

СОГЛАСОВАНО
Директор ГПОУ РБ БХК
Маняпов И.И
« 01 » _____ 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РАИДА»
Аккютова Н.А.
« 11 » _____ 2023г



Примерное двухнедельное меню

для организации питания учащихся в ГБПОУ РБ «Башкирский хореографический колледж» им. Р Нуреева

(осень-зима)

2023

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	200/5	8,26	4,91	10,32	36,65	275,04	207,4	46,25	210,6	0,87	63,9	71,09	0,17	0,14	0,89
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Итого за прием		25,88	14,07	28,65	102,56	785,98	571,4	109,4	530	3,36	180,5	212,59	1,78	0,36	1,71
Обед																
	Салат "Здоровье" №34, сб. 2016 г.	100	1,71	0,00	4,52	8,62	86,84	31,92	28,94	52,2	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб. 2016 г.	250/10	1,73	0,00	5,58	8,44	95,05	31,82	19,1	41,18	0,7	0	202,4	1,9	0,05	12
	Печень по-строгановски №123, сб. 2016 г.	100	14,64	15,10	10,09	2,34	159,24	7,71	15	234,6	5,16	3714	7439,5	4,04	0,14	4,09
	Макаронные изделия отварные №212, сб. 2016 г.	180/5	6,54	0,03	4,35	40,00	233,18	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	32,65	1	0,08	0
	Компот из кураги №293, сб. 2016 г.	200	0,96	0,00	0,05	15,44	70,24	27,5	17,36	23,63	0,56	0	116,6	1,1	0,01	0,13
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		30,00	15,13	25,27	105,71	800,96	127,6	113,2	473,6	10,1	3731	8640,7	9,09	0,44	24,26
Полдник																
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	120/20	25,19	23,80	5,71	32,66	284,46	128,8	29,31	198,5	0,88	35,02	40,29	0,28	0,06	0,38
	Фрукты свежие	165	2,23	0,00	0,62	34,65	154,73	10,56	51,98	32,34	0,79	0	33	0,66	0,04	4,95
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		28,42	23,80	6,53	87,51	525,67	153,4	89,29	244,8	4,47	35,02	73,29	1,14	0,11	9,33
Ужин																
	Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб. 2016 г.	150	21,94	0,00	10,01	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	488,6	4,17	0,01	1,3
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	180	3,66	0,81	5,71	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Напиток яблочно-лимонный №291, сб. 2016 г.	200	0,25	0,00	0,18	22,81	93,72	10,03	4,65	6,12	1,05	0	2,64	0,11	0,01	3,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		35,73	0,81	17,48	105,76	756,92	103,9	107,2	308,7	7,08	25,54	543,84	6,41	0,41	16,87
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		125,71	59,49	84,21	409,38	2983,80	1191	446,5	1743	25,2	4012	9514,4	18,43	1,38	53,54

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Омлет с морковью №221, сб.2016 г.	200/5	14,91	15,23	21,25	6,12	276,77	149,7	39,12	286,9	3,02	341,9	1408,2	0,96	0,12	1,36
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Итого за прием		30,83	21,63	28,93	76,10	703,12	398,2	99,4	522,8	5,46	253,3	1460,6	2,57	0,32	1,29
Обед																
	Салат из квашеной капусты №11, сб.2016г.	100	1,57	0,00	4,99	8,08	88,36	41,29	14,07	30,39	0,57	0	0	2,3	0,02	24,79
	Суп картофельный с горохом №63, сб.2016 г.	250	5,79	0,00	4,46	18,60	145,71	28,53	33,67	81,12	1,96	0	261,9	1,98	0,21	4,66
	Биточки мясные № 98, сб. 2016 г.	110	15,70	11,26	14,20	15,89	257,73	35,02	27,48	139,8	1,27	4,68	7,13	2,78	0,05	0,05
	Овощи припущенные №148, сб. 2016 г.	220	1,85	0,04	6,26	15,78	130,00	36,08	21,02	31,15	0,97	27,26	63,68	0,39	0,05	5,63
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	19,26	80,87	17,17	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		31,78	11,30	31,05	118,51	917,11	186,2	140,5	414,3	7,93	31,94	337,4	8,8	0,51	47,93
Полдник																
	Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70	7,85	4,36	4,62	27,66	188,01	38,88	9,74	75,03	0,6	23,38	42,95	0,75	0,05	0,04
	Фрукты свежие	165	2,23	0,00	0,62	34,65	154,73	10,56	51,98	32,34	0,79	0	33	0,66	0,04	4,95
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		11,08	4,36	5,44	82,51	429,22	63,44	69,71	121,4	4,19	23,38	75,95	1,61	0,11	8,99
Ужин																
	Плов из курицы №131, сб.2016г.	280	22,86	19,66	29,01	40,53	522,98	26,29	47,51	214,4	2,12	25,2	368,6	9,06	0,07	0,83
	Огурцы соленые дольками	30	0,23	0,00	0,03	0,46	3,98	6,07	3,65	6,26	0,16	0	1,5	0,03	0	0,6
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	17,26	65,57	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		29,42	19,66	30,06	92,78	782,21	60,66	89,26	341,6	5,26	25,2	370,7	10,32	0,23	1,43
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		108,79	62,63	101,74	377,74	2945,92	943,6	426,3	1586	23	373	2288,7	23,3	1,23	61,01

