

ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат

СОГЛАСОВАННО:

Начальник территориального отдела Управления ФС
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Республике Башкортостан
в г. Ишимбае и Альшеевском районе, Белебеевском,
Бижулинском, Ермекеевском, Миякинском районах
Республики Башкортостан Г.М. Идрисов

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГКОУ Шафрановская
санаторная школа-интернат
А.Д. Аипова
2016г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(двухнедельное)

	II завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
	Молоко квашенное, Кондитерские изделия Фрукты свежие	Винегрет овощной Суп картофельный прогретый (с гречками) Жаркое по домашнему Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Ватрушка Французская, Напиток из плодов шиповника	Сосиски отварные Рагу из овощей Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный	Сок фруктовый
2	Салат из моркови с яблоками Суп молочный с макаронными изделиями Колбаса варенная отварная Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный	Салат луковый Суп с бобовыми и гречками Гуляш Каша гречневая рассыпчатая Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Пирог с рыбными консервами Сок фруктовый	Голубцы Ленивые Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Снежок 2,5 %
3	Плов с изюмом Масло сливочное Сыр Чай с сахаром	Салат «Школьный» Борщ с капустой и картофелем Фрикадельки мясные	Пицца «Детская» Какао с молоком	Запеканка картофельная с мясом Огурцы соленные	Кефир № 279

	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Овощи припущенные Напиток яблочно-лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	
4	Запеканка из творога Масло сливочное Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Йогурт 2,5 % Фрукты свежие	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с лапшой домашней Куры отварные Картофель пюре Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Гренки с сыром Кофейный напиток на молоке	Соленья Котлеты или биточки рыбные Рожки отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое
5	Морковь с сахаром Омлет натуральный Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сырок Фрукты свежие	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком Рассольник Ленинградский Рагу овощное с мясом Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Дучмаки с творогом Какао с молоком	Салат из свеклы с изюмом Рыба, тушенная в томате с овощами Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Кефир
6	Салат из моркови с яблоками Каша молочная Масло сливочное Сыр Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Пряники Заварные Сок фруктовый Фрукты свежие	Салат «Пестрый» Уха с крупой Котлета «Здоровье» Капуста тушенная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Сырники из творога Чай с сахаром	Плов из курицы Огурцы соленные Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный	Молоко кипяченое
7	Запеканка манная с изюмом, молоком ступенным. Масло сливочное	Коржи молочные Сок фруктовый	Сельдь с луком Суп картофельный с макаронными изделиями	Блины Чай с молоком и сахаром Фрукты свежие	Котлеты рубленые из птицы Морковь, тушенная с рисом	Йогурт 2,5 %

	Сыр Какао с молоком Хлеб пшеничный		Бефстроганов из отварного мяса Картофель пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов		Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
8	Капна овсяная «Геркулес» молочная вязкая Масло сливочное Сыр Какао с молоком Хлеб пшеничный	Печенье йогурт 2,5 %	Салат «Пестрый» Рассольник ленинградский Рыба запеченная в омлете Вермишель отварная Кисель из концентрата Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кыстыбый с картофель Чай с лимоном и сахаром Фрукты свежие	Салат из белокачанной капусты Рагу овощное с мясом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченное
9	Морковь с сахаром Омлет, смешанный с мясными продуктами Масло сливочное Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Фрукты свежие Йогурт 2,5 %	Винегрет с сельдью Куллама (мясо с салмой) Вак-беляш Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Огурцы соленые Рыба припущенная Картофель отварной с маслом Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченное
10	Салат из моркови с курагой или изюмом Суп молочный с крупой (артек, рис, пшено, овес) Яйцо вареное Масло сливочное Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Сырок Сок фруктовый	Салат луковый Суп крестьянский с крупой Плов из говядины Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка «Веснушка» Компот из свежих плодов Фрукты свежие	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком Фрикадельки из кур Овощи припущенные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Кефир
11	Салат витаминный Плов с изюмом Масло сливочное Чай с сахаром	Пряники заварные йогурт 2,5%	Салат «Здоровье» Суп картофельный с клецками Рыба «Аппетитная»	Колбасные, мясные изделия запеченные в тесте	Огурцы соленые Куры отварные Картофель тушеный	Молоко кипяченное

	Хлеб пшеничный		Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кофейный напиток на молоке	Сок фруктовый Хлеб пшеничный	
12	Каша манная молочная жидкая Масло сливочное Яйцо варенное Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Фрукты свежие Йогурт 2,5 %	Салат из свежеслы с растительным маслом Суп из овощей Жаркое по домашнему Кисель из концентрата Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Дучмаки с творогом Сок фруктовый	Соленья Сардельки отварные Рагу из овощей Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир
13	Запеканка из творога Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Конфеты шоколадные Помадные Чай с молоком и сахаром Фрукты свежие	Салат «Студенческий» Щи из свежей капусты с картофелем Биточки Макаронные изделия Отварные Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирожки печенные с капустой Сок фруктовый	Рулет каргофельный с мясом Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое
14	Салат из моркови с яблоками Каша пшеничная молочная жидкая Яйцо варенное Бутерброд с маслом Сыр Чай с молоком и сахаром	Фрукты свежие Сок фруктовый	Винегрет овощной Суп-лапша домашняя Котлеты рубленые из птицы Картофель тушеный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сырники из творога Напиток яблочно-лимонный	Голубцы ленивые Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА 15% ПРОДУКТАМИ БЕЛКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт, за 14 дн.	Среднее в день	Выход, % от нормы
Пшеница																		
Белки, г	89	94,05	101,23	84,50	131,36	117,51	107,35	89,49	99,94	116,68	97,96	92,60	96,32	110,37	106,81	1446,17	103,30	116
Жиры, г	91	108,71	90,97	93,94	97,05	124,81	96,28	92,23	101,01	111,66	102,49	105,84	111,75	89,17	107,69	1433,58	102,40	113
Углеводы, г	335	356,40	374,21	345,43	379,36	288,48	326,51	417,41	373,27	348,34	401,85	365,89	347,68	373,56	348,63	5047,02	360,50	108
Моно- и дисахара, г	335	164,10	155,85	157,48	150,56	152,10	165,20	201,40	194,89	164,18	183,93	198,95	194,57	181,16	197,14	2461,49	175,82	
Крахмал, г		192,30	218,36	187,95	228,80	136,38	161,31	216,01	178,38	184,16	217,92	166,94	153,11	192,39	151,49	2585,52	184,68	
Пшеница		31,36	35,83	32,06	26,48	25,18	28,16	27,49	27,66	26,70	38,90	30,78	24,83	29,73	29,37	414,54	29,61	
Волокна, г																		
Витамин В1, мг		1,17	1,33	0,96	1,18	0,95	1,08	1,09	0,98	1,22	1,06	1,03	1,06	1,05	1,18	15,35	1,10	
Витамин В2, мг		1,65	1,17	1,03	1,62	1,87	1,84	1,25	1,28	1,95	1,23	1,33	1,65	1,65	1,71	21,24	1,52	
Витамин С, мг		206,44	115,35	33,07	35,54	41,59	56,79	114,51	45,83	107,12	193,69	62,95	117,22	187,89	140,07	1458,95	104,15	
Витамин А (рет. экв.), мкг		2149,56	1332,64	5137,79	814,39	3328,11	1651,45	2828,12	1659,36	2411,86	5817,48	2706,65	1802,3	1054,47	2269,35	34963,60	2497,40	
Витамин Е (ток. экв.), мг		10,07	10,62	19,89	14,47	19,02	14,06	10,94	15,59	9,26	21,30	20,66	12,27	15,56	7,16	200,86	14,35	
Са, мг		933,25	587,03	683,76	1021,54	927,39	1104,83	738,92	879,99	963,14	557,05	656,66	880,59	993,30	794,13	11721,59	837,26	
Р, мг		1420,70	1292,96	1203,50	1616,95	1451,02	1579,79	1305,51	1250,34	1506,63	1279,99	1122,82	1415,9	1455,24	1424,01	19325,44	1380,39	
Mg, мг		348,57	471,50	368,77	408,51	355,37	362,80	378,08	359,26	389,68	419,20	356,91	369,29	376,12	398,38	5362,44	383,03	
Fe, мг		20,64	21,94	21,26	19,35	19,54	21,19	16,79	15,65	19,28	19,94	18,18	17,18	15,31	19,41	265,67	18,98	
Zn, мг																		
I, мг																		
Калорийность, ккал	2703	2791,93	2726,16	2572,92	2928,69	2751,55	2609,44	2856,89	2793,61	2867,64	2928,27	2778,55	2780,9	2745,60	2790,77	38922,94	2780,21	103

ИЗДАНИЕ 15% ПРОДУКТАМИ БЕЛКОВОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Сред нее в день	Вывод длени еотк лонен не в г
Кисломолочные продукты	173,00		206,19	207,25	206,00	207,25		206,00		206,00	207,25	206,00	413,25		207,25	2478,46	177,03	4,03
Хлеб пшеничный	150,00	150,10	168,00	166,47	254,20	150,00	128,00	116,08	90,00	170,00	204,40	120,00	110,00	122,68	144,32	2094,25	149,59	-0,41
Хлеб ржаной	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	1120,00	80,00	0,00
Мука пшеничная	15,00	40,91	58,63	43,30	9,35	27,90	21,22	84,82	35,40	72,80	45,54	31,65	28,50	52,09	36,55	588,66	42,05	27,05
Крупы, бобовые	45,00	30,00	118,46	52,60	10,00	5,00	82,40	64,80	45,00		77,26	47,34	30,00	10,00	44,00	616,86	44,06	-0,94
Макаронные изделия	15,00		20,00		63,00			10,00	63,00					63,00		219,00	15,64	0,64
Картофель	250,00	377,07	67,00	233,90	385,00	165,47	66,67	410,00	221,58	355,98	33,30	310,00	344,67	298,38	249,07	3518,07	251,29	1,29
Овощи и зелень	350,00	262,66	299,40	574,29	118,21	407,81	430,59	190,32	358,61	258,34	552,22	524,67	350,44	222,37	356,64	4906,59	350,47	0,47
Фрукты свежие	200,00	207,78	161,59	229,21	180,00	150,00	240,27	225,40	232,05	180,00	225,40	169,29	150,00	150,00	296,35	2797,33	199,81	-0,19
Фрукты сухие	15,00	20,00		20,10		10,20	21,42	8,16		21,42	34,20	39,51		20,00	21,42	216,43	15,46	0,46
Соки плодово-овощные, напитки	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2800,00	200,00	0,00
Витаминизированные Мясо 1-й категории	110,00	107,41	172,88	213,47		97,55	80,43	110,05	97,55	109,07	164,62		107,41	201,03	86,96	1548,44	110,60	0,60
Куры 1-й категории	59,00			11,43	171,75		101,70	98,40			156,60	137,40			147,60	824,88	58,92	-0,08
Рыба-филе, сельдь	69,00		24,59		133,00	221,82	54,00	78,26	140,35	200,53		147,92				1000,46	71,46	2,46
Колбасные изделия	18,00	80,00	20,80	10,26						47,11		30,60	80,00			268,76	19,20	1,20
Молоко	345,00	529,70	275,00	165,00	416,70	201,45	425,00	293,93	430,41	410,95	194,24	310,70	249,00	400,31	151,40	4453,80	318,13	-26,87
Творог 9%	58,00	31,74	40,00		140,00	101,82	150,00				40,00		61,82	140,00	120,00	825,38	58,96	0,96
Сметана	12,00		20,00	10,00	26,20	10,00		14,90	10,00		10,00	16,64		23,70	7,50	148,94	10,64	-1,36
Сыр	12,00			23,73	20,80	10,87	10,87	10,87	16,30	20,00		3,36		10,87	10,87	138,54	9,90	-2,10
Масло сливочное	35,00	47,99	24,49	28,12	38,60	34,52	29,23	40,34	37,47	61,21	26,90	35,62	35,82	37,46	51,31	529,07	37,79	2,79
Масло растительное	15,00	8,00	12,63	29,34	12,98	22,84	18,08	11,00	15,51	2,46	24,28	30,19	13,90	20,67	4,25	226,11	16,15	1,15
Яйцо	48,00	48,57	12,65	2,00	6,30	156,18	10,90	10,20	30,56	125,43	61,76	6,05	49,06	19,28	56,60	595,54	42,54	-5,46
Сахар	40,00	63,41	37,30	42,20	34,00	40,90	46,08	60,81	45,94	30,40	44,02	32,07	44,92	50,76	46,85	619,67	44,26	4,26
Кондитерские изделия	10,00	25,00		25,00		25,00	25,00	20,00	30,00			40,00		25,00		190,00	13,57	3,57
Какао	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	2,40		2,40	1,20	1,20		16,80	1,20	0,00
Чай	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,40	0,40	0,40	0,40	5,80	0,41	0,01
Дрожжи	1,00		0,39	0,30		0,60		2,00			0,30	0,66	0,60	0,40		5,25	0,38	-0,62
Соль	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	70,00	5,00	0,00

