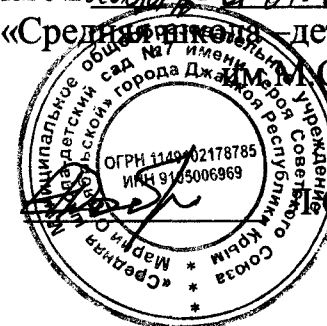


УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 236/от от 01.09.2022 года
Директор МОУ «Средняя школа №7 имени М.И. Октябрьской»



И.О. Добренькая

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАНИКОВ ДЕТСКОГО САДА
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

	Калории	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	См, мг	Ср, мг	Сд, мг	Сж, мг	Ск, мг	Сл, мг	См, мг	Ср, мг	Сд, мг	Сж, мг	Ск, мг	Сл, мг					
Завтрак																																
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	200/5/3	4.9	5.5	20.7	151.8	0.05	0.82	0.03	0.45	0.05	0.13	132.05	16.79	99.01	0.26	195.63	10.80	0.00	0.00	189	2008											
СУП ГОВЯДИНЫЙ №411	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016											
СУП ПОРЦИОННЫЙ	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	7	2016											
БАТОН	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008												
Итого за прием пищи:	485	7.3	8.5	30.7	229.9	0.05	1.82	0.06	0.48	0.05	0.16	231.48	23.88	152.82	0.65	224.13	10.80	0.00	0.00													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																															
II Завтрак																																
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	418	2016											
Итого за прием пищи:	160	0.7	0.1	14.7	62.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																															
Обед																																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.2	4.4	12.7	99.0	0.07	3.55	0.16	2.44	0.00	0.05	16.81	30.77	54.80	1.11	286.15	2.89	0.02	0.00	80	2012											
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 304/1	130	10.3	11.2	21.6	228.3	0.04	0.44	0.23	0.57	0.07	0.07	12.44	25.04	114.99	1.38	207.01	4.34	0.04	0.00	304/1	2016											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.5	34.5	0.01	6.17	0.01	0.90	0.00	0.01	17.45	5.23	9.79	0.32	68.89	0.95	0.01	0.00	21	2016											
МИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	24.0	96.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	12.65	3.28	5.41	0.22	32.43	0.00	0.00	0.00	421	2016											
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008												
Итого за прием пищи:	620	13.2	17.6	61.8	468.2	0.12	10.21	0.40	3.91	0.07	0.13	59.35	64.32	184.99	3.03	594.48	8.18	0.07	0.00													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																															
Уплотненный ужин																																
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	70/70	12.4	0.9	11.6	104.4	0.12	5.97	0.06	0.28	0.00	0.10	32.54	47.15	175.89	1.14	710.34	110.08	0.42	0.01	238	2016											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008												
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.64	0.00	0.00	0.00	412	2016											
Итого за прием пищи:	367	12.5	0.9	21.6	145.7	0.12	7.09	0.06	0.28	0.00	0.10	41.76	49.65	178.02	1.28	724.98	110.08	0.42	0.01													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																															
Ужин																																
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008												
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	368	2012											
Итого за прием пищи:	130	3.8	3.4	42.7	218.2	0.05	4.00	0.02	0.00	0.00	0.06	15.90	43.80	52.20	1.17	381.00	0.00	0.00	0.00													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																															
Всего за день:		37.5	30.5	171.4	1 114.6	0.35	24.32	0.54	4.67	0.12	0.46	357.94	187.05	577.28	8.02	2 104.59	130.56	0.49	0.01													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				Калории	Рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.0	4.4	16.6	122.5	0.04	0.50	0.03	0.30	0.04	0.11	108.18	13.37	79.96	0.34	155.74	8.82	0.00	0.00	100	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	3.6	16.3	115.4	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	146.79	20.81	107.87	0.35	222.99	12.60	0.00	0.00	416	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	6	2016
БАТОН	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	8.2	12.1	32.9	275.3	0.08	1.23	0.09	0.41	0.12	0.27	255.57	34.18	188.78	0.70	379.48	21.42	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4.2	3.6	6.1	78.6	0.02	0.18	0.02	0.00	0.00	0.14	158.10	16.80	110.40	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.6	6.1	78.6	0.02	0.18	0.02	0.00	0.00	0.14	158.10	16.80	110.40	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГОРОШКОМ	40	0.7	2.0	4.7	39.8	0.02	1.03	0.64	1.16	0.00	0.02	16.64	12.82	21.32	0.35	73.72	1.80	0.02	0.00	21	2016