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Каша манная молочная жидкая №191, сб. 2016 г.	200/5	8,13	5,03	10,46	33,52	262,15	211,6	28,66	172,6	0,49	82,3	32,65	0,05	0,1	0,92
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Итого за прием		23,06	11,50	17,88	99,34	663,29	474,3	86,3	430,1	2,89	118,9	85,05	1,52	0,31	1,66
Обед																
	Салат из моркови №17, сб. 2016 г.	100	1,05	0,00	4,47	14,48	104,05	20,7	28,43	41,24	0,55	0	1720	2,54	0,04	1,72
	Уха рыбацкая №70, сб. 2016 г.	250/40	1,52	0,00	2,54	13,32	86,35	7,55	7,64	30,76	0,59	0	2,25	1,2	0,05	1,63
	Жаркое по-домашнему №97, сб. 2016 г.	280	16,61	13,96	19,01	27,40	355,59	28,33	53,76	224,7	3,37	0	18,6	4,62	0,14	3,82
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб. 2016 г.	200	0,53	0,17	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		24,13	14,13	26,76	104,28	776,95	87,99	121,9	380,7	7,15	0	1741,2	9,17	0,4	7,29
Полдник																
	Запеканка из творога со сгущенным молоком №224, сб. 2016 г.	120/10	25,83	24,52	6,56	25,21	265,95	156,7	31,31	218,6	0,64	39,22	44,99	0,3	0,06	0,38
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		29,12	24,52	7,40	81,11	511,85	181,6	92,86	265,9	4,26	39,22	78,99	1,18	0,12	9,48
Ужин																
	Сосиски отварные №124, сб. 2016 г.	100	9,31	9,91	20,43	0,73	224,07	21,43	12,4	115,7	1,5	17,7	32,65	0,53	0,02	0
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	220	5,21	0,04	6,09	21,28	170,59	117,4	42,12	84,61	1,64	28,32	168,65	0,48	0,07	48,9
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб. 2016 г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		24,41	9,95	28,11	92,05	751,62	401,8	125,5	386	7,65	148	205,48	2,91	0,64	60,1
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		106,41	65,78	86,43	384,63	2817,97	1381	454	1649	22,2	345,3	2154,7	14,79	1,52	79,9