№	И день	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Св	Мг	Р	Г	А, мг	Е(С), мг	В, мг	С, мг
Завтрак [485]															
		Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200/5	7,93	10,22	33,75	257,98	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	0,05	0,09	0,88
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
		Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0
		Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк. 2014 г.	200	2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
		Итого за прием		18,15	26,64	64,08	566,61	351,6	55,95	353,8	2,14	269,2	0,88	0,2	2,18
Второй завтрак [425]															
		Кондитерское изделие	25	1,78	4,67	14,16	105,88	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко кипяченое №281, сб.шк. 2014 г.	200	5,74	4,64	9,20	100,30	222,5	25,66	165	0,18	25,28	0	0,06	1,1
		Фрукты свежие	200	0,72	0,60	19,60	88,04	25,6	13,5	15,4	3,52	0	0,4	0,03	6
		Итого за прием		8,24	9,90	42,96	294,22	248,1	39,16	180,4	3,7	25,28	0,4	0,09	7,1
Обед [885]															
		Винегрет овощной №42, сб. 2014 г.	80	1,15	2,06	6,57	49,77	22,42	15,6	34,38	0,67	0	0,11	0,04	10,62
		Суп картофельный протертый (с гречками) №64, сб. 2014 г.	250/25	5,32	7,11	28,00	199,75	68,57	32,39	105,1	1,21	31,13	0,61	0,12	6,06
		Жаркое по-домашнему №97, сб. 2014 г.	200	16,67	17,87	20,29	310,77	23,66	47,1	220	3,27	0	2,82	0,16	9,4
		Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	50	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	80	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
		Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0
		Итого за прием		32,41	28,51	112,10	845,58	154,3	149,2	529,4	9,3	31,13	5,31	0,54	26,08
Полдник [300]															
		Ватрушка французская №262, сб.шк. 2014 г.	100	10,03	14,14	44,17	342,95	57,28	12,16	103,6	0,75	72,86	0,79	0,06	0,06
		Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,27	19,21	81,49	11,93	3,23	3,16	0,61	0	0,76	0,01	80
		Итого за прием		10,70	14,41	63,38	424,44	69,21	15,39	106,7	1,36	72,86	1,55	0,07	80,06
Ужин [520]															
		Сосиски отварные №124, сб. 2014 г.	80	7,82	14,15	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0,4	0,02	0
		Рагу из овощей №150, сб. шк. 2014 г.	200	12,08	14,48	21,03	264,07	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	0,59	0,11	9,9
		Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	200	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
		Итого за прием		23,16	29,05	47,49	547,24	73,96	66,88	224,4	3,53	35,97	1,52	0,19	11,02
Итого за день															
		Итого за прием		1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
		Второй ужин [200]		1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
		Сок фруктовый		94,05	108,71	356,40	2791,93	933,3	348,6	1421	20,6	434,4	10,07	1,17	206,4
		Итого за прием													
		Итого за день													

№	Наименование блюда	г	всего	всего	доп. г	квот	Сн	Мж	Р	Гр	А, мг	Т(Г), мг	Н1, мг	С, мг
Завтрак [600]														
	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2014 г.	60	0,54	2,24	5,39	43,55	12,88	15,62	22,48	0,54	0	0,18	0,03	3,09
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб. 2014 г	250	5,48	5,20	19,86	148,30	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	0,32	0,06	0,65
	Колбаса вареная отварная	20	2,75	1,79	0,02	27,20	3,75	3,21	29,85	0,57	0	0,08	0,01	0
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Какао с молоком № 288, сб.шк. 2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		16,76	21,76	69,14	539,75	289,1	75,74	317,6	3,12	111,1	1,57	0,23	5,04
Второй завтрак [340]														
	Сырок	40	3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21,00	90,38	6,4	31,5	19,6	0,48	0	0,4	0,02	3
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием		5,15	11,18	41,88	282,21	6,58	31,5	19,6	0,5	0	0,4	0,02	3
Обед [840]														
	Салат луковый, №46, сб. 2014 г.	60	0,75	5,38	4,25	67,90	15,55	6,94	28,87	0,4	0	2,75	0,02	2,28
	Суп с бобовыми и гречками №63, сб. 2014 г.	250/20/1	7,90	4,99	31,55	205,29	32,65	39,84	100,2	2,31	14,16	0,26	0,22	4,66
	Гуляш №95, сб. 2014 г.	90	11,76	13,26	3,23	179,53	9,48	16,39	122,8	1,8	0	1,86	0,04	0,98
	Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	180	10,58	2,77	46,28	256,67	16,63	162,8	237,5	5,57	0	0,69	0,31	0
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		34,77	28,24	108,30	833,06	134,2	242	554,6	10,7	23,16	6	0,65	8,18
Полдник [300]														
	Пирог с рыбными консервами №253, сб.шк. 2014 г.	100	10,27	8,80	38,38	276,74	16,69	10,37	55,56	0,75	20,37	0,21	0,07	0,21
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
	Итого за прием		11,67	9,00	64,78	390,58	52,62	32,32	81,41	1,35	20,26	0,61	0,15	80,21
Ужин [520]														
	Голубцы ленивые №119, сб. 2014 г.	160/40	18,89	14,30	12,36	254,29	60,48	34,98	152,9	1,5	31,92	0,24	0,06	18,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0
	Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,11	10,11	40,61	6,87	4,18	5,57	0,82	0	0,16	0,01	0,8
	Итого за прием		27,48	15,77	68,50	531,88	104,6	89,96	319,7	6,24	31,92	2,04	0,28	18,93
Второй ужин [200]														
	Снежок 2,5 %	200	5,40	5,00	21,60	148,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,40	5,00	21,60	148,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		101,23	90,97	374,21	2726,16	587	471,5	1293	21,9	186,4	10,62	1,33	115,4

№	Наименование блюда	Выход, г	Порций всего	Энергетическая ценность, ккал	Состав				Р	F ₀	Δ, мг	L(C ₁₂), мг	H ₁ , мг	C ₁₂ , мг
					С ₁₂	M ₁₂	P	F ₀						
Завтрак [438]														
200	Плов с изюмом №205, сб.шк. 2014 г.	4,63	17,86	51,54	386,18	20,43	40,05	101,6	0,89	0	9,1	0,06	1,81	
5	Масло сливочное	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	0,05	0	0	
10	Сыр	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07	
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
20	Хлеб пшеничный	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием	8,91	24,86	67,61	530,81	125,8	52,15	180	1,38	50,5	9,45	0,09	1,88	
Второй завтрак [375]														
25	Печенье	1,60	4,20	17,13	109,28	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0,25	0,03	0	
150	Фрукты свежие	0,54	0,45	14,70	66,03	19,2	10,13	11,55	2,64	0	0,3	0,02	4,5	
200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	3,14	4,85	52,03	260,99	38,95	20,63	41,8	5,64	30	0,75	0,07	8,5	
Обед [950]														
60	Салат "Школьный" №32, сб.шк. 2014 г.	1,05	4,44	4,48	61,70	19,35	12,51	27,2	0,67	0	2,27	0,02	2,76	
250/10	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.шк. 2014 г.	1,69	4,37	11,67	92,10	29,37	20,27	42,72	0,95	14,16	0,21	0,04	7,94	
80/30	Фрикадельки мясные №103, сб.шк. 2014 г.	11,11	9,78	7,97	164,80	27,32	22,4	126,1	0,97	33,41	0,2	0,07	0,2	
180	Овощи припущенные №148, сб. шк. 2014 г.	2,53	4,75	15,29	113,25	44,47	60,64	90,28	1,16	22,3	0,85	0,07	1,3	
200	Напиток яблочно-лимонный №290, сб.шк. 2014 г.	0,26	0,20	14,78	61,52	10,77	5,07	6,55	1,14	0	0,11	0,02	3,12	
60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0	
80	Хлеб ржаной	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0	
	Итого за прием	26,65	25,11	109,88	778,13	172,6	177,3	465,9	9,17	67,04	5,54	0,43	15,32	
Полдник [300]														
100	Пицца "Детская" №260, сб.шк. 2014 г.	13,85	12,23	25,42	269,84	121,4	15,52	117,6	0,9	24,88	0,95	0,06	0,79	
200	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3	
	Итого за прием	17,04	15,91	40,22	372,45	243,3	34,62	215,4	1,3	54,88	1,05	0,1	2,09	
Ужин [510]														
180/20	Запеканка картофельная с мясом №115, сб.шк. 2014 г.	16,02	14,66	24,67	297,29	24,81	49,3	190,7	2,08	21,22	2,1	0,13	3,01	
40	Огурцы соленные ТТК	0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2	
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
70	Хлеб пшеничный	5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием	23,27	16,95	67,67	521,60	103,1	84,09	300,4	3,78	30,22	3,1	0,26	5,27	
Второй ужин [200]														
200	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день	84,50	93,94	345,43	2572,92	683,8	368,8	1204	21,3	232,6	19,89	0,96	33,07	

№	З. день	Наименование блюда	Выход л, г	Белки всего	Жиры всего	Углевод дд, г	ЭЦ ккал	Минеральные вещества, мг							
								Са	Мg	P	Fe	А, мг	(Сг), м	В, м	С, мг
Завтрак [505]															
60		Морковь с сахаром №16, сб.2014 г.		0,75	0,06	6,97	30,55	15,64	21,89	31,68	0,41	0	0,23	0,03	2,88
180/5		Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.		17,47	24,39	3,11	301,40	119,6	20,17	266,1	2,99	262,5	0,87	0,08	0,26
10		Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
10		Сыр		2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07
200		Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
40		Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
		Итого за прием		24,10	35,77	35,84	561,73	245,9	60,76	394,4	4,31	342,5	1,76	0,18	3,21
Второй завтрак [190]															
40		Сырок		3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0	0	0
150		Фрукты свежие		2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
		Итого за прием		5,79	11,36	46,02	302,98	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
Обед [840]															
60		Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №9, сб.2014 г.		2,29	5,46	3,10	70,64	26,07	9,61	37,97	0,56	15,03	2,33	0,03	7,93
250/10		Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.		2,17	4,57	15,42	113,22	15,47	22,49	63	0,85	14,16	0,24	0,08	6,7
200		Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.		20,86	21,93	13,79	336,82	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	3,43	0,09	10,38
200		Сок фруктовый		1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
40		Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
80		Хлеб ржаной		5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0
		Итого за прием		34,76	33,52	98,55	843,34	127,3	132,1	447,3	10,7	35,14	7,83	0,42	29,01
Полдник [290]															
90		Дучмаки с творогом №264, сб.шк. 2014 г.		12,43	15,82	25,83	297,22	90,18	17,05	154,6	0,78	68,79	1,24	0,06	0,12
200		Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.		3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3
		Итого за прием		15,62	19,50	40,64	399,82	212	36,15	252,4	1,18	98,79	1,34	0,1	1,42
Ужин [500]															
80		Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2014 г.		1,04	4,63	12,60	93,89	19,22	11,26	22,1	0,72	0	2,35	0,01	0,52
150		Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2014 г.		23,59	11,51	4,68	216,28	9,09	11,25	19,17	0,31	0	4,17	0,02	1,3
200		Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.		1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26
70		Хлеб пшеничный		5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0
		Итого за прием		31,56	18,38	59,59	529,41	97,4	51,7	141,3	2,49	9	7,49	0,15	2,08
Второй ужин [200]															
200		Кефир №279 сб.шк. 2014г.		5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,37
		Итого за день		117,51	124,81	288,48	2751,55	927,4	355,4	1451	19,5	524,6	19,02	0,95	41,59

