огурцов с луком (зеленый)	100	0,8	5,0	1,8	56,0	0,15	7,1	0,00	0,0	34	23	13,9	0,6	
109/П*18	Суп-харчо	300	5,6	5,7	12,1	122,1	0,03	0,7	0,00	1,6	17	72	18,4	1,0	
326/П*18	Бефстроганов из отварной говядины	120	13,8	13,8	7,4	209,5	0,05	0,6	35,26	0,5	88	151	23,1	1,7	
427/П*13	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25,0	200,0	0,22	25,4	0,02	3,0	82	150	44,0	1,6	
108/П*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3	
109/П*13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28,2	2,3	
588/П*13	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,02	0,0	0,00	0,4	8	18	5,0	0,8	
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5	
Итого в Обед		1060	34,4	35,6	149,6	1059,7	0,62	33,8	35,28	6,5	276	548	144,9	8,8	
Полдник															
498/П*18	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45,0	0,00	0,7	0,00	0,2	5	3	1,3	0,1	
314/481/П*13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15,3	15,0	44,0	388,4	0,13	2,7	0,11	0,2	238	282	63,2	1,5	
Итого в Полдник		380	15,4	15,1	54,9	433,4	0,13	3,4	0,11	0,4	244	285	64,5	1,6	
Ужин															
23/ДЛ17	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	100	1,1	6,1	3,4	72,8	0,04	22,1	0,00	0,0	33	25	18,4	0,9	
299/П*18	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,1	2,6	6,0	91,7	0,07	2,5	7,29	2,0	32	173	32,6	0,7	
414/П*13	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	272,8	0,04	0,0	0,05	0,4	7	94	30,4	0,7	
108/П*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3	
109/П*13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2	
511/П*13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4	
Итого в Ужин		680	21,7	17,5	96,5	631,0	0,24	48,6	7,34	3,1	99	369	108,6	4,2	
2 Ужин															
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2	
Итого в 2 Ужин		200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2	
Итого за 11 день			100,9	99,8	415,2	2984,5	1,41	167,2	111,67	11,3	1235	1778	417,4	18,8	

Четверг/вторая неделя/12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
260/П13	Каша "Дружба"	250	6,6	14,6	31,3	282,8	0,10	1,7	0,10	0,3	158	176	38,3	0,7	
517/П13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1	
267/П18	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	0,01	0,1	52,06	0,1	176	100	7,0	0,2	
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3	
10/ДЛ17	Закрытый бутерброд (с джемом абрикосовым)	75	3,2	4,0	41,2	213,0	0,05	0,7	20,00	0,0	13	33	8,3	0,6	
494/П13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	2,80	0,0	14	4	2,0	0,4	
Итого в Завтрак		645	21,8	27,9	111,0	785,9	0,22	3,1	74,98	0,7	486	423	73,8	2,3	
Обед															
16/П13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,4	7,4	2,5	86,0	0,03	13,5	0,03	2,8	33	57	12,0	1,0	
128/124/П13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3,0	5,4	10,7	103,4	0,07	10,3	0,00	2,4	45	60	28,3	1,2	
259/ДЛ17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	250	23,1	25,8	23,7	421,4	0,17	9,7	0,00	0,0	44	294	60,7	5,5	
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4	
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6	
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4	
346/ДЛ17	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34,0	141,2	0,02	12,0	0,00	0,0	23	12	7,6	0,2	
Итого в Обед		1080	35,5	40,3	123,5	1009,6	0,46	65,5	0,03	6,2	198	533	151,0	14,4	
Полдник															
497/П18	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,1	0,00	0,2	3	2	2,9	0,2	
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	200	11,1	10,4	67,7	409,1	0,08	0,3	95,27	0,9	153	192	43,8	2,2	
Итого в Полдник		400	11,2	10,4	77,6	450,1	0,08	1,4	95,27	1,1	156	194	46,7	2,4	
Ужин															
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (зеленым)	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	16,5	0,8	
412/437/П13	Котлеты, биточки, шницели припущенные, соус молочный	120	11,5	10,0	9,8	171,5	0,08	0,8	0,05	0,4	56	91	16,9	0,9	
258/П18	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208,0	0,08	4,3	32,90	1,0	26	78	23,9	1,6	
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6	
389/ДЛ17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6	
Итого в Ужин		660	23,3	21,6	83,7	620,1	0,29	29,3	32,95	2,0	158	298	88,1	5,4	
2 Ужин															
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,00	240	180	28,0	0,2	
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,0	240	180	28,0	0,2	
Итого за 12 день			97,6	105,3	403,8	2965,7	1,14	100,7	243,22	9,9	1238	1629	387,4	24,6	