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Каша овсяная молочная жидкая №192, сб.2016г.	200/5	9,62	4,80	12,28	35,14	295,73	221,1	66,42	271,4	1,7	79,9	88,09	0,9	0,22	0,87
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		24,02	11,25	28,01	95,55	747,73	484,2	125,2	528,9	4,15	175,5	205,83	2,34	0,43	1,62
Обед																
	Винегрет овощной №42, сб.2016 г.	100	1,35	0,00	2,56	7,70	63,30	25,85	18,2	40,44	0,76	0	201,68	0,14	0,05	12,69
	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	2,58	0,65	4,28	11,58	97,97	11,61	7,19	29	0,41	22,2	232,65	0,11	0,02	0,6
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	120	29,94	29,88	25,18	0,43	348,35	24,64	25,17	212,8	2,37	63,84	131,33	0,92	0,07	1,14
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 г.	200	12,08	0,06	14,48	21,03	271,27	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Компот из изюма №293, сб.2016г.	200	0,33	0,00	0,00	18,13	71,29	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		53,47	30,58	47,64	104,59	1091,16	137,2	134,5	503,3	8,14	122	1677,8	3,12	0,42	24,33
Полдник																
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		3,86	0,56	1,50	71,36	314,79	28,08	63,55	54,52	3,92	0,4	34,6	1,02	0,06	9,1
Ужин																
	Рыба (минтай) припущенная №79, сб.2016 г.	120	21,24	21,12	1,21	0,72	99,18	43,28	58,57	215,8	0,94	11,07	110,76	0,47	0,12	0,22
	Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. 2016г	200	3,49	0,06	9,65	32,69	239,01	29,57	49,88	95,92	0,98	45,23	2259	0,69	0,07	2,18
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		34,10	21,19	12,46	106,54	710,40	119,7	159,7	461,9	6,08	56,3	2533,8	3,54	0,4	82,39
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		121,13	69,26	95,88	385,88	2978,35	1004	510,3	1735	22,5	393,4	4496	10,02	1,37	118,8

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Омлет с зеленым горошком №220, сб.2016 г.	200/5	18,15	17,71	23,93	5,38	311,98	126,5	30,1	288,6	3,08	246,7	32,65	0,05	0,16	3,45
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		36,78	25,50	33,20	81,58	797,57	455,7	112,1	653,4	7,46	293,8	97,55	2,12	0,45	4,23
Обед																
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	30/20/10	5,27	5,00	12,33	1,61	139,45	29,6	14,5	90,94	0,48	5,88	6	4,77	0,02	1,96
	Свекольник №68 сб.2016 г.	250/10	2,21	0,00	5,08	14,68	118,37	32,91	27,63	59,91	1,38	0	206,79	1,96	0,06	4,97
	Гуляш №95, сб.2016 г.	100	16,39	15,91	17,15	2,74	231,79	11,38	21,49	169,4	2,46	0	7,68	2,22	0,03	0,26
	Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	180	3,74	0,07	11,06	26,84	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		35,59	21,16	46,78	112,79	1044,27	143,7	152,3	551,6	9,58	56,86	692,53	10,76	0,49	21,84
Полдник																
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	120/20	25,19	23,80	5,71	32,66	284,46	128,8	29,31	198,5	0,88	35,02	40,29	0,28	0,06	0,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		26,19	23,80	5,91	52,86	370,94	142,8	37,31	212,5	3,68	35,02	40,29	0,48	0,08	4,38
Ужин																
	Тефтели рыбные № 87, сб.2016 г.	120/50	17,29	0,61	15,49	20,53	295,45	28,53	11,91	38,98	0,62	14,88	125,27	5,96	0,04	2,9
	Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	180	5,19	0,05	7,57	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Напиток лимонный №296, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,03	20,56	81,24	6,6	2,03	3,57	0,13	0	0,94	0,03	0,01	3,52
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		28,62	0,66	24,27	126,02	856,73	77,88	104,6	185,4	3,83	53,11	761,33	8,3	0,22	12,4
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		132,86	76,80	116,42	381,09	3183,76	1055	433,7	1789	24,7	478	1635,7	21,66	1,3	44,22