№	Наименование блюда	Наличие, г	Всего, кг	Всего, г	Всего, кг	С/б	М/б	Р	Г	А, мг	Г(Г), мг	Н, мг	С, мг	
Завтрак [485]														
50	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2014 г.	50	0,45	1,87	4,50	36,29	10,73	13,02	18,73	0,45	0	0,15	0,02	2,57
180/5	Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	180/5	5,68	7,76	30,14	213,69	114,7	33,39	137,8	0,72	48,08	0,16	0,11	0,48
10	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
10	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07
200	Кофейный напиток на молоке №286, сб. шк. 2014 г.	200	2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
30	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		14,16	24,34	64,74	534,18	353,8	75,8	334,5	1,99	158,1	0,94	0,22	4,43
Второй завтрак [425]														
25	Праники заварные	25	1,39	1,03	17,06	79,69	2,42	1,96	10,88	0,17	0	0,6	0,01	0
200	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
200	Фрукты свежие	200	0,72	0,60	19,60	88,04	25,6	13,5	15,4	3,52	0	0,4	0,03	6
	Итого за прием		3,11	1,83	56,86	253,41	42,02	23,46	40,28	6,49	0	1,2	0,07	10
Обед [940]														
60	Салат "Пестрый" №33, сб. 2014 г.	60	0,73	2,74	6,43	52,55	16,94	9,85	18,39	0,86	0	1,4	0,01	1,04
250/30	Уха с крупой №71, сб. 2014 г.	250/30	8,97	2,25	13,76	112,32	18,71	24,08	118,9	0,85	5,68	0,18	0,1	4,94
80	Котлета "Здоровье" №99, сб. 2014 г.	80	12,02	9,80	6,43	162,48	30,56	22,73	120,8	1,08	28,61	0,3	0,05	0,44
180	Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	180	3,19	3,75	13,04	98,22	71,9	25,8	51,83	1	17,45	0,29	0,04	29,95
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб. шк. 2014 г.	200	0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
60	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0
80	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0
	Итого за прием		35,48	20,17	117,18	796,12	194,7	148,8	500,7	9,03	51,74	4,07	0,53	37,09
Полдник [360]														
150/10	Сырники из творога №226, сб. шк. 2014 г.	150/10	28,36	17,58	22,20	365,07	252,8	36,99	318,2	0,86	109,1	0,68	0,08	0,47
200	чай с сахаром №282 сб. шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием		28,39	17,58	28,56	389,49	253	36,99	318,2	0,88	109,1	0,68	0,08	0,47
Ужин [450]														
180	Плов из курицы №131, сб. 2014 г.	180	17,68	25,51	28,43	416,60	20,07	35,86	184	1,71	32,13	6,51	0,06	0,6
40	Огурцы соленные ТТК	40	0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2
200	чай с лимоном и сахаром №284, сб. шк. 2014 г.	200	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12
30	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		20,47	25,86	50,16	519,98	38,82	52,09	221,1	2,61	32,13	6,95	0,12	3,72
Второй ужин [200]														
200	Молоко кипяченое №281, сб. шк. 2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за день		107,35	96,28	326,51	2609,44	1105	362,8	1580	21,2	389	14,06	1,08	56,79

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы (мг)						Итого		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E (Γ), мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [435]															
	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным №203, сб.шк. 160/20	160/20	8,52	7,10	50,34	297,17	155,1	24,68	150,5	0,83	37,3	0,74	0,08	0,5	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	0,05	0	0	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07	
	Какао с молоком № 288, сб.шк. 2014г.	200	3,19	2,68	14,90	93,99	121,8	19,1	97,86	0,39	20	0	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0	
	Итого за прием		17,52	16,96	84,61	559,15	386,7	62,48	344,1	2,11	107,8	1,35	0,19	1,87	
Второй завтрак [255]															
	Коржи молочные №277, сб.шк. 2014г.	55	2,92	5,09	28,40	170,24	12,98	5,22	32,38	0,43	29,22	0,55	0,04	0,03	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	
	Итого за прием		4,32	5,29	54,80	284,08	47,27	26,59	54,43	0,98	37,2	0,95	0,12	80,05	
Обед [898]															
	Сельдь с луком №52, сб.2014 г.	60/8	6,33	10,88	1,93	130,69	35,52	17,4	109,1	0,58	7,06	3,96	0,02	2,35	
	Суп картофельный с макаронными изделиями №59, сб.2014 г.	250	2,71	2,15	18,86	107,35	13,63	20,92	55,64	0,86	8,5	0,31	0,08	6,6	
	Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2014 г.	50/50	14,39	11,98	3,54	179,86	18,78	18,17	121,5	1,89	11,25	0,14	0,04	0,2	
	Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	200	4,07	6,34	26,73	183,03	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	0,24	0,16	13,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0	
	Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,14	9,92	40,63	5,82	3,13	3,83	0,78	0	0,08	0,01	1,6	
	Итого за прием		33,31	32,39	92,17	801,62	145,6	130,9	506	8,03	55,18	5,82	0,45	24,59	
Полдник [500]															
	Блины №241, сб. шк. 2014 г.	100/20	5,39	3,26	45,15	231,89	14,15	9,26	46,64	0,83	0	0	0,07	0,04	
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
	Фрукты свежие	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4	
	Итого за прием		9,22	5,48	91,45	446,57	78,66	72,05	121,1	1,76	9	0,77	0,13	5,7	
Ужин [515]															
	Котлеты рубленые из птицы №129, сб. 2014 г.	80/5	11,98	17,27	12,38	254,24	17,62	18,16	113,9	1,44	60,13	0,73	0,06	0,31	
	Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. шк. 2014г	180	3,68	9,27	33,38	231,76	47,76	47,21	101,2	0,89	42,68	0,64	0,06	1,99	
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		19,26	27,11	71,80	611,23	80,67	86,07	279,9	3,92	102,8	2,05	0,21	2,3	
Второй ужин [200]															
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день		89,49	92,23	417,41	2856,89	738,9	378,1	1306	16,8	312	10,94	1,09	114,5	

№	в день	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы, мг										
								Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(T,D), мг	B1, мг	C, мг			
Завтрак [440]																		
		Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №181, сб. шк.2014	180/5	7,22	9,15	30,80	234,99	120,3	57,76	183,3	1,46	47,22	0,69	0,16	0,18			
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0			
		Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	0,06	0	0,11			
		Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3			
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0			
		Итого за прием		16,77	25,37	60,17	536,61	400,3	95,01	399,2	2,58	167,7	1,34	0,25	1,59			
Второй завтрак [230]																		
		Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	6,9	3	19,5	0,24	36	0,3	0,03	0			
		Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого за прием		7,78	10,04	43,13	285,37	6,9	3	19,5	0,24	36	0,3	0,03	0			
Обед [895]																		
		Салат "Пестрый" №33, сб.2014 г.	80	0,97	3,65	8,57	70,06	22,58	13,14	24,52	1,15	0	1,87	0,01	1,39			
		Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.	250/10	2,17	4,57	15,42	113,22	15,47	22,49	63	0,85	14,16	0,24	0,08	6,7			
		Рыба запеченная в омлете №81, сб.2014 г.	100	19,19	10,65	2,95	184,47	26,74	4,93	60,47	0,68	84,97	1,46	0,03	0,13			
		Вермишель отварная №211, сб.шк.2014 г.	180/5	6,54	4,35	40,00	228,93	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	1	0,08	0			
		Кисель из концентрата №305, сб.шк.2014г.	200	0,00	0,00	36,93	140,32	0,99	0	0	0,11	0	0	0	0			
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0			
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
		Итого за прием		33,88	23,99	131,71	879,39	97,74	78,03	285,8	5,83	116,8	5,51	0,31	8,22			
Полдник [500]																		
		Кыстыбый с картофелем №265, сб.шк. 2014 г.	100	5,34	8,02	24,48	193,43	34,42	7,53	49,96	0,5	38,11	1,07	0,05	0,11			
		Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	200	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12			
		Фрукты свежие	200	2,70	0,75	42,00	180,75	12,8	63	39,2	0,96	0	0,8	0,04	6			
		Итого за прием		8,14	8,79	73,03	400,81	49,87	71,26	90,5	1,51	38,11	1,88	0,09	7,23			
Ужин [250]																		
		Салат из белокочанной капусты №6, сб.2014г.	80	1,72	3,61	8,22	71,55	47,06	16,43	29,98	0,6	0	1,96	0,02	17,32			
		Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	20,86	21,93	13,79	336,82	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	3,43	0,09	10,32			
		Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0			
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0			
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
		Итого за прием		27,63	26,33	56,23	575,16	102,7	86,3	290,4	5,3	5,95	6,34	0,24	27,72			
Второй ужин [200]																		
		Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,12			
		Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,12			
		Итого за день		99,94	101,01	373,27	2793,61	880	359,3	1250	15,7	402,5	15,59	0,98	45,83			

№	Наименование блюда	Высота, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг					Витаминизация		
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Е(ГД), мкг	НН, мг	С, мг
Завтрак [485]														
60	Морковь с сахаром №16, сб. 2014 г.		0,75	0,06	6,97	30,55	15,64	21,89	31,68	0,41	0	0,23	0,03	2,88
180/5	Омлет, смешанный с мясными продуктами №221, сб.шк. 2014г.		20,22	26,23	2,63	326,99	107,4	23,72	290,7	3,58	231	0,05	0,08	0,22
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.		1,44	1,56	8,51	52,26	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26
30	Хлеб пшеничный		2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		24,83	36,40	32,68	556,22	184,1	61,6	389,5	4,68	299	0,82	0,18	3,36
Второй завтрак [380]														
180	Фрукты свежие		2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
200	Йогурт 2,5%		5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		8,29	5,68	60,38	316,92	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
Обед [730]														
80/20	Винегрет с сельдью №43, сб.2014 г.		4,17	3,36	5,24	68,40	30,5	18,21	71,99	0,66	2,4	0,33	0,02	1,66
250	Куллама (мясо с салмой) №75, сб.2014 г.		14,03	15,38	30,82	320,08	34,38	25,89	135,7	2,01	59,18	1,08	0,09	1,68
100	Вак-белиш №258, сб.шк. 2014 г.		11,27	11,15	23,72	242,47	25,99	18,76	106,5	1,45	25,56	0,88	0,08	2,79
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.		0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
40	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
	Итого за прием		35,83	30,83	114,29	883,03	128,8	103,8	424,4	7,4	87,14	3,37	0,42	6,84
Полдник [295]														
60/15/20	Бутерброд с маслом и сыром №2, сб.2014г.		9,87	17,93	28,52	319,08	211,3	30,18	171,6	1,34	127,9	1,01	0,1	0,14
200	Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.		3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
	Итого за прием		12,92	21,43	44,91	425,33	331,6	44,18	261,6	1,47	157,9	1,11	0,14	1,44
Ужин [574]														
30	Огурцы соленные ТТК		0,24	0,03	0,51	3,81	6,9	4,2	7,2	0,18	0	0,03	0,01	1,5
80	Рыба припущенная №79, сб.2014 г.		18,08	5,72	0,48	125,69	1,3	1,16	2,17	0,04	0	1,48	0	0,07
180/4	Картофель отварной с маслом №136, сб. шк. 2014 г.		3,54	4,00	26,99	160,28	17,17	38,38	97,54	1,51	23,6	0,04	0,16	7,42
200	Сок фруктовый		1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
40	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
	Итого за прием		29,07	10,83	87,06	569,89	84,57	97,74	230,9	4,69	23,6	3,03	0,38	88,99
Второй ужин [200]														
200	Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за день		116,68	111,66	348,34	2867,64	963,1	389,7	1507	19,3	605,6	9,26	1,22	107,1

№	10 день	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг											С, мг		
			Влаго- д. г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	Щел- кисл.	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Г (ГЭ), мг	Н, мг	С, мг	Мг
		Завтрак [650]	60	1,18	0,08	11,97	52,02	30,81	29,11	41,42	0,69	0	0,84	0,04	2,68	
		Салат из моркови с курагой или изюмом №18, сб. 2014 г.	250	4,40	5,10	18,13	135,81	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	0,08	0,04	0,65	
		Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб. 2014 г.	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0	
		Яйцо вареное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
		Масло сливочное	200	1,44	1,56	8,51	52,26	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
		Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	90	7,11	0,90	43,47	215,01	20,7	29,7	78,3	1,8	0	1,17	0,14	0	
		Хлеб пшеничный		19,01	20,26	82,39	589,34	258,8	90,97	347,7	3,73	190,1	2,48	0,26	3,59	
		Итого за прием						0	0	0	0	0	0	0	0	
		Второй завтрак [240]	40	3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0,4	0,08	80	
		Сырок	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	
		Сок фруктовый		5,16	11,00	40,92	281,26	36	22	26	0,6	0				
		Итого за прием											2,75	0,02	2,28	
		Обед [870]	60	0,75	5,38	4,25	67,90	15,55	6,94	28,87	0,4	0	1,99	0,04	8	
		Салат луковый, №46, сб. 2014 г.	250/10	2,11	5,07	12,43	104,71	23,32	17,18	58,71	0,64	0	4,17	0,07	0,52	
		Суп крестьянский с крупой №65, сб. 2014 г.	230	23,98	22,69	35,44	445,16	18,89	51,52	268,4	3,38	0	0,76	0,01	80	
		Плов из говядины №112, сб. 2014 г.	200	0,67	0,27	19,21	81,49	11,93	3,23	3,16	0,61	0	0,52	0,06	0	
		Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	1,12	0,14	0	
		Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	11,31	0,36	90,8	
		Хлеб ржаной		35,94	34,77	117,36	936,24	106,9	129,7	520,3	8,95	0	0,94	0,07	0	
		Итого за прием	60	6,41	3,42	42,86	230,40	12,13	8,57	47,79	0,68	14,54	0,08	0,01	1,6	
		Полдник [440]	200	0,15	0,14	9,92	40,63	5,82	3,13	3,83	0,78	0	0,72	0,04	5,4	
		Булочка "Веснушка" №270 сб.шк.2014г.	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	1,74	0,12	7	
		Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.		8,99	4,24	90,58	433,70	29,47	68,4	86,89	2,33	14,54	3,11	0,03	10,57	
		Фрукты свежие											0,63	0,04	0,43	
		Итого за прием	80	3,05	7,28	4,13	94,19	34,76	12,81	50,62	0,74	20,04	0,85	0,07	1,3	
		Ужин [615]	90/5	13,02	13,31	7,79	203,60	32,63	14,92	106	1,23	49,24	0	0	0	
		Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №9, сб. 2014 г.	180	2,53	4,75	15,29	113,25	44,47	60,64	90,28	1,16	22,3	0	0	0	
		Фрикадельки из кур №127, сб. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0,78	0,1	0	
		Овощи припущенные №148, сб. шк. 2014 г.	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	5,37	0,24	12,3	
		Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		23,38	25,95	62,55	578,79	125,9	108,2	299,1	4,34	91,58	0	0	0	
		Хлеб пшеничный											0	0	0	
		Итого за прием	200	5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0	21,3	1,06	193,7	
		Второй ужин [200]		5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0				
		Кефир №279 сб.шк. 2014г.		97,96	####	401,85	####	557,1	419,2	1280	19,9	296,2				
		Итого за прием														
		Итого за день														