БОРЩ С КАПУТОЙ И СМЕТАНОЙ	200/30/4	7.9	9.6	9.7	159.6	0.08	11.53	0.28	2.08	0.00	0.09	50.14	30.16	96.14	1.90	451.14	8.25	0.04	0.00	62	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	35/35	8.1	10.6	1.3	132.9	0.02	0.30	0.07	1.95	0.00	0.05	6.54	9.86	70.03	1.02	162.07	3.40	0.02	0.00	293	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	8.5	0.3	18.0	79.8	0.03	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	21.55	8.32	12.60	1.01	214.74	2.72	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.7	5.0	16.5	125.0	0.10	0.00	0.02	2.09	0.08	0.05	13.81	54.53	81.29	1.91	114.00	0.98	0.01	0.00	181	2008
Итого за прием пищи:	724	20.9	27.5	50.2	537.1	0.23	16.38	1.02	7.83	0.08	0.23	108.68	115.69	281.38	6.19	1015.67	16.95	0.09	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Уплотненный ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/15	20.5	13.7	13.6	242.2	0.01	0.00	0.03	0.29	0.14	0.02	6.07	1.49	12.25	0.13	17.28	1.08	0.00	0.00	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.84	0.00	0.00	0.00	412	2016
Итого за прием пищи:	362	20.6	13.7	23.5	283.5	0.01	1.12	0.03	0.29	0.14	0.02	15.29	3.99	14.38	0.27	31.92	1.08	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Ужин																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	489	2016
Итого за прием пищи:	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.9	56.9	112.7	1174.5	0.34	18.91	1.16	8.53	0.34	0.68	537.64	170.66	594.94	7.28	1646.07	52.95	0.09	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Показатели пищевой ценности			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						рецеп-туры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВЫЙ)	200	3.9	4.6	16.2	122.6	0.04	0.62	0.03	0.08	0.03	0.13	126.51	17.76	97.50	0.17	163.89	10.91	0.00	0.00	97	2016		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	7	2016		
БАТОН	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	467	6.3	7.6	26.2	200.7	0.04	1.82	0.06	0.11	0.03	0.16	225.94	24.65	151.11	0.56	212.39	10.91	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																						
II Завтрак																							
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	368	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.5	2.0	4.7	36.2	0.00	1.28	0.00	0.88	0.00	0.01	10.85	6.37	12.42	0.40	92.23	2.24	0.01	0.00	21	2016		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1.9	4.2	11.3	94.4	0.06	11.40	0.21	0.26	0.07	0.05	27.09	16.47	42.25	0.69	322.78	3.89	0.02	0.00	92	2008		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	14.0	21.3	6.3	273.1	0.06	0.63	0.10	1.78	0.38	0.16	56.31	16.30	142.81	1.24	198.90	9.67	0.08	0.02	310	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	39.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12	1.76	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	394	2016		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.1	17.2	116.1	0.10	8.31	0.02	0.19	0.06	0.08	30.04	23.48	68.57	0.95	612.57	6.93	0.03	0.00	339	2016		
Итого за прием пищи:	685	19.0	31.0	49.2	560.5	0.22	21.62	0.33	3.11	0.51	0.30	132.41	64.38	266.05	3.28	1 227.37	22.73	0.14	0.02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																						
Уплотненный ужин																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ № 227	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	227	2016		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	1.9	2.2	12.0	75.5	0.02	0.00	0.01	0.42	0.04	0.01	9.43	3.09	15.10	0.36	22.13	0.26	0.00	0.00	220	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.4	33.9	0.01	5.76	0.00	0.86	0.00	0.01	14.02	4.64	6.96	0.29	59.27	0.96	0.00	0.00	21	2016		
Итого за прием пищи:	210	9.8	6.9	30.8	241.7	0.10	5.76	0.09	2.68	0.93	0.16	42.27	11.59	85.88	1.46	137.75	9.27	0.02	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
Ужин																							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.64	0.00	0.00	0.00	412	2016		
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	489	2016		
Итого за прием пищи:	227	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.64	0.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Всего за день:		35.8	48.5	125.8	1 089.8	0.38	34.32	0.48	6.53	1.47	0.64	424.24	110.52	515.07	7.42	1 870.15	44.91	0.17	0.03				