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша рисовая молочная жидкая №193, сб. 2016 г.	200/5	7,00	4,93	9,75	33,87	252,92	203,8	37,27	187,4	0,48	63,41	71,37	0,17	0,08	0,9
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Итого за прием		22,92	11,33	17,43	103,86	679,26	470,3	102,6	460,4	3,31	100	123,81	1,78	0,31	1,64
Обед																
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2016 г.	100	1,67	0,00	7,99	8,28	115,71	42,41	23,44	46,26	1,51	0	2,35	3,77	0,02	2,35
	Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	250	1,73	0,11	3,18	11,56	85,36	11,96	16,52	42,07	0,65	4,86	206,84	1,27	0,07	4,6
	Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2016 г.	100	18,43	18,03	13,98	2,45	210,29	11,39	21,83	149,5	2,44	0	222	0,54	0,03	0,07
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	180	4,08	0,03	4,80	16,66	133,79	91,87	32,96	66,23	1,28	22,3	132,23	0,37	0,06	38,27
	Компот из кураги №293, сб.2016г.	200	0,96	0,00	0,05	15,44	70,24	27,5	17,36	23,63	0,56	0	116,6	1,1	0,01	0,13
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		30,63	18,18	30,56	81,92	752,47	199,2	131,4	385,4	7,83	27,17	680,22	7,73	0,27	45,41
Полдник																
	Сырники из творога со сгущенным молоком №226, сб. 2016 г.	130/20	27,65	25,91	6,30	37,73	319,42	189,7	34,34	247,2	0,67	41,94	48,75	0,37	0,07	0,48
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Итого за прием		30,95	25,91	7,13	93,63	565,32	214,5	95,89	294,5	4,29	41,94	82,75	1,25	0,13	9,58
Ужин																
	Биточки из птицы (паровые) №128, сб.2016 г.	120	14,07	12,62	15,78	11,03	244,54	45,93	21,86	153,2	1,5	67,3	85,09	0,67	0,06	0,5
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,34	26,73	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Соус томатный №234, сб. 2016 г.	30	0,32	0,01	1,40	1,84	21,61	1,55	2,17	4,3	0,09	6,73	57,41	0,08	0,01	0,6
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	0,00	1,20	33,40	193,38	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		27,42	13,54	25,02	103,32	780,74	356,4	130,3	446,4	7,44	204,4	204,21	2,78	0,75	26,13
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		117,60	74,63	86,41	390,58	2892,05	1476	487,7	1773	23,1	412,7	1135	13,54	1,52	84,14

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Суп молочный с вермишелью №78, сб.2016 г.	250	5,35	3,49	5,06	19,65	147,00	130,3	17,4	109,4	0,39	21,48	39,46	0,32	0,06	0,62
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Итого за прием		23,75	12,64	23,49	90,38	682,50	496,6	83,83	437,5	3,08	138,1	180,96	2,06	0,29	1,44
Обед																
	Салат витаминный №21, сб.2016 г.	100	1,48	0,00	4,55	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34
	Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/10	2,15	0,00	5,18	15,39	122,10	15,05	22,49	62,41	0,84	0	203	1,96	0,08	6,7
	Рыба (минтай) отварная с соусом польским №82, сб.2016 г.	120/50	21,51	21,30	9,57	1,93	180,54	53,82	62,81	299,7	1,28	54,16	110,76	0,47	0,11	1,46
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	180/4	3,55	0,02	4,01	27,08	165,39	17,22	38,5	97,85	1,51	23,6	26,12	0,04	0,16	7,44
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		39,19	21,49	24,97	133,97	957,53	177,8	209	686,6	9,93	77,76	843,96	6,79	0,67	22,05
Полдник																
	Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70	7,30	3,77	6,17	27,62	199,64	36,47	9,74	75,03	0,62	29,26	53,95	0,77	0,06	0,04
	Конфеты	20	0,30	0,30	1,44	16,36	76,33	3,6	5,4	8,2	0,32	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		8,60	4,07	7,81	64,18	362,44	54,07	23,14	97,23	3,74	29,26	53,95	0,97	0,08	4,04
Ужин																
	Рагу овощное с мясом, ТТК №7	310	25,96	15,93	23,24	17,30	389,08	44,06	50,75	207,3	2,96	35,75	915,62	0,89	0,12	13,15
	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	17,26	65,57	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		32,61	15,93	24,54	94,76	745,74	71,99	127,6	312,6	5,58	35,04	949,92	2,38	0,26	17,99
Второй ужин																
	Молоко кипяченое №282, сб.2016 г.	200	5,74	6,11	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		5,74	6,11	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	Итого за день		109,89	60,24	87,30	392,31	2864,47	1023	469,2	1699	22,5	318,1	2098,3	12,41	1,36	46,62