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(TE), мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [470]															
60	Салат витаминный №21, сб.2014 г.		0,89	2,73	6,47	53,60	20,84	11	18,18	0,54	0	1,45	0,02	3,8	
180	Плов с изюмом №205, сб.шк. 2014 г.		4,17	16,08	46,39	347,56	18,39	36,04	91,45	0,8	0	8,19	0,05	1,63	
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		0,08	0,02	6,37	24,68	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
20	Хлеб пшеничный		1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием		6,76	27,27	68,97	548,37	45,22	53,65	128,9	1,78	59	10	0,1	5,43	
Второй завтрак [240]															
40	Пряники заварные		2,22	1,65	27,30	127,50	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0	
200	Йогурт 2,5%		5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		8,08	6,65	49,88	281,75	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0	
Обед [860]															
60	Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.		1,02	2,71	5,17	48,63	19,06	17,36	31,3	0,61	0	0,15	0,03	4,82	
250	Суп картофельный с клецками №62, сб.2014 г.		1,67	2,47	11,00	73,90	10,79	15,11	39,61	0,58	11,76	0,14	0,06	4,6	
200	Рыба "Аппетитная" №89, сб.2014 г.		19,46	17,95	10,00	279,60	80,98	19,87	72,11	0,9	30,51	4,27	0,04	17,56	
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.		0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72	
70	Хлеб пшеничный		5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0	
80	Хлеб ржаной		5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0	
	Итого за прием		33,51	24,86	108,53	796,59	169,7	122	342,6	7,53	42,28	6,58	0,47	27,7	
Полдник [410]															
60	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте № 261, сб.		5,63	6,88	16,13	150,07	7,83	4,32	40,89	0,53	5,04	0,44	0,01	0	
200	Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014г.		3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3	
150	Фрукты свежие		2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5	
	Итого за прием		10,70	10,94	64,02	391,89	137,7	65,57	160,3	1,38	35,04	1,14	0,08	5,8	
Ужин [550]															
40	Огурцы соленные ТТК		0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2	
80	Куры отварные №125 сб.2014 г.		19,96	16,79	0,28	232,02	16,42	16,78	141,9	1,58	42,56	0,61	0,05	0,76	
200	Картофель тушеный №139, сб. шк. 2014 г.		4,16	12,29	29,82	249,26	31,11	46,64	117,1	1,8	56,64	0,52	0,17	16,1	
200	Сок фруктовый		1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
30	Хлеб пшеничный		2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
	Итого за прием		27,81	29,61	65,47	643,71	77,64	86,92	308,7	7,02	99,2	1,77	0,3	22,9	
Второй ужин [200]															
200	Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1	
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1	
	Итого за день		92,60	105,84	365,89	2778,55	656,7	356,9	1123	18,2	273,4	20,66	1,03	62,9	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (г)									
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	F (г), мг	Na, мг	K, мг		
Завтрак [485]																
200/5	Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	7,93	10,22	33,75	257,98	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	0,05	0,09	0,88			
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0			
40	Яйцо вареное	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0			
200	Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк. 2014г.	0,94	1,05	12,24	59,84	36,3	4,2	27	0,06	9	0,03	0,01	0,39			
30	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0			
	Итого за прием	16,12	24,19	60,79	523,73	267,6	46,15	290,8	2,07	248,2	0,81	0,17	1,27			
Второй завтрак [350]																
150	Фрукты свежие	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5			
200	Йогурт 2,5%	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за прием	7,89	5,56	54,08	289,81	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5			
Обед [830]																
80	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб. 2014 г.	1,34	6,39	6,62	88,34	33,92	18,75	37,01	1,2	0	3,02	0,01	1,88			
250	Суп из овощей №67, сб. 2014 г.	1,86	3,49	10,69	82,41	21,81	20,5	48,56	0,76	23,6	0,19	0,07	8,52			
200	Жаркое по-домашнему №97, сб. 2014 г.	16,67	17,87	20,29	310,77	23,66	47,1	220	3,27	0	2,82	0,16	9,4			
200	Кисель из концентрата №305, сб.шк. 2014г.	0,00	0,00	36,93	140,32	0,99	0	0	0,11	0	0	0	0			
60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0			
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
	Итого за прием	27,25	28,84	116,87	835,89	108,2	125	421	8,11	23,6	7,36	0,41	19,8			
Полдник [290]																
90	Дучмаки с творогом №264, сб.шк. 2014 г.	12,43	15,82	25,83	297,22	90,18	17,05	154,6	0,78	68,79	1,24	0,06	0,1			
200	Сок фруктовый	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	8			
	Итого за прием	13,83	16,02	52,23	411,06	126,2	39,05	180,6	1,38	68,79	1,64	0,14	80,1			
Ужин [540]																
80	Сардельки отварные №124, сб. 2014 г.	7,82	14,15	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0,4	0,02	0			
200	Рагу из овощей №150, сб. шк. 2014 г.	12,08	14,48	21,03	264,07	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	0,59	0,11	9,4			
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	1,44	1,56	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,2			
20	Хлеб пшеничный	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0			
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
	Итого за прием	25,56	30,87	55,87	606,16	133,8	84,44	308	4,71	44,97	1,86	0,24	10,1			
Второй ужин [200]																
200	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,5			
	Итого за прием	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,5			
	Итого за день	96,32	111,75	347,68	2780,91	880,6	369,3	1416	17,2	424,8	12,27	1,06	11,7			

№	Наименование блюда	Выход, г	Велич. всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЭ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Питательные			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E(ГД), мг	B, мг	C, мг		
Завтрак [420]																
	Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	150/20	32,97	9,13	35,88	359,04	223,8	42,14	292,8	0,83	61,01	0,42	0,08	0,56		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0		
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07		
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0		
			38,06	20,35	56,81	564,94	332	57,54	380,8	1,54	141	0,95	0,13	0,63		
Итого за прием																
Второй завтрак [375]																
	Конфеты шоколадные помидные	25	0,38	1,80	20,45	95,41	4,5	6,75	10,25	0,4	0	0	0	0		
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	11,23	62,36	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26		
	Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5		
			3,80	3,91	63,18	293,33	67,16	60,09	78,8	1,19	9	0,65	0,05	4,76		
Итого за прием																
Обед [885]																
	Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	60	2,21	6,29	3,61	80,04	9,34	8	31,77	0,33	13,5	2,76	0,03	1,15		
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	250/10	1,98	6,07	8,77	98,22	40,16	19,86	46,76	0,72	15	1,94	0,06	12,01		
	Биточки № 98, сб. шк. 2014 г.	80/30	11,98	10,74	11,71	192,87	33,12	22,85	116,9	1,17	6,12	2,5	0,05	0,04		
	Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	180/5	6,54	4,35	40,00	228,93	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	1	0,08	0		
	Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,27	19,21	81,49	11,93	3,23	3,16	0,61	0	0,76	0,01	80		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0		
			28,38	28,51	111,15	823,93	126,5	91,4	336,4	5,87	52,32	9,91	0,35	93,2		
Итого за прием																
Полдник [300]																
	Пирожки печеные с капустой №250, сб.шк.2014г.	100	6,79	8,19	35,93	246,34	37,79	15,37	66,19	1	39,46	0,05	0,07	3,27		
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80		
			8,19	8,39	62,33	360,18	73,79	37,37	92,19	1,6	39,46	0,45	0,15	83,27		
Итого за прием																
Ужин [510]																
	Рулет картофельный с мясом №115, сб.2014 г.	200/40	17,98	17,06	28,43	341,98	28,57	56,25	214,9	2,37	27,27	2,34	0,15	3,6		
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0		
			26,19	21,52	71,08	586,97	171,3	104,1	402	4,92	57,27	3,39	0,31	4,9		
Итого за прием																
Второй ужин [200]																
	Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,5		
			5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,5		
	Итого за прием		110,37	89,17	373,56	2745,60	993,3	376,1	1455	15,3	337	15,56	1,05	187		
Итого за день																

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА 15% ПРОДУКТАМИ БЕЛКОВОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт, в 14-е	Среднее в день	Выполнено, %	от диет. норм	мл
Пищевая ценность																				
Белки, г	90	106,18	115,36	100,93	157,36	140,70	138,41	107,34	114,27	132,60	112,58	115,20	115,26	134,51	129,21	1719,90	122,85	137		137
Жиры, г	92	116,52	106,49	105,67	117,23	143,42	123,24	110,86	109,48	114,11	114,75	125,67	123,32	103,19	120,81	1634,77	116,77	127		127
Углеводы, г	383	413,36	420,27	394,41	442,98	339,17	412,65	461,49	429,86	399,72	465,07	434,38	430,15	447,00	398,82	5889,33	420,67	110		110
Моно- и дисахара, г	383	177,14	168,37	168,79	161,34	165,85	195,35	207,66	204,57	171,78	202,11	217,55	207,79	190,75	209,38	2648,44	189,17			
Крахмал, г		236,22	251,90	225,62	281,64	173,32	217,30	253,83	225,29	227,94	262,96	216,83	222,35	256,25	189,44	3240,89	231,49			
Пищевые волокна, г		37,34	43,42	38,16	33,54	31,72	36,39	33,26	30,65	33,07	48,09	38,63	35,06	37,23	35,49	512,06	36,58			
Витамин В1, мг		1,38	1,52	1,14	1,42	1,16	1,37	1,27	1,15	1,55	1,27	1,26	1,38	1,32	1,39	18,58	1,33			
Витамин В2, мг		1,77	1,30	1,18	1,90	2,18	2,25	1,43	1,45	2,27	1,39	1,55	1,89	1,94	1,97	24,46	1,75			
Витамин С, мг		210,50	120,19	35,13	37,08	47,86	60,98	116,55	50,85	110,30	199,92	70,71	118,04	189,69	146,23	1514,02	108,14			
Витамин А (рет. экв.), мкг		2192,21	1653,24	5203,67	927,62	3606,72	2329,18	3133,17	1763,37	2889,51	6935,26	3288,62	1828,52	1257,32	2645,76	39654,16	2832,44			
Витамин Е (ток. экв.), мг		11,96	13,72	19,21	18,72	24,14	19,61	13,64	18,17	9,91	26,08	24,50	15,55	19,74	8,72	243,67	17,40			
Са, мг		974,90	637,76	756,35	1217,61	1077,90	1368,04	860,56	993,43	1109,77	636,70	780,97	1010,99	1177,02	938,01	13540,00	967,14			
P, мг		1601,88	1493,97	1403,11	1948,61	1713,76	2027,30	1580,19	1399,57	1940,75	1488,41	1381,40	1717,83	1763,91	1694,75	23155,44	1653,96			
Mg, мг		400,74	535,70	422,69	485,22	415,12	464,95	437,80	403,25	510,41	485,96	427,93	452,64	446,91	461,05	6350,38	453,60			
Fe, мг		24,40	26,07	24,74	23,65	23,20	26,38	20,30	17,65	23,60	23,61	22,34	22,85	19,25	22,82	320,86	22,92			
Zn, мг																				
I, мг																				
Калорийность, ккал	3200	3142,45	3109,89	2943,78	3475,38	3219,76	3324,84	3277,00	3157,13	3164,14	3353,26	3325,24	3299,83	3269,91	3205,14	45267,76	3233,41			101

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО СТАВЛЕНИЯ Сметный метод определения
увеличенными на 15% продуктами белкового происхождения