Пятница/ вторая неделя/ 12 лет и старше

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
267/П*13	Каша пшеничная жидкая	250	9,8	11,8	44,8	354,5	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	53,8	1,5
267/П*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
111/П*13	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,0	0,00	0,5	6	20	3,9	0,4
112/П*13	Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	0,00	0,8	38	32	24,0	4,6
498/П*13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147,0	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30,0	1,0
Итого в Завтрак		720	21,6	21,7	105,6	737,1	0,37	12,2	100,69	1,8	369	479	119,5	8,5
Обед														
14/П*18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,0	0,03	3,5	0,00	2,7	18	30	14,0	0,5
96/ДЛ*17	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3	0,09	8,4	0,00	0,0	29	57	24,2	0,9
372/П*13	Голубцы ленивые	250	21,3	20,8	10,0	312,5	0,10	31,0	0,05	0,8	85	258	52,5	3,8
456/П*13	Соус красный основной	75	1,1	1,8	7,0	48,5	0,02	2,0	0,02	0,2	7	20	10,4	0,4
590/П*13	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,0	0,01	1,8	15	45	10,0	1,1
108/П*13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7,0	0,6
109/П*13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	23,5	2,0
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5
Итого в Обед		1025	36,7	39,7	137,0	1061,1	0,44	45,5	0,07	6,7	214	543	159,1	9,6
Полдник														
389/ДЛ*17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
319/467/П*13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13,8	13,1	28,0	285,6	0,07	0,7	0,07	0,5	154	189	22,5	1,0
Итого в Полдник		350	14,8	13,1	48,2	370,4	0,09	4,7	0,07	0,5	168	203	30,5	3,8
Ужин														
4/П*18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1,4	6,1	5,0	81,0	0,02	14,0	0,00	1,4	40	30	16,0	0,8
345/П*13	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23,0	0,6
197/П*13	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	4,0	13,5	16,0	201,0	0,10	17,2	0,23	0,6	83	105	40,0	1,1
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
342/ДЛ*17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,1	14	4	5,1	1,0
Итого в Ужин		640	22,3	22,3	75,0	591,4	0,26	32,5	0,25	3,6	183	344	96,3	4,5
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 13 день			100,6	101,8	385,9	2912,0	1,22	92,8	141,08	12,5	1206	1749	433,3	26,6

Суббота/ вторая неделя/ 12 лет и старше

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
302/П*13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
259/П*18	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,1	9,0	32,3	254,7	0,06	0,2	66,51	1,0	205	163	20,2	1,3
71/П*18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,0	0,00	0,0	13	6	3,0	0,7
464/П*18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		595	23,7	25,8	94,0	704,7	0,17	2,3	96,19	1,6	387	403	52,9	4,0
Обед														
1/П*18	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,02	17,0	0,00	2,8	39	28	16,0	0,5
151/П*13	Уха рыбацкая	250	6,2	2,5	10,7	90,8	0,11	11,4	0,02	0,5	32	119	32,3	1,0
321/П*18	Мясо тушеное	100	12,0	14,0	2,0	182,0	0,03	0,3	0,00	2,5	10	122	18,0	1,9
202/П*18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	0,25	0,0	28,80	0,7	20	246	166,3	5,6
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
112/П*13	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0					16	56		
487/П*18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,02	3,3	0,00	0,1	14	8	5,9	1,2
Итого в Обед		1070	36,2	32,0	140,3	999,4	0,49	32,0	28,82	7,1	141	624	250,7	11,2
Полдник														
Ск 1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	1,2	20,00	0,0	240	180	28,0	0,2
374/ДЛ*17	Шарлотка с яблоками	170	6,3	8,1	67,3	356,7	0,01	0,7	3,40	0,0	17	25	4,0	0,4
Итого в Полдник		370	12,1	13,1	76,9	464,7	0,05	1,9	23,40	0,0	257	205	32,0	0,6
Ужин														
69/П*13	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111,0	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23,0	0,9
374/П*18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174,0	0,07	0,8	66,70	0,5	108	110	20,4	1,0
321/ДЛ*17	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	17,0	135,2	0,05	30,9	0,00	0,0	100	72	37,2	1,5
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,6
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Ужин		620	22,1	22,8	82,2	624,2	0,28	43,4	66,72	4,0	258	310	100,9	10,7
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого за 14 день			99,9	98,5	401,7	2894,0	1,05	81,2	255,13	12,7	1278	1734	468,4	26,6