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Омлет с морковью №221, сб.2016 г.	200/5	14,91	15,23	21,25	6,12	276,77	149,7	39,12	286,9	3,02	341,9	1408,2	0,96	0,12	1,36
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	Итого за прием		29,04	19,05	34,62	81,01	767,36	301,7	97,2	473,4	5,61	291,3	1502,1	2,76	0,33	1,22
Обед																
	Салат "Школьный" №32, сб.2016 г.	120	2,10	0,00	8,89	8,95	129,36	38,69	25,01	54,4	1,35	0	11,08	4,53	0,05	5,52
	Суп картофельный с рыбными консервами ТТК	250	6,69	4,60	8,11	18,06	177,72	24,16	38,35	130	1,21	0	203,38	2,79	0,11	9,6
	Фрикадельки из кур №127, сб.2016 г.	100/6	14,64	14,38	14,55	7,37	220,41	36,73	17,66	127,2	1,44	58,78	120,31	0,71	0,06	0,13
	Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	180/5	10,61	0,02	6,81	46,32	311,70	17,21	162,8	238,4	5,58	29,5	34,36	0,74	0,31	0
	Соус белый основной №238, сб. 2016 г.	30	5,61	0,01	5,20	1,10	73,91	0,64	0,32	1,82	0,02	5,31	9,8	0,04	0	0,04
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Чай с лимоном и сахаром №286, сб. 2016 г.	200	0,13	0,00	0,02	13,83	54,83	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		46,78	19,01	44,73	149,34	1237,11	371,7	299,9	689,8	13	195,6	383,05	10,19	1,01	27,61
Полдник																
	Пирожки печеные с картофелем № 252, сб. 2016 г. 60		3,88	0,46	3,66	23,63	147,40	12,11	9,25	40,57	0,59	14,61	23,39	0,59	0,05	0,46
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		4,88	0,46	3,86	43,83	233,88	26,11	17,25	54,57	3,39	14,61	23,39	0,79	0,07	4,46
Ужин																
	Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	100/5	9,80	10,43	21,32	0,76	234,13	22,53	13,05	121,8	1,57	17,7	32,65	0,55	0,02	0
	Рожки отварные №212, сб.2016 г.	180/5	6,54	0,03	4,35	40,00	233,18	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	32,65	1	0,08	0
	Соус томатный №234, сб. 2016 г.	30	0,32	0,01	1,40	1,84	21,61	1,55	2,17	4,3	0,09	6,73	57,41	0,08	0,01	0,6
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		25,28	10,46	28,88	133,59	927,55	82,5	114,2	316,2	6,55	42,13	320,61	4,15	0,29	85,7
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		111,67	54,66	118,36	415,61	3280,17	1017	555,9	1720	28,8	582,8	2273,2	17,88	1,77	120,4

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб. 2016 г.	200/5	9,31	4,80	11,10	37,88	291,67	206,8	53,88	228,2	1,23	79,9	89,29	0,34	0,2	0,87
	Бутерброд с маслом и сыром, сб.2016г.	30/5/10	4,92	2,60	6,94	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		25,74	11,24	22,70	113,12	776,36	472,6	117,8	502,3	4,03	145	174,34	2,12	0,45	1,62
Обед																
	Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	120	1,97	0,00	4,09	9,85	89,21	22,15	23,44	56,17	0,73	0	466,95	0,21	0,07	3,58
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	250/10	1,67	0,00	4,99	11,64	101,52	28,94	20,27	42,13	0,95	0	211	1,93	0,04	7,94
	Плов из говядины №112, сб.2016 г.	250	26,34	22,11	26,62	42,33	522,70	22,16	61,15	318,5	4,01	0	287,9	4,53	0,08	0,42
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		34,93	22,28	36,44	112,90	944,39	104,7	136,9	500,9	8,34	0	966,15	7,49	0,35	12,06
Полдник																
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	120/20	25,19	23,80	5,71	32,66	284,46	128,8	29,31	198,5	0,88	35,02	40,29	0,28	0,06	0,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		26,19	23,80	5,91	52,86	370,94	142,8	37,31	212,5	3,68	35,02	40,29	0,48	0,08	4,38
Ужин																
	Рыба "Аппетитная" №89, сб.2016 г.	280	5,15	1,80	18,98	14,38	258,10	89,12	13,5	72,88	1,13	49,53	87,76	4,51	0,05	6,59
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	17,26	65,57	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		15,75	1,80	21,00	111,88	730,78	138,8	119,3	274,5	6,11	49,53	122,66	6,84	0,29	11,69
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		108,30	64,81	92,32	398,60	2936,74	1094	438,7	1676	22,4	268,7	1347,4	16,93	1,23	31,12