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение в %
Кисломолочные продукты	207,00		257,73	259,07	206,00	259,07		206,00	206,00	206,00	207,25	257,50	516,57		259,07	2840,26	202,88	-4,12
Хлеб пшеничный	200,00	210,10	178,00	212,87	316,04	190,00	182,00	157,92	180,00	220,00	219,20	170,00	200,00	189,52	184,32	2809,97	200,71	0,71
Хлеб ржаной	120,00	120,00	130,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	60,00	120,00	120,00	120,00	160,00	120,00	120,00	1670,00	119,29	-0,71
Мука пшеничная	20,00	40,91	69,15	49,20	9,35	36,50	25,12	84,82	42,06	78,60	74,40	47,77	31,37	62,51	45,10	696,86	49,78	29,78
Крупы, бобовые	50,00	30,00	129,90	52,60	12,00	5,00	103,93	72,50	49,44	77,26	77,26	52,60	30,00	12,00	49,00	676,23	48,30	-1,70
Какао-порошок	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	2,40	2,40	2,40	1,20	1,20		16,80	1,20	0,00
Картофель	250,00	406,67	67,00	233,90	385,00	165,47	80,00	328,00	232,80	402,95	33,30	310,00	344,67	317,13	254,67	3561,54	254,40	4,40
Овощи разные и зелень	400,00	285,50	378,44	631,27	177,94	493,14	520,23	222,97	413,87	305,71	686,40	633,73	379,79	257,79	409,71	5796,49	414,03	14,03
Фрукты свежие	200,00	207,78	167,30	229,21	180,00	150,00	260,98	225,40	238,12	180,00	225,40	175,71	150,00	150,00	302,06	2841,96	203,00	3,00
Фрукты сухие	20,00	20,00		20,10		12,76	21,42	9,18		21,42	43,67	41,52		20,00	21,42	231,48	16,53	-3,47
Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2600,00	185,71	-14,29
Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты)	121,00	123,52	183,75	259,16		97,55	120,65	110,05	97,55	117,84	164,62		107,41	221,03	97,83	1700,97	121,50	0,50
Птица 1 категории	88,00			13,71	206,10		141,24	147,60			208,80	171,75			147,60	1036,81	74,06	-13,94
Полупотрошенная	92,00		29,50		159,60	295,76	54,00	130,43	168,41	343,59		170,11				1351,40	96,53	4,53
Рыба (филе)	23,00	100,00	41,60	12,31						47,11		51,00	100,00			352,01	25,14	2,14
Колбасные изделия	345,00	529,70	275,00	170,00	474,58	207,17	503,81	304,82	499,15	465,37	200,65	363,38	249,00	457,78	161,54	4861,93	347,28	2,28
Молоко	69,00	31,74	40,00		168,00	122,42	180,00				40,00		68,69	168,00	180,00	998,85	71,35	2,35
Творог 9%	12,00		20,00	10,00	27,44	10,00		15,20	10,00		10,00	19,14		27,44	10,00	159,22	11,37	-0,63
Сметана	14,00			26,30	26,00	10,87	16,30	16,30	16,30	20,00		3,86		16,30	10,87	163,12	11,65	-2,35
Сыр	41,00	47,99	30,84	35,51	46,84	37,09	32,53	46,92	39,60	63,35	30,00	36,96	36,40	40,38	53,70	578,11	41,29	0,29
Масло сливочное	18,00	9,40	17,45	26,55	17,90	29,55	26,33	13,00	17,73	3,05	29,94	36,28	15,70	26,14	5,50	274,52	19,61	1,61
Масло растительное	48,00	48,57	14,58	2,40	7,06	18,11	15,00	11,20	36,67	126,00	68,30	7,75	50,07	27,34	59,40	655,45	46,82	-1,18
Яйцо	45,00	73,51	38,38	43,12	36,00	45,15	48,73	62,29	48,13	31,50	49,20	34,45	45,89	53,44	48,03	657,81	46,99	1,99
Сахар	15,00	25,00		30,00			40,00	20,00	30,00			40,00		25,00		210,00	15,00	0,00
Кондитерские изделия	20,00		20,00		80,50			10,00	70,00					80,50		261,00	18,64	-1,36
Макаронные изделия	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,40	0,40	0,40	0,40	5,80	0,41	0,01
Чай	2,00	2,00	0,47	0,36	2,00	0,80	2,00	2,00	2,00	2,00	0,50	1,10	0,67	0,48	2,00	18,38	1,31	-0,69
Дрожжи	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	98,00	7,00	0,00
Соль																		

22

№	Наименование блюда	Выход, г	Пенко, всего	Жиры, всего	Углеводы, всего	Кал	Св	Мл	Р	Рс	А, мг	Р(г), мг	В, мг	С, мг
Завтрак [505]														
200/5	Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	7,93	10,22	33,75	257,98	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	0,05	0,09	0,88	
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
40	Яйцо вареное	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0	
200	Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк. 2014 г.	2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3	
50	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием	19,73	26,84	73,74	614,39	356,2	62,55	371,2	2,54	269,2	1,14	0,23	2,18	
Второй завтрак [425]														
25	Кондитерское изделие	1,78	4,67	14,16	105,88	0	0	0	0	0	0	0	0	
200	Молоко кипяченное №281, сб.шк. 2014 г.	5,74	4,64	9,20	100,30	222,5	25,66	165	0,18	25,28	0	0,06	1,1	
200	Фрукты свежие	0,72	0,60	19,60	88,04	25,6	13,5	15,4	3,52	0	0,4	0,03	6	
	Итого за прием	8,24	9,90	42,96	294,22	248,1	39,16	180,4	3,7	25,28	0,4	0,09	7,1	
Обед [975]														
100	Винегрет овощной №42, сб. 2014 г.	1,44	2,57	8,22	62,21	28,03	19,49	42,97	0,84	0	0,14	0,05	13,28	
250/25	Суп картофельный протертый (с гречками) №64, сб. 2014 г.	5,32	7,11	28,00	199,75	68,57	32,39	105,1	1,21	31,13	0,61	0,12	6,06	
230	Жаркое по-домашнему №97, сб. 2014 г.	19,17	20,55	23,34	357,39	27,21	54,16	253	3,76	0	3,24	0,18	10,81	
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
50	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
120	Хлеб ржаной	7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,68	0,22	0	
	Итого за прием	37,83	32,18	130,15	975,35	177,5	179	634,2	11,5	31,13	6,32	0,64	30,15	
Полдник [300]														
100	Ватрушка французская №262, сб.шк. 2014 г.	10,03	14,14	44,17	342,95	57,28	12,16	103,6	0,75	72,86	0,79	0,06	0,06	
200	Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	0,67	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	0,76	0,01	80	
	Итого за прием	10,70	14,41	73,16	461,60	69,5	15,39	106,7	1,39	72,86	1,55	0,07	80,06	
Ужин [580]														
100	Сосиски отварные №124, сб. 2014 г.	9,78	17,69	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0,5	0,02	0	
200	Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.	12,08	14,48	21,03	264,07	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	0,59	0,11	9,9	
200	Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12	
80	Хлеб пшеничный	6,32	0,80	38,64	191,12	18,4	26,4	69,6	1,6	0	1,04	0,13	0	
	Итого за прием	28,27	32,99	66,95	683,05	87,56	82,69	283,4	4,65	35,97	2,14	0,26	11,02	
Второй ужин [200]														
200	Сок фруктовый	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	
	Итого за прием	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	
	Итого за день	106,18	116,52	413,36	3142,45	974,9	400,7	1602	24,4	434,4	11,96	1,38	210,5	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (г)						Нитраты			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	U (г), мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак [645]																
80	Салат из моркови с яблоками №19, сб.2014 г.		0,73	2,99	7,19	58,06	17,17	20,83	29,97	0,71	0	0,24	0,04	4,12		
250	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2014 г.		5,48	5,20	19,86	148,30	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	0,32	0,06	0,65		
40	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2014 г.		5,51	3,58	0,04	54,41	7,51	6,43	59,69	1,14	0	0,16	0,01	0		
15	Колбаса вареная отварная		0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	0,15	0	0		
200	Масло сливочное		3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3		
60	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.		4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0		
	Хлеб пшеничный		19,72	28,43	71,00	618,85	297,7	84,16	355,9	3,88	140,6	1,76	0,25	6,07		
Итого за прием																
40	Второй завтрак [340]		3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0	0	0		
100	Сырок		1,35	0,38	21,00	90,38	6,4	31,5	19,6	0,48	0	0,4	0,02	3		
200	Фрукты свежие		0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0		
	чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		5,15	11,18	41,88	282,21	6,58	31,5	19,6	0,5	0	0,4	0,02	3		
Итого за прием																
100	Обед [910]		1,25	8,96	7,09	113,16	25,92	11,57	48,11	0,66	0	4,59	0,03	3,8		
250/20/1	Салат луковый, №46, сб.2014 г.		8,15	4,99	31,87	207,52	32,65	39,84	100,2	2,31	14,16	0,26	0,22	4,66		
90	Суп с бобовыми и гречками №63, сб.2014 г.		11,76	13,26	3,23	179,53	9,48	16,39	122,8	1,8	0	1,86	0,04	0,98		
200	Гуляш №95, сб.2014 г.		11,76	3,08	51,42	285,19	18,47	180,9	263,9	6,19	0	0,76	0,35	0		
200	Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.		1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26		
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0		
40	Хлеб пшеничный		37,48	32,23	121,44	932,95	148,7	268	609	11,8	23,16	8,04	0,72	9,7		
Итого за прием																
120	Полдник [320]		12,33	10,57	46,06	332,09	20,03	12,44	66,67	0,91	24,44	0,25	0,08	0,25		
200	Пирог с рыбными консервами №253, сб.шк. 2014 г.		1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80		
	Сок фруктовый		13,73	10,77	72,46	445,93	55,95	34,38	92,49	1,5	24,31	0,65	0,16	80,25		
Итого за прием																
180/40	Ужин [590]		20,64	15,56	13,65	278,13	67,23	39,18	171,2	1,68	35,5	0,37	0,07	20,38		
200	Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.		0,15	0,11	10,11	40,61	6,87	4,18	5,57	0,82	0	0,16	0,01	0,8		
40	Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0		
130	Хлеб пшеничный		8,58	1,56	43,42	229,81	45,5	61,1	205,4	5,07	0	1,82	0,23	0		
	Хлеб ржаной		32,53	17,62	86,49	644,11	128,8	117,7	417	8,37	35,5	2,87	0,38	21,18		
Итого за прием																
250	Второй ужин [250]		6,75	6,25	27,00	185,85	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Снежок 2,5 %		6,75	6,25	27,00	185,85	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием																
	Итого за день		115,36	106,49	420,27	3109,89	637,8	535,7	1494	26,1	223,6	13,72	1,52	120,2		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E(ГД), мкг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [460]															
	Плов с изюмом №205, сб.шк. 2014 г.	200	4,63	17,86	51,54	386,18	20,43	40,05	101,6	0,89	0	9,1	0,06	1,81	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07	
	чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0	
	Итого за прием		10,51	29,18	77,31	615,97	131	58,75	198,3	1,79	80	9,76	0,12	1,88	
Второй завтрак [380]															
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	6,9	3	19,5	0,24	36	0,3	0,03	0	
	Фрукты свежие	150	0,54	0,45	14,70	66,03	19,2	10,13	11,55	2,64	0	0,3	0,02	4,5	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием		3,46	5,69	55,45	282,84	40,1	21,13	45,05	5,68	36	0,8	0,07	8,5	
Обед [1080]															
	Салат "Школьный" №32, сб.2014 г.	100	1,75	1,90	7,83	54,65	32,77	20,87	45,32	1,13	0	0,12	0,04	4,6	
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2014 г.	250/10	1,93	4,37	12,00	94,32	29,37	20,27	42,72	0,95	14,16	0,21	0,04	7,94	
	Фрикадельки мясные №103, сб.2014 г.	120/40	16,31	14,20	10,03	233,78	37,47	32,85	184,7	1,42	46,91	0,3	0,09	0,26	
	Овощи припущенные №148, сб. шк. 2014 г.	180	2,53	4,75	15,29	113,25	44,47	60,64	90,28	1,16	22,3	0,85	0,07	1,3	
	Напиток яблочно-лимонный №290, сб.шк. 2014 г.	200	0,26	0,20	14,78	61,52	10,77	5,07	6,55	1,14	0	0,11	0,02	3,12	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,68	0,22	0	
	Итого за прием		35,44	27,46	128,98	913,00	210	214,4	603	11,6	79,12	4,05	0,54	17,23	
Полдник [320]															
	Пицца "Детская" №260, сб.шк. 2014 г.	120	16,62	14,67	30,50	323,81	145,7	18,62	141,1	1,08	29,85	1,13	0,07	0,95	
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3	
	Итого за прием		19,81	18,35	45,30	426,42	267,6	37,72	238,9	1,48	59,85	1,24	0,11	2,25	
Ужин [530]															
	Запеканка картофельная с мясом №115, сб.2014 г.	180/20	16,02	14,66	24,67	297,29	24,81	49,3	190,7	2,08	21,22	2,1	0,13	3,01	
	Огурцы соленные ТТК	40	0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2	
	чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	215,01	20,7	29,7	78,3	1,8	0	1,17	0,14	0	
	Итого за прием		24,85	17,15	77,33	569,38	107,7	90,69	317,8	4,18	30,22	3,36	0,3	5,27	
Второй ужин [250]															
	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	250	6,86	7,84	10,05	136,17	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		6,86	7,84	10,05	136,17	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день		100,93	105,67	394,41	2943,78	756,4	422,7	1403	24,7	285,2	19,21	1,14	35,13	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Питательная		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(TO), мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [465]															
	Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	180/20	38,36	11,91	30,45	386,49	194,8	42,41	298,8	0,94	63,13		0,45	0,09	0,43
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5		0,15	0	0
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9		0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0		0,65	0,08	0
			43,79	26,34	63,23	670,07	261,1	65	384,3	2,04	160,6		1,3	0,18	0,69
Итого за прием															
	Второй завтрак [380]	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0		0	0	0
	Йогурт 2,5%	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0		0,72	0,04	5,4
	Фрукты свежие		8,29	5,68	60,38	316,92	11,52	56,7	35,28	0,86	0		0,72	0,04	5,4
Итого за прием															
	Обед [980]	100	1,67	7,99	8,28	110,42	42,41	23,44	46,26	1,51	0		3,77	0,02	2,35
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2014 г.	250	2,85	2,35	17,87	105,68	15,04	20,93	57,93	0,86	10,75		0,16	0,08	6,6
	Суп с лапшой домашней №60, сб.2014 г.	120	29,94	25,18	0,43	348,03	24,64	25,17	212,8	2,37	63,84		0,92	0,07	1,14
	Куры отварные №125 сб.2014 г.	200	4,07	6,34	26,73	183,03	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38		0,24	0,16	13,84
	Картофельное пюре №138, сб.шк. 2014 г.	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0		0,2	0,02	4
	Сок фруктовый	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0		0,65	0,08	0
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0		0,84	0,11	0
	Хлеб ржаной		47,44	43,28	117,68	1058,37	176,1	160,1	580,2	12,3	103		6,78	0,53	27,92
Итого за прием															
	Полдник [300]	100	15,76	14,45	55,01	420,55	255,2	48,33	232	2,35	68,16		1,83	0,15	0,07
	Гренки с сыром №5 сб.2014г.	200	2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30		0,1	0,04	1,3
	Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.		18,73	17,95	70,55	523,27	375,5	62,33	322	2,48	98,16		1,93	0,19	1,3
Итого за прием															
	Ужин [665]	120	15,64	10,10	18,23	228,10	68,68	53,09	220,5	1,3	8,53		4,97	0,12	0,3
	Котлеты или биточки рыбные №83, сб.2014 г.	230/5	8,35	4,55	51,10	283,39	13,99	11,21	61,76	1,13	17,7		1,26	0,1	0
	Рожки отварные №211, сб.шк.2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0		0	0	0
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0		0,65	0,08	0
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0		0,84	0,11	0
	Хлеб ржаной		31,94	15,88	119,88	761,42	115,4	109	420,6	5,79	26,23		7,72	0,4	0,3
Итого за прием															
	Второй ужин [250]	250	7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41		0,26	0,08	1,3
	Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41		0,26	0,08	1,3
	Итого за прием		157,36	117,23	442,98	3475,38	1218	485,2	1949	23,7	435,4		18,72	1,42	37,08
Итого за день															