Воскресенье/ вторая неделя/ 12 лет и старше

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащиеся с 12 лет и старше (2992)

	1,0		2,0		3,0		4,0		5,0		6,0		7,0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения
ЗАВТРАК																25%	20-30 %
Б	20,3		27,5		26,0		23,2		19,8		21,4		25,7			24,75	19,8-29,7
Ж	19,8		26,6		28,4		21,3		27,5		28,9		27,8			25,3	20,24-30,36
У	109,1		97,7		107,1		107,4		97,0		103,8		108,6			105,33	84,26-126,39
Э/Ц	696,8	23,3	758,9	25,4	788,7	26,4	721,1	24,1	717,5	24,0	754,8	25,2	788,0	26,3	25,0	748	598,4-897,6
ОБЕД																35%	30-40 %
Б	37,6		35,5		33,1		32,5		37,0		39,4		37,3			34,65	29,7-39,6
Ж	32,5		36,3		35,3		35,3		38,5		38,6		39,2			35,42	30,36-40,46
У	154,3		141,6		137,2		143,5		131,3		134,6		136,7			147,46	126,4-168,52
Э/Ц	1061,9	35,5	1036,7	34,6	1021,5	34,1	1043,5	34,9	1022,5	34,2	1048,2	35,0	1057,7	35,4	34,8	1047,2	897,6-1196,8
ПОЛДНИК																15%	10-20 %
Б	15,4		9,9		14,1		11,2		16,5		15,4		14,9			14,85	9,9-19,8
Ж	15,1		14,4		13,1		10,4		14,1		15,1		15,1			15,18	10,12-20,24
У	54,9		73,2		68,8		77,6		73,1		54,9		52,1			63,2	42,13-84,26
Э/Ц	433,4	14,5	462,0	15,4	444,0	14,8	450,1	15,0	492,0	16,4	433,4	14,5	405,0	13,5	14,9	448,8	299,2-598,4
УЖИН																20%	15-25%
Б	17,9		21,8		22,8		22,1		23,1		21,4		21,1			19,8	14,85-24,75
Ж	23,6		18,3		23,0		25,1		21,3		25,3		17,6			20,24	15,18-25,3
У	86,2		69,6		73,0		70,2		87,0		80,8		76,1			84,26	63,2-105,3
Э/Ц	637,4	21,3	532,4	17,8	579,2	19,4	597,9	20,0	632,9	21,2	635,8	21,3	563,8	18,8	20,0	598,4	448,8-748
П УЖИН																5%	0-10 %
Б	5,8		5,0		5,8		5,8		5,2		5,4		5,8			4,95	0-9,9
Ж	5,0		5,8		5,0		5,0		5,0		5,0		5,0			5,06	0-10,1
У	23,0		20,0		8,2		8,4		20,2		21,6		8,2			21,1	0-42,1
Э/Ц	159,9	5,3	148,2	5,0	101,0	3,4	102,0	3,4	152,0	5,1	158,0	5,3	101,0	3,4	4,4	199,6	0-299,2

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА
7 дней учащихся с 12 лет и старше (2992)