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Каша манная молочная жидкая №191, сб. 2016 г.	200/5	8,13	5,03	10,46	33,52	262,15	211,6	28,66	172,6	0,49	82,3	32,65	0,05	0,1	0,92
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Итого за прием		23,32	11,48	26,29	98,76	738,70	476,9	90,73	438,8	3,14	177,9	150,39	1,62	0,31	1,66
Обед																
	Винегрет с сельдью № 43, сб.2016 г.	100	4,23	3,40	3,34	5,72	72,92	32,78	19,89	75,73	0,73	2,4	165,34	0,33	0,03	4,14
	Суп с вермишелью №59, сб.2016 г.	250	2,81	0,00	2,80	19,75	120,97	14,74	22,85	59,1	0,96	0	202,25	1,34	0,1	6,6
	Котлеты рубленные из птицы №129, сб. 2016 г.	110/6	16,49	13,84	22,36	17,04	339,69	24,63	24,97	156,9	1,98	99,18	126,52	0,99	0,08	0,43
	Рагу овощное №151, сб. 2016г.	200	3,27	0,02	9,73	18,95	184,35	42,57	38,45	83,7	1,36	7,65	926,29	4,04	0,09	8,96
	Компот из изюма №293, сб.2016г.	200	0,33	0,00	0,00	18,13	71,29	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		33,54	17,26	39,27	120,49	1003,66	143	144,3	496,4	8	109,2	1421	7,93	0,46	20,13
Полдник																
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Итого за прием		4,58	1,28	4,20	69,60	334,04	29,48	63,55	60,32	3,78	24	60,4	1,08	0,08	9,1
Ужин																
	Запеканка картофельная с мясом №115, сб.2016 г.	300	28,54	17,93	25,75	36,39	502,56	34,21	67,44	258,9	2,84	29,51	142,64	3,05	0,13	1,43
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		34,87	17,93	26,77	86,76	752,41	282,1	117,7	379,8	5,78	131,5	146,52	4,28	0,59	12,63
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за день		101,99	53,63	102,80	383,45	2943,07	1167	443,7	1561	20,9	481,8	1822,3	14,91	1,5	44,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день
Пищевая ценность													
Белки, г	90	125,7	108,8	106,4	121,1	132,9	117,6	109,9	111,7	108,3	102,0	1144,4	114,4
в т.ч. жив., г	0	59,5	62,6	65,8	69,3	76,8	74,6	60,2	54,7	64,8	53,6	641,9	64,2
Жиры, г	92	84,2	101,7	86,4	95,9	116,4	86,4	87,3	118,4	92,3	102,8	971,8	97,2
в т.ч. раст., г	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Углеводы, г	383	409,4	377,7	384,6	385,9	381,1	390,6	392,3	415,6	398,6	383,4	3919,3	391,9
Моно- и дисахара, г	383	180,0	159,7	189,0	180,9	176,3	186,3	172,5	154,9	185,0	166,8	1751,4	175,1
Крахмал, г	0	229,3	218,1	195,6	205,0	204,8	204,3	219,8	260,7	213,6	216,7	2167,9	216,8
Пищевые волокна, г		35,1	34,0	33,9	38,9	34,1	35,6	32,4	43,7	34,1	32,7	354,5	35,5
Витамин В1, мг	1,4	1,4	1,2	1,5	1,4	1,3	1,5	1,4	1,8	1,2	1,5	14,2	1,4
Витамин В2, мг	1,6	2,9	1,7	2,3	1,7	2,2	2,3	1,7	2,3	1,8	2,0	20,9	2,1
Витамин С, мг	70	53,5	61,0	79,9	118,8	44,2	84,1	46,6	120,4	31,1	44,9	684,5	68,5
Витамин А (рет.экв), мкг	0,9	9514,4	2288,7	2154,7	4496,0	1635,7	1135,0	2098,3	2273,2	1347,4	1822,3	28765,7	2876,6
Витамин Е (ток.экв), мг	12	18,4	23,3	14,8	10,0	21,7	13,5	12,4	17,9	16,9	14,9	163,8	16,4
Са, мг	1200	1191,4	943,6	1381,0	1004,3	1055,3	1475,6	1023,0	1017,2	1094,1	1166,7	11352,2	1135,2
Р, мг	1800	1743,3	1586,2	1648,9	1734,9	1789,2	1772,9	1698,9	1720,1	1676,4	1561,5	16932,3	1693,2
Mg, мг	300	446,5	426,3	454,0	510,3	433,7	487,7	469,2	555,9	438,7	443,7	4666,0	466,6
Fe, мг	17	25,2	23,0	22,1	22,5	24,7	23,1	22,5	28,8	22,4	20,9	235,2	23,5
Zn, мг	14												
I, мг	0,1												
Калорийность, ккал	2713	2983,8	2945,9	2818,0	2978,4	3183,8	2892,1	2864,5	3280,2	2936,7	2943,1	29826,5	2982,7