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- д-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (г)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(Γ), мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [535]															
60	Морковь с сахаром №16, сб.2014 г.		0,75	0,06	6,97	30,55	15,64	21,89	31,68	0,41	0	0,23	0,03	2,88	
200/5	Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.		19,41	26,66	3,45	330,81	132,9	22,41	295,5	3,32	288,5	0,96	0,09	0,29	
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
10	Сыр		2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07	
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
50	Хлеб пшеничный		3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием		26,83	38,13	41,01	615,04	261,4	66,3	432,6	4,84	368,5	1,98	0,21	3,24	
Второй завтрак [190]															
40	Сырок		3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0	0	0	
150	Фрукты свежие		2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5	
	Итого за прием		5,79	11,36	46,02	302,98	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5	
Обед [940]															
100	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком №9, сб.2014 г.		3,82	9,10	5,16	117,73	43,46	16,02	63,28	0,93	25,05	3,89	0,04	13,22	
250/10	Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.		2,41	4,57	15,74	115,44	15,47	22,49	63	0,85	14,16	0,24	0,08	6,7	
200	Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.		20,86	21,93	13,79	336,82	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	3,43	0,09	10,38	
200	Сок фруктовый		1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
60	Хлеб пшеничный		4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0	
120	Хлеб ржаной		7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,68	0,22	0	
	Итого за прием		40,75	37,84	123,96	1011,15	163,3	163,9	553,2	13	45,16	10,21	0,54	34,3	
Полдник [320]															
120	Дучмаки с творогом №264, сб.шк. 2014 г.		16,57	21,09	34,44	396,29	120,2	22,73	206,1	1,04	91,72	1,65	0,08	0,16	
200	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.		3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3	
	Итого за прием		19,76	24,77	49,25	498,90	242,1	41,83	303,9	1,44	121,7	1,75	0,12	1,46	
Ужин [580]															
100	Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2014 г.		1,31	5,78	15,75	117,37	24,03	14,07	27,62	0,9	0	2,94	0,01	0,65	
200	Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2014 г.		31,45	15,34	6,24	288,37	12,13	15	25,56	0,41	0	5,57	0,02	1,73	
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.		1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
80	Хлеб пшеничный		6,32	0,80	38,64	191,12	18,4	26,4	69,6	1,6	0	1,04	0,13	0	
	Итого за прием		40,48	23,48	69,13	648,86	107,5	61,56	161,9	2,98	9	9,6	0,18	2,64	
Второй ужин [250]															
250	Кефир №279 сб.шк. 2014г.		7,11	7,84	9,80	142,84	294	34,3	232,8	0,25	49	0	0,07	1,72	
	Итого за прием		7,11	7,84	9,80	142,84	294	34,3	232,8	0,25	49	0	0,07	1,72	
	Итого за день		140,70	143,42	339,17	3219,76	1078	415,1	1714	23,2	593,3	24,14	1,16	47,86	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Итого		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(T), мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [560]															
80	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2014 г.		0,73	2,99	7,19	58,06	17,17	20,83	29,97	0,71	0	0,24	0,04	4,12	
200/5	Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.		6,31	8,17	33,48	233,28	127,4	37,1	153	0,8	50,14	0,17	0,12	0,54	
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
15	Сыр		3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	0,06	0	0,11	
200	Кофейный напиток на молоке №286, сб. шк. 2014 г.		2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3	
50	Хлеб пшеничный		3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием		17,95	27,40	80,44	640,86	427,6	96,67	408,4	2,77	170,6	1,32	0,28	6,06	
Второй завтрак [440]															
40	Пряники заварные		2,22	1,65	27,30	127,50	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0	
200	Сок фруктовый		1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
200	Фрукты свежие		0,72	0,60	19,60	88,04	25,6	13,5	15,4	3,52	0	0,4	0,03	6	
	Итого за прием		3,94	2,45	67,10	301,22	43,47	24,63	46,8	6,6	0	1,56	0,08	10	
Обед [1130]															
100	Салат "Пестрый" №33, сб. 2014 г.		1,21	4,56	10,72	87,58	28,23	16,42	30,65	1,43	0	2,34	0,01	1,73	
300/30	Уха с крупой №71, сб. 2014 г.		9,35	2,31	16,51	125,60	21,21	27,12	130,4	0,98	5,68	0,21	0,11	5,9	
120	Котлета "Здоровье" №99, сб. 2014 г.		18,03	14,70	9,64	243,72	45,83	34,09	181,2	1,62	42,91	0,45	0,08	0,66	
180	Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.		3,19	3,75	13,04	98,22	71,9	25,8	51,83	1	17,45	0,29	0,04	29,95	
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб. шк. 2014 г.		0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72	
80	Хлеб пшеничный		6,32	0,80	38,64	191,12	18,4	26,4	69,6	1,6	0	1,04	0,13	0	
120	Хлеб ржаной		7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,68	0,22	0	
	Итого за прием		46,58	27,63	150,45	1044,17	242,3	195,2	665,5	12,2	66,04	6,01	0,68	38,96	
Полдник [400]															
180/20	Сырники из творога №226, сб. шк. 2014 г.		34,59	21,76	30,99	462,97	327,4	47,05	399,1	1,05	134,3	0,84	0,1	0,64	
200	Чай с сахаром №282 сб. шк. 2014 г.		0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
	Итого за прием		34,63	21,77	37,36	487,39	327,6	47,05	399,1	1,07	134,3	0,84	0,1	0,64	
Ужин [530]															
250	Плов из курицы №131, сб. 2014 г.		24,56	35,43	39,49	578,61	27,87	49,81	255,6	2,38	44,63	9,04	0,08	0,83	
40	Огурцы соленные ТТК		0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	0,01	
200	Чай с лимоном и сахаром №284, сб. шк. 2014 г.		0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12	
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0	
	Итого за прием		28,13	35,88	66,04	705,88	48,92	69,34	301,3	3,47	44,63	9,61	0,16	3,95	
Второй ужин [250]															
250	Молоко кипяченое №281, сб. шк. 2014 г.		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37	
	Итого за прием		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37	
	Итого за день		138,41	123,24	412,65	3324,84	1368	465	2027	26,4	463	19,61	1,37	60,98	

№	Наименование блюда	выход, г	всего	жиров, г	энергетическая ценность, ккал	микроэлементы (мг)						витамины		
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак [475]														
	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным №203, 180/20	9,41	7,80	55,37	327,13	167,7	27,03	164,5	0,93	41,33	0,82	0,09	0,55	
	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
	Сыр	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	0,06	0	0,11	
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	3,19	2,68	14,90	93,99	121,8	19,1	97,86	0,39	20	0	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием	20,55	23,22	94,51	667,90	452,3	70,88	397,8	2,45	151,8	1,64	0,21	1,96	
Второй завтрак [255]														
	Коржи молочные №277, сб.шк. 2014г.	2,92	5,09	28,40	170,24	12,98	5,22	32,38	0,43	29,22	0,55	0,04	0,03	
	Сок фруктовый	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	
	Итого за прием	4,32	5,29	54,80	284,08	47,27	26,59	54,43	0,98	37,2	0,95	0,12	80,05	
Обед [1000]														
	Сельдь с луком №52, сб.2014 г.	10,54	14,87	3,21	188,44	59,19	29,01	181,7	0,96	11,76	5,14	0,03	3,92	
	Суп с макаронными изделиями №59, сб.2014 г.	2,71	2,15	18,86	107,35	13,63	20,92	55,64	0,86	8,5	0,31	0,08	6,6	
	Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2014 г.	14,39	11,98	3,54	179,86	18,78	18,17	121,5	1,89	11,25	0,14	0,04	0,2	
	Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	4,07	6,34	26,73	183,03	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	0,24	0,16	13,84	
	Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	0,15	0,14	9,92	40,63	5,82	3,13	3,83	0,78	0	0,08	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	5,94	1,08	30,06	159,10	31,5	42,3	142,2	3,51	0	1,26	0,16	0	
	Итого за прием	41,75	37,05	116,47	977,87	187,9	167,9	659,3	10,4	59,89	7,82	0,56	26,15	
Полдник [500]														
	Блины №241, сб. шк. 2014 г.	5,39	3,26	45,15	231,89	14,15	9,26	46,64	0,83	0	0	0,07	0,04	
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
	Фрукты свежие	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4	
	Итого за прием	9,22	5,48	91,45	446,57	78,66	72,05	121,1	1,76	9	0,77	0,13	5,7	
Ужин [575]														
	Котлеты рубленые из птицы №129, сб. 2014 г.	17,96	23,95	18,54	363,60	26,15	27,24	170,4	2,15	77,65	1,07	0,09	0,47	
	Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. шк. 2014г	4,08	10,30	37,09	257,51	53,07	52,45	112,5	0,99	47,42	0,71	0,07	2,21	
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0	
	Итого за прием	25,64	34,82	81,67	746,34	94,5	100,4	347,7	4,73	125,1	2,46	0,24	2,68	
Второй ужин [200]														
	Йогурт 2,5%	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день	107,34	110,86	461,49	3277,00	860,6	437,8	1580	20,3	383	13,64	1,27	116,6	