	8,0		9,0		10,0		11,0		12,0		13,0		14,0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения	
ЗАВТРАК																25%	20-30 %	
Б	24,8		26,9		25,8		24,0		21,8		21,6		23,7			24,75	19,8-29,7	
Ж	26,9		27,9		20,3		26,6		27,9		21,7		25,8			25,3	20,24-30,36	
У	92,4		110,2		100,0		92,6		111,0		105,6		94,0			105,33	84,26-126,39	
Э/Ц	708,3	23,7	831,9	27,8	702,8		23,5	702,3	23,5	785,9	26,3	737,1	24,6	704,7	23,6	24,7	748	598,4-897,6
ОБЕД																35%	30-40 %	
Б	34,3		35,5		35,5		34,4		35,5		36,7		36,2			34,65	29,7-39,6	
Ж	35,2		32,2		36,3		35,6		40,3		39,7		32,0			35,42	30,36-40,46	
У	139,7		132,9		141,6		149,6		123,5		137,0		140,3			147,46	126,4-168,52	
Э/Ц	1041,7	34,8	1023,1	34,2	1036,7		34,6	1059,7	35,4	1009,6	33,7	1061,1	35,5	999,4	33,4	34,5	1047,2	897,6-1196,8
ПОЛДНИК																15%	10-20 %	
Б	11,2		14,8		9,9		15,4		11,2		14,8		12,1			14,85	9,9-19,8	
Ж	10,4		13,1		14,4		15,1		10,4		13,1		13,1			15,18	10,12-20,24	
У	77,6		48,2		73,2		54,9		77,6		48,2		76,9			63,2	42,13-84,26	
Э/Ц	450,1	15,0	370,4	12,4	462,0		15,4	433,4	14,5	450,1	15,0	370,4	12,4	464,7	15,5	14,3	448,8	299,2-598,4
УЖИН																20%	15-25%	
Б	23,6		22,7		23,8		21,7		23,3		22,3		22,1			19,8	14,85-24,75	
Ж	17,7		24,4		24,1		17,5		21,6		22,3		22,8			20,24	15,18-25,3	
У	88,7		69,1		76,5		96,5		83,7		75,0		82,2			84,26	63,2-105,3	
Э/Ц	611,0	20,4	590,6	19,7	607,2		20,3	631,0	21,1	620,1	20,7	591,4	19,8	624,2	20,9	20,4	598,4	448,8-748
П УЖИН																5%	0-10 %	
Б	5,8		5,2		5,8		5,4		5,8		5,2		5,8			4,95	0-9,9	
Ж	5,0		5,0		5,0		5,0		5,0		5,0		5,0			5,06	0-10,1	
У	8,0		20,2		8,4		21,6		8,0		20,2		8,2			21,1	0-42,1	
Э/Ц	100,0	3,3	152,0	5,1	102,0		3,4	158,0	5,3	100,0	3,3	152,0	5,1	101,0	3,4	4,1	199,6	0-299,2

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 14 дней учащихся 12 и старше (2992)												
прием пищи	ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		II УЖИН		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	696,8	23,3	1061,9	35,5	433,4	14,5	637,4	21,3	159,9	5,3	2989,3	99,9
2 день	758,9	25,4	1036,7	34,6	462,0	15,4	532,4	17,8	148,2	5,0	2938,2	98,2
3 день	788,7	26,4	1021,5	34,1	444,0	14,8	579,2	19,4	101,0	3,4	2934,4	98,1
4 день	721,1	24,1	1043,5	34,9	450,1	15,0	597,9	20,0	102,0	3,4	2914,5	97,4
5 день	717,5	24,0	1022,5	34,2	492,0	16,4	632,9	21,2	152,0	5,1	3016,9	100,8
6 день	754,8	25,2	1048,2	35,0	433,4	14,5	635,8	21,3	158,0	5,3	3030,1	101,3
7 день	788,0	26,3	1057,7	35,4	405,0	13,5	563,8	18,8	101,0	3,4	2915,5	97,4
8 день	708,3	23,7	1041,7	34,8	450,1	15,0	611,0	20,4	100,0	3,3	2911,1	97,3
9 день	831,9	27,8	1023,1	34,2	370,4	12,4	590,6	19,7	152,0	5,1	2968,0	99,2
10 день	702,8	23,5	1036,7	34,6	462,0	15,4	607,2	20,3	102,0	3,4	2910,6	97,3
11 день	702,3	23,5	1059,7	35,4	433,4	14,5	631,0	21,1	158,0	5,3	2984,5	99,7
12 день	785,9	26,3	1009,6	33,7	450,1	15,0	620,1	20,7	100,0	3,3	2965,7	99,1
13 день	737,1	24,6	1061,1	35,5	370,4	12,4	591,4	19,8	152,0	5,1	2912,0	97,3
14 день	704,7	23,6	999,4	33,4	464,7	15,5	624,2	20,9	101,0	3,4	2894,0	96,7
среднее потребление за 14 дней		24,8		34,7		14,6		20,2		4,3		98,6
По СанПин		25%		35%		15%		20%		5%		
суммарные объемы блюд		550,0		800,0		350,0		600,0		200,0		