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г
Хлеб пшеничный	200,0	195,0	205,2	195,0	200,0	202,6	198,7	200,0	206,0	194,9	206,6	2004,0	200,4	0,4
Хлеб ржаной	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	1200,0	120,0	0,0
Мука пшеничная	20,0	3,0	42,5	2,8	21,4	14,2	28,3	42,0	32,2	4,5	5,0	195,9	19,6	-0,4
Крупы, бобовые	50,0	44,0	79,5	38,7	72,0	8,0	30,8	5,0	85,7	104,8	30,7	499,2	49,9	-0,1
Макаронные изделия	20,0	63,0				44,1		20,0	63,0		10,0	200,1	20,0	0,0
Картофель	188,0	183,9	50,0	259,0	97,0	196,1	221,0	322,4	135,2	56,1	359,7	1880,4	188,0	0,0
Овощи разные и зелень	320,0	208,6	495,4	409,8	336,4	287,2	378,8	233,5	217,0	381,5	253,5	3201,7	320,2	0,2
Фрукты свежие	185,0	222,0	220,0	170,0	170,0	187,0	170,0	192,5	177,0	170,0	170,0	1848,5	184,9	-0,2
Фрукты сухие	20,0	20,0		20,0	40,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	200,0	20,0	0,0
Сок фруктовый	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2000,0	200,0	0,0
Мясо I категории (в т.ч. субпродукты)	78,0	88,8	66,6	79,0		94,8	113,4	94,8		131,7	111,3	780,4	78,0	0,0
Птица I категории полупотрошенная	53,0		120,0		182,4		74,0		74,0		81,4	531,8	53,2	0,2
Рыба (филе)	77,0	122,0		52,0	147,6	109,2		147,6	26,0	146,4	20,0	770,8	77,1	0,1
Колбасные изделия	19,6			95,0					100,0			195,0	19,5	-0,1
Молоко	300,0	329,0	218,3	306,0	298,0	202,0	363,1	460,7	218,1	298,0	306,0	2999,2	299,9	-0,1
Кефир и другие кисломолочные продукты	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	1800,0	180,0	0,0
Творог 9%	60,0	112,0	20,0	112,0		112,0	117,0	20,0		112,0		605,0	60,5	0,5
Сметана	10,0	25,0	5,0	5,0		15,0	12,5	10,0		29,9		102,4	10,2	0,2
Сыр	11,8	20,0	10,0	10,0	10,0	15,0	10,0	20,0		15,0	10,0	120,0	12,0	0,2
Масло сливочное	35,0	31,3	22,1	23,0	44,4	46,2	28,6	42,6	49,1	23,9	39,0	350,2	35,0	0,0
Масло растительное	18,0	20,7	33,0	16,7	2,5	27,6	10,8	9,2	16,0	26,1	18,1	180,7	18,1	0,1
Яйцо	40,0	3,0	112,2	3,0	5,0	131,0	5,2	13,5	118,9	8,0		399,8	40,0	0,0
Сахар	45,0	56,9	50,7	50,9	46,9	51,1	44,7	40,0	39,3	45,0	27,5	453,0	45,3	0,3
Кондитерские изделия	15,0	20,0		10,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	150,0	15,0	0,0
Какао-порошок	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12,0	1,2	0,0
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4,0	0,4	0,0
Дрожжи	2,0		3,2						3,2	4,96		11,36	1,14	-0,86
Соль	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	70,0	7,0	0,0