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры всего	Углево- ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(19), мг	B1, мг	C, мг
			всего	всего											
Завтрак [480]															
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №18	200/5	8,02	9,71	34,21	257,04	133,6	64,18	203,6	1,62	49,19		0,76	0,17	0,2
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59		0,1	0	0
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5		0,06	0	0,11
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30		0,1	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0		0,65	0,08	0
	Итого за прием		19,15	26,13	73,25	606,43	418,2	108	436,9	3,14	169,7		1,67	0,3	1,61
Второй завтрак [230]															
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	6,9	3	19,5	0,24	36		0,3	0,03	0
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0		0	0	0
	Итого за прием		7,78	10,04	43,13	285,37	6,9	3	19,5	0,24	36		0,3	0,03	0
Обед [975]															
	Салат "Пестрый" №33, сб.2014 г.	100	1,21	4,56	10,72	87,58	28,23	16,42	30,65	1,43	0		2,34	0,01	1,73
	Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.	250/10	2,17	4,57	15,42	113,22	15,47	22,49	63	0,85	14,16		0,24	0,08	6,7
	Рыба запеченная в омлете №81, сб.2014 г.	120	23,03	12,78	3,53	221,37	32,09	5,91	72,56	0,82	102		1,76	0,03	0,16
	Вермишель отварная №211, сб.шк.2014 г.	200/5	7,26	4,43	44,44	250,71	12,23	9,74	53,81	0,98	17,7		1,1	0,09	0
	Кисель из концентрата №305, сб.шк.2014г.	200	0,00	0,00	36,93	140,32	0,99	0	0	0,11	0		0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0		0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0		0,84	0,11	0
	Итого за прием		40,00	27,35	145,56	990,94	116,9	92,67	340,9	7,13	133,8		6,66	0,37	8,59
Полдник [520]															
	Кыстыбый с картофелем №265, сб.шк. 2014 г.	120	6,41	9,63	29,37	232,11	41,31	9,03	59,96	0,6	45,73		1,28	0,05	0,13
	Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	200	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0		0,01	0	1,12
	Фрукты свежие	200	2,70	0,75	42,00	180,75	12,8	63	39,2	0,96	0		0,8	0,04	6
	Итого за прием		9,21	10,39	77,93	439,50	56,76	72,76	100,5	1,61	45,73		2,09	0,1	7,25
Ужин [600]															
	Салат из белокочанной капусты №6, сб.2014г.	100	2,15	4,51	10,27	89,43	58,83	20,53	37,48	0,75	0		2,45	0,03	21,65
	Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	20,86	21,93	13,79	336,82	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95		3,43	0,09	10,38
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0		0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,90	23	33	87	2	0		1,3	0,16	0
	Итого за прием		30,95	27,45	78,73	689,57	116,6	94,7	295,6	5,29	5,95		7,18	0,28	32,03
Второй ужин [250]															
	Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	250	7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41		0,26	0,08	1,37
	Итого за прием		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41		0,26	0,08	1,37
Итого за день															
			114,27	109,48	429,86	3157,13	993,4	403,3	1400	17,7	438,6		18,17	1,15	50,85

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (г)					Витамины		
			всего	жирн			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг
Завтрак [525]														
	Морковь с сахаром №16, сб.2014 г.	80	1,00	0,08	9,29	40,73	20,86	29,18	42,24	0,55	0	0,31	0,05	3,84
	Омлет, смешанный с мясными продуктами №221, сб.шк.2014 г.	180/5	20,22	26,23	2,63	326,99	107,4	23,72	290,7	3,58	231	0,05	0,08	0,22
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,56	8,51	52,26	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		26,66	36,62	44,67	614,18	193,9	75,49	417,5	5,22	299	1,16	0,22	4,32
Второй завтрак [380]														
	Фрукты свежие	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		8,29	5,68	60,38	316,92	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
Обед [800]														
	Винегрет с сельдью № 43, сб.2014 г.	100/30	6,01	4,57	6,56	92,06	41,64	24,5	101,7	0,88	3,6	0,47	0,03	2,07
	Куллама (мясо с салмой) №75, сб.2014 г.	250	14,03	15,38	30,82	320,08	34,38	25,89	135,7	2,01	59,18	1,08	0,09	1,68
	Вак-беляш №258, сб.шк. 2014 г.	120	13,53	13,38	28,47	290,97	31,19	22,51	127,8	1,74	30,67	1,06	0,1	3,35
	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014 г.	200	0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0	0,84	0,11	0
	Итого за прием		41,24	34,52	127,03	990,54	152,2	123,2	507,1	8,68	93,45	3,96	0,48	7,81
Полдник [295]														
	Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб.2014 г.	60/15/20	9,87	17,93	28,52	319,08	211,3	30,18	171,6	1,34	127,9	1,01	0,1	0,14
	Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014 г.	200	3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
	Итого за прием		12,92	21,43	44,91	425,33	331,6	44,18	261,6	1,47	157,9	1,11	0,14	1,44
Ужин [685]														
	Огурцы соленные ТТК	30	0,24	0,03	0,51	3,81	6,9	4,2	7,2	0,18	0	0,03	0,01	1,5
	Рыба припущенная №79, сб.2014 г.	120	21,24	1,21	0,72	98,66	43,28	58,57	215,8	0,94	11,07	0,47	0,12	0,22
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. шк. 2014 г.	200/5	3,94	4,91	29,99	182,24	19,14	42,64	108,5	1,68	29,5	0,05	0,17	8,24
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0	0,84	0,11	0
	Итого за прием		36,31	7,77	111,48	671,85	142,4	178,7	513,2	7,14	40,57	2,7	0,6	89,96
Второй ужин [250]														
	Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	250	7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37
	Итого за прием		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37
	Итого за день		132,60	114,11	399,72	3164,14	1110	510,4	1941	23,6	638,4	9,91	1,55	110,3

№	Наименование блюда	Питательные вещества										Минеральные вещества					Витамины		
		Выход , г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг					
Завтрак [690]																			
	Салат из моркови с курагой или изюмом №18, сб.2014 г.	100	1,97	0,13	19,96	86,69	51,35	48,51	69,04	1,16	0		1,4	0,06	4,46				
	Суп молочный с крупой ("Артек" - рис, пшено, овес) №76, сб.2014 г.	250	4,40	5,10	18,13	135,81	133,4	21,75	117,8	0,25	22,1		0,08	0,04	0,65				
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100		0,24	0,02	0				
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59		0,1	0	0				
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,56	8,51	52,26	52,98	6,09	39,15	0,06	9		0,05	0,01	0,26				
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	215,01	20,7	29,7	78,3	1,8	0		1,17	0,14	0				
	Итого за прием		19,80	20,31	90,37	624,02	279,4	110,4	375,3	4,19	190		3,04	0,29	5,37				
Второй завтрак [240]																			
	Сырок	40	3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0		0	0	0				
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0		0,4	0,08	80				
	Итого за прием		5,16	11,00	40,92	281,26	36	22	26	0,6	0		0,4	0,08	80				
Обед [960]																			
	Салат луковый, №46, сб.2014 г.	100	1,25	8,96	7,09	113,16	25,92	11,57	48,11	0,66	0		4,59	0,03	3,8				
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г.	250/10	2,35	5,07	12,75	106,93	23,32	17,18	58,71	0,64	0		1,99	0,04	8				
	Плов из говядины №112, сб.2014 г.	230	23,98	22,69	35,44	445,16	18,89	51,52	268,4	3,38	0		4,17	0,07	0,52				
	Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,27	19,21	81,49	11,93	3,23	3,16	0,61	0		0,76	0,01	80				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0		0,65	0,08	0				
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0		1,68	0,22	0				
	Итого за прием		40,11	38,93	138,72	1078,33	133,6	156,4	611,5	11	0		13,84	0,46	92,32				
Полдник [480]																			
	Булочка "Веснушка" №270 сб.шк.2014г.	100	10,68	5,70	71,43	384,00	20,22	14,28	79,64	1,14	24,2		1,57	0,12	0				
	Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,14	9,92	40,63	5,82	3,13	3,83	0,78	0		0,08	0,01	1,6				
	Фрукты свежие	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0		0,72	0,04	5,4				
	Итого за прием		13,26	6,52	119,16	587,30	37,55	74,11	118,8	2,78	24,2		2,37	0,17	7				
Ужин [685]																			
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №9, сб.2014 г.	100	3,82	9,10	5,16	117,73	43,46	16,02	63,28	0,93	25,1		3,89	0,04	13,22				
	Фрикадельки из кур №127, сб.2014 г.	120/5	17,35	16,72	10,38	262,10	43,35	19,89	141,1	1,63	60,7		0,83	0,06	0,57				
	Овощи припущенные №148, сб. шк. 2014 г.	200	2,81	5,28	16,98	125,83	49,42	67,38	100,3	1,28	24,8		0,94	0,08	1,45				
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0		0	0	0				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0		0,78	0,1	0				
	Итого за прием		28,15	31,71	61,81	613,43	150,2	123,1	356,9	3,06	111		6,45	0,27	13,25				
Итого за день																			
	Итого за прием	200	5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0		0	0	0				
	Второй ужин [200]		5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0		0	0	0				
	Итого за день		112,58	114,75	465,07	3353,26	636,7	486	1488	23,6	325		26,08	1,27	199				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг
Завтрак [530]														
	Салат витаминный №21, сб.2014 г.	80	1,18	3,64	8,63	71,46	27,79	14,67	24,24	0,73	0	1,93	0,02	5,07
	Плов с изюмом №205, сб.шк. 2014 г.	200	4,63	17,86	51,54	386,18	20,43	40,05	101,6	0,89	0	9,1	0,06	1,81
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,02	6,37	24,68	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		9,10	30,17	85,94	652,63	58,81	67,92	162,6	2,45	59	11,65	0,14	6,88
Второй завтрак [290]														
	Пряники заварные	40	2,22	1,65	27,30	127,50	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0
	Йогурт 2,5%	250	7,33	6,25	28,23	192,81	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		9,54	7,90	55,53	320,31	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0
Обед [1000]														
	Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.	100	1,71	4,52	8,62	81,05	31,77	28,94	52,17	1,02	0	0,24	0,05	8,04
	Суп картофельный с клецками №62, сб.2014 г.	250	1,67	2,47	11,00	73,90	10,79	15,11	39,61	0,58	11,76	0,14	0,06	4,6
	Рыба "Аппетитная" №89, сб.2014 г.	230	22,38	20,64	11,50	321,54	93,13	22,85	82,93	1,03	35,09	4,91	0,05	20,2
	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,90	23	33	87	2	0	1,3	0,16	0
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,68	0,22	0
	Итого за прием		42,12	30,14	141,33	1013,33	215,5	165,2	463,6	10,2	46,85	8,27	0,62	33,56
Полдник [450]														
	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте №261, сб.1	100	9,38	11,47	26,89	250,12	13,06	7,21	68,16	0,88	8,4	0,74	0,01	0
	Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014г.	200	3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
	Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
	Итого за прием		14,45	15,53	74,78	491,93	143	68,46	187,6	1,73	38,4	1,44	0,09	5,8
Ужин [570]														
	Огурцы соленные ТТК	40	0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2
	Куры отварные №125 сб.2014 г.	100	24,95	20,98	0,36	290,03	20,53	20,98	177,3	1,97	53,2	0,77	0,06	0,95
	Картофель тушеный №139, сб. шк. 2014 г.	200	4,16	12,29	29,82	249,26	31,11	46,64	117,1	1,8	56,64	0,52	0,17	16,15
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		32,80	33,81	65,54	701,72	81,74	91,12	344,1	7,42	109,8	1,92	0,31	23,1
Второй ужин [250]														
	Молоко кипяченное №281, сб.шк.2014 г.	250	7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37
	Итого за прием		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37
	Итого за день		115,20	125,67	434,38	3325,24	781	427,9	1381	22,3	301,5	24,5	1,26	70,71

№	Наименование блюда	г	всего	всего	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(TЭ), мг	В1, мг	C, мг
Завтрак [545]														
	Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200/5	7,93	10,22	33,75	257,98	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	0,05	0,09	0,88
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0
	Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк. 2014 г.	200	0,94	1,05	12,24	59,84	36,3	4,2	27	0,06	9	0,03	0,01	0,39
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	215,01	20,7	29,7	78,3	1,8	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		20,86	24,79	89,77	667,07	281,4	65,95	343	3,27	248,2	1,59	0,27	1,27
Второй завтрак [400]														
	Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
	Йогурт 2,5%	250	7,33	6,25	28,23	192,81	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		9,35	6,81	59,73	328,37	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
Обед [910]														
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.шк. 2014 г.	100	1,67	7,99	8,28	110,42	42,41	23,44	46,26	1,51	0	3,77	0,02	2,35
	Суп из овощей №67, сб.шк. 2014 г.	250	1,86	3,49	10,69	82,41	21,81	20,5	48,56	0,76	23,6	0,19	0,07	8,52
	Жаркое по-домашнему №97, сб.шк. 2014 г.	200	16,67	17,87	20,29	310,77	23,66	47,1	220	3,27	0	2,82	0,16	9,4
	Кисель из концентрата №305, сб.шк. 2014 г.	200	0,00	0,00	36,93	140,32	0,99	0	0	0,11	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	176,78	35	47	158	3,9	0	1,4	0,18	0
	Итого за прием		31,54	31,15	138,57	964,05	137,7	157,8	525,1	10,8	23,6	8,96	0,52	20,27
Полдник [300]														
	Дучмаки с творогом №264, сб.шк. 2014 г.	100	13,81	17,58	28,70	330,24	100,2	18,94	171,7	0,87	76,43	1,37	0,07	0,14
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
	Итого за прием		15,21	17,78	55,10	444,08	136,2	40,94	197,7	1,47	76,43	1,77	0,15	80,14
Ужин [610]														
	Сардельки отварные №124, сб.шк. 2014 г.	100	9,78	17,69	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0,5	0,02	0
	Рагу из овощей №150, сб.шк. 2014 г.	200	12,08	14,48	21,03	264,07	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	0,59	0,11	9,9
	Чай с молоком и сахаром №283, сб.шк. 2014 г.	200	1,44	1,56	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0	0,84	0,11	0
	Итого за прием		31,20	34,95	77,18	753,43	152,1	106,4	389,9	6,4	44,97	2,63	0,33	10,16
Второй ужин [250]														
	Кефир №279 сб.шк. 2014 г.	250	7,11	7,84	9,80	142,84	294	34,3	232,8	0,25	49	0	0,07	1,72
	Итого за прием		7,11	7,84	9,80	142,84	294	34,3	232,8	0,25	49	0	0,07	1,72
	Итого за день		115,26	123,32	430,15	3299,83	1011	452,6	1718	22,9	442,2	15,55	1,38	118

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность			Содержание питательных веществ									
		г	всего	дл, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ГЭ), мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак [475]														
	Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	180/20	39,28	10,61	40,83	418,15	256,2	49,21	342,6	0,98	71,53	0,49	0,1	0,63
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	0,06	0	0,11
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		47,26	23,36	71,43	689,36	419,1	73,96	478	2,13	162	1,3	0,18	0,74
Второй завтрак [375]														
	Конфеты шоколадные помадные	25	0,38	1,80	20,45	95,41	4,5	6,75	10,25	0,4	0	0	0	0
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	11,23	62,36	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26
	Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
	Итого за прием		3,80	3,91	63,18	293,33	67,16	60,09	78,8	1,19	9	0,65	0,05	4,76
Обед [1025]														
	Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	100	3,68	10,48	6,02	133,40	15,56	13,34	52,96	0,54	22,5	4,6	0,06	1,91
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	250/10	1,99	5,58	8,79	93,69	31,82	19,1	41,18	0,7	0	1,9	0,05	12
	Биточки № 98, сб. шк. 2014 г.	100/40	15,04	13,71	14,90	244,87	42,57	28,72	147,1	1,48	11,59	3,13	0,06	0,05
	Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	230/5	8,35	4,55	51,10	283,39	13,99	11,21	61,76	1,13	17,7	1,26	0,1	0
	Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,27	19,21	81,49	11,93	3,23	3,16	0,61	0	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0	0,84	0,11	0
	Итого за прием		36,05	35,62	134,54	1014,57	143,8	113,7	427	7,4	51,79	12,88	0,44	93,96
Полдник [320]														
	Пирожки печеные с капустой №250, сб.шк.2014г.	120	8,15	9,83	43,11	295,61	45,35	18,45	79,42	1,2	47,35	0,06	0,09	3,92
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
	Итого за прием		9,55	10,03	69,51	409,45	81,35	40,45	105,4	1,8	47,35	0,46	0,17	83,92
Ужин [570]														
	Рулет картофельный с мясом №115, сб.2014 г.	200/40	17,98	17,06	28,43	341,98	28,57	56,25	214,9	2,37	27,27	2,34	0,15	3,64
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	21	28,2	94,8	2,34	0	0,84	0,11	0
	Итого за прием		30,67	22,16	97,08	717,88	187,5	126,7	468,4	6,5	57,27	4,19	0,41	4,94
Второй ужин [250]														
	Молоко кипяченное №281, сб.шк.2014 г.	250	7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37
	Итого за прием		7,18	8,11	11,26	145,32	278,1	32,08	206,2	0,23	47,41	0,26	0,08	1,37
	Итого за день		134,51	103,19	447,00	3269,91	1177	446,9	1764	19,3	374,9	19,74	1,32	189,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	Ca				Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак [595]																
80	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2014 г.	0,73	2,99	7,19	58,06	17,17	20,83	29,97	0,71	0	0,24	0,04	4,12			
200/5	Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб. шк. 2014 г.	7,41	8,03	36,54	240,75	134,2	36,28	182,8	1,83	59,9	0,05	0,14	0,53			
40	Яйцо вареное	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0			
10	Сыр	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07			
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	1,40	1,55	11,23	62,36	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26			
50/10	Бутерброд с маслом №1, сб. 2014 г.	3,92	8,58	23,75	190,32	12,45	16,17	44,49	1	57,82	0,75	0,08	0			
	Итого за прием	20,91	28,17	78,93	646,04	336,7	89,18	425,5	4,58	247,7	1,37	0,29	4,97			
Второй завтрак [400]																
200	Фрукты свежие	2,70	0,75	42,00	180,75	12,8	63	39,2	0,96	0	0,8	0,04	6			
200	Сок фруктовый	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80			
	Итого за прием	4,10	0,95	68,40	294,59	48,8	85	65,2	1,56	0	1,2	0,12	86			
Обед [927]																
100	Винегрет овощной №42, сб. 2014 г.	1,44	2,57	8,22	62,21	28,03	19,49	42,97	0,84	0	0,14	0,05	13,28			
250	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2014 г.	2,58	4,28	11,58	95,96	11,61	7,19	29	0,41	22,2	0,11	0,02	0,6			
120/7	Котлеты рубленые из птицы №129, сб. 2014 г.	17,97	25,51	18,56	377,80	26,38	27,24	170,8	2,15	87,68	1,09	0,09	0,47			
200	Картофель тушеный №139, сб. шк. 2014 г.	4,16	12,29	29,82	249,26	31,11	46,64	117,1	1,8	56,64	0,52	0,17	16,15			
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	0,04	0,01	9,09	34,77	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
50	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
	Итого за прием	30,13	45,16	101,41	939,45	108,9	117,1	403,3	6,23	166,5	2,52	0,41	30,5			
Полдник [390]																
180/10	Сырники из творога №226, сб.шк. 2014 г.	33,89	20,92	25,55	431,87	297,4	43,72	377,6	1,03	130,1	0,82	0,1	0,54			
200	Напиток яблочно-лимонный №290, сб.шк. 2014 г.	0,26	0,20	14,78	61,52	10,77	5,07	6,55	1,14	0	0,11	0,02	3,12			
	Итого за прием	34,14	21,13	40,33	493,38	308,1	48,79	384,1	2,17	130,1	0,93	0,11	3,66			
Ужин [590]																
180/40	Голубцы ленивые №119, сб. 2014 г.	20,64	15,56	13,65	278,13	67,23	39,18	171,2	1,68	35,5	0,37	0,07	20,38			
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк. 2014 г.	0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72			
50	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
120	Хлеб ржаной	7,92	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,68	0,22	0			
	Итого за прием	33,06	17,56	99,70	695,51	135,5	121	416,6	8,28	35,5	2,7	0,45	21,1			
Второй ужин [250]																
250	Кефир №279 сб.шк. 2014 г.	6,86	7,84	10,05	136,17	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за прием	6,86	7,84	10,05	136,17	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за день	129,21	120,81	398,82	3205,14	938	461,1	1695	22,8	579,9	8,72	1,39	146,2			

Примерное двухнедельное меню для ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат составлено на два возраста на осенне-зимний период.

С-витаминизация напитков осуществляется мед.сестрой учреждения с ведением журнала дополнительно к меню.

Нормы продуктового набора калорийности, распределение норм суточной потребности организуются в соответствии с СанПиНом 2.4.5.2409-08, шестиразовое питание. В меню распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам пищи составляет:

- завтрак – 20 %;
- второй завтрак – 10%;
- обед – 30%;
- полдник – 15%;
- ужин – 20%;
- второй ужин – 5% .

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$. (СанПиН 2.4.5.2409-08, раздел 6, пункт 6.14.)

Нормы продуктового набора организуются в соответствии с СанПиНом 2.4.5.2409-08 прил.8 с увеличенными на 15% продуктами белкового происхождения.

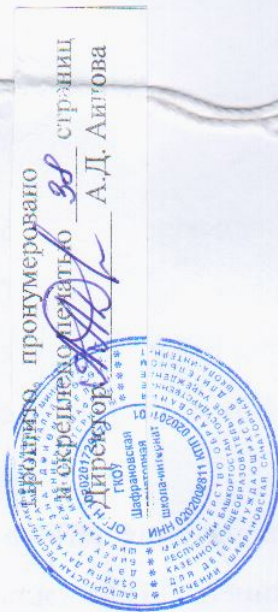
Для составления примерного меню ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат, использовал литературу:

- «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания», Уфа-2014 г., разработанный ООО Фирма «Партнер»;

– Сборники под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной издания «Хлебпродинформ»:

– Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2 1996-1997гг. (далее сб. 1996г 1997г);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. (далее сб. шк. 2004 г);
- Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. (далее сб. Диет. пит. 2002 г).
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г (далее справ. М. 2003 г);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г. (далее сб. Пермь. 2001 г);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г. (далее сб. Пермь. 2008 г);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002г, переиздание в 2010 г (далее сб.РБ 2010г);
- Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий, 2006 г. (далее сб. 2006г);
- Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, ред.М.А.Самсонова, I и II части, 1995 г. (далее сб. Самс. 1995 г.);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011 г. (далее сб. Дели принт 2011 г.).



**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН»
В БЕЛЕБЕЕВСКОМ, АЛЬШЕЕВСКОМ, БИЖБУЛЯКСКОМ, ЕРМЕКЕЕВСКОМ, МИЯКИНСКОМ РАЙОНАХ**

Республика Башкортостан, г. Белебей, ул. Волгоградская, д. 4/1, тел/факс 4-24-67
ОКПО: 12719653, ОГРН: 1050204212255, ИНН/КПП: 0276090570/025502001

Аттестат аккредитации органа инспекции
RA.RU.710014 от 27.04.2015г.



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Республике Башкортостан» в
Белебеевском, Альшеевском, Бижбулякском,
Ермекеевском, Миякинском районах

Р.А. Амангильдин

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на соответствие санитарных норм и правил

№ 38-306 от «10» ноября 2016г.

Наименование: Примерное двухнедельное меню ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат для детей в возрасте 11-18 лет.

Адрес объекта: 452100, Республика Башкортостан, Альшеевский район, с. Шафраново, ул. Октябрьская, 2.

Заявитель и его юридический адрес: ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат, 452100, Республика Башкортостан, Альшеевский район, с. Шафраново, ул. Октябрьская, 2.

Основание для проведения экспертизы: Поручение Белебеевского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Башкортостан №253 от 18 октября 2016г.

Цель проведения экспертизы: установить соответствие (несоответствие) примерного двухнедельного меню ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат в возрасте 11-18 лет требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее по тексту - СанПиН).

Рассмотренные (представленные) документы:

1. Примерное двухнедельное меню ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат для детей в возрасте 11-18 лет.

В ходе санитарно-эпидемиологической экспертизы установлено.

На рассмотрение представлено меню, доработанное по замечаниям экспертного заключения № 219 от 25. 08. 2016г.

В доработанном меню выявленные замечания устранены.

Меню разработано с учётом специфики учреждения, в котором обучаются дети, нуждающиеся в длительном лечении. В соответствии с круглосуточным пребыванием обучающихся в образовательном учреждении предусмотрено шестirazовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Масса порций блюд предусмотрена с учётом возрастной категории обучающихся. Энергетическая и пищевая ценность приняты с

повышенными нормами потребления, в частности, с увеличенным на 15% потреблением белков.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, их энергетической и пищевой ценности, содержании витаминов и минеральных веществ. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур.

При разработке меню питание учащихся предусмотрено свежеприготовленными блюдами, не подвергающимися повторной термической обработке. Предусмотрено чередование разных блюд по дням недели.

Предусмотрены блюда, по технологии приготовления соответствующие принципам щадящего питания – отварные, запечённые, тушёные.

Завтраки предусмотрены в составе закуски, горячего блюда, горячего напитка.

Вторые завтраки предусмотрены в составе бакалейного изделия, фруктов или сока фруктового, молочного продукта.

Обеды предусмотрены в составе салата в качестве закуски, горячих первого и второго блюд, третьего блюда в виде горячих напитков, компота или фруктового сока.

Полдники предусмотрены в составе горячего или кисломолочного напитка и выпечки или бакалейных изделий.

Ужины предусмотрены в составе салата или закуски, второго блюда и горячего напитка.

На второй ужин предусмотрены в основном кисломолочные продукты.

В меню ежедневно включены мясные блюда, молочные блюда или приготовленные на молоке каши, кисломолочные продукты, фрукты свежие, соки фруктовые, хлеб ржаной и пшеничный. Один раз в 2-3 дня включены рыба, яйца, творог.

Продуктов и блюд, запрещенных к приготовлению в детском учреждении, не выявлено.

Выявленные несоответствия санитарных норм (при наличии – указать раздел, пункты нормативных документов).

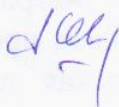
Не выявлено.

Заключение:

Примерное двухнедельное меню ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат для детей в возрасте 11-18 лет соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена:

Врач по общей гигиене:



А.Г. Шакиров