Итого за прием пищи:	190	4.2	3.4	12.8	88.8	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.18	147.33	18.99	108.94	0.69	10.75	0.00	0.00	0.00	6	2016
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.5	34.5	0.01	6.17	0.01	0.90	0.00	0.01	17.45	5.23	9.79	0.32	68.89	0.95	0.01	0.00	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.1	4.7	13.5	107.1	0.06	10.88	0.19	2.01	0.00	0.04	20.11	15.26	38.57	0.69	286.49	3.12	0.02	0.00	88	2016
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	3.7	2.3	8.4	68.9	0.03	0.50	0.04	0.71	0.43	0.07	13.40	3.63	36.25	0.50	49.16	4.24	0.01	0.00	306	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0.4	0.3	16.8	74.0	0.03	3.04	0.01	0.48	0.00	0.02	19.39	7.34	10.44	0.95	189.06	2.24	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.2	4.1	17.6	116.1	0.10	8.88	0.02	0.21	0.07	0.07	10.44	22.94	58.54	1.00	630.03	5.54	0.03	0.00	123	2016
Итого за прием пищи:	690	9.0	13.4	59.8	400.6	0.23	29.45	0.27	4.31	0.50	0.21	80.79	54.40	153.59	3.46	1 223.63	16.09	0.07	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Уплотненный ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) С МАСЛОМ	110	20.8	11.7	16.5	235.5	0.01	0.00	0.01	0.10	0.09	0.01	6.54	1.91	13.05	0.18	16.89	0.71	0.00	0.00	244	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.64	0.00	0.00	0.00	412	2016
Итого за прием пищи:	337	23.2	11.9	41.5	347.8	0.06	1.12	0.01	0.69	0.09	0.03	15.76	4.41	15.18	0.32	31.33	0.71	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
Ужин																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Всего за день:		44.8	40.9	172.5	1 225.7	0.44	33.36	0.37	6.14	0.70	0.59	393.13	131.64	443.01	7.98	1 952.63	42.49	0.07	0.00		

Наименование	Единица	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.7	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	2.00	2.13	0.00	14.64	0.00	0.00	0.00	412	2016
СЛАДОМ (ПОРЦИОНАМИ)	10	2.3	2.9	0.0	38.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
БАУН	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	487	7.4	7.8	30.8	224.4	0.08	1.76	0.00	0.46	0.03	0.18	219.08	31.84	182.19	0.00	238.81	11.47	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																					
II Завтрак																						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																					
Обед																						
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.0	4.8	11.9	98.8	0.05	9.05	0.17	1.89	0.00	0.05	38.82	23.71	47.23	1.17	384.74	6.05	0.02	0.00	0.00	58	2012
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	10.0	10.0	0.4	131.9	0.03	0.58	0.10	0.14	0.00	0.07	10.30	10.50	86.45	0.86	120.20	3.61	0.07	0.01	0.01	273	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПЕРЛОВАЯ)	120	2.3	4.3	16.1	111.9	0.02	0.00	0.02	1.03	0.08	0.02	17.25	9.41	74.40	0.52	43.55	0.00	0.01	0.01	0.01	313	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.7	63.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.81	2.02	5.54	0.00	2.15	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.9	2.0	4.4	39.8	0.02	2.05	0.66	1.05	0.00	0.02	18.52	16.33	26.25	0.55	149.26	1.80	0.02	0.00	0.00	54	2012
Итого за прием пищи:	700	16.2	20.9	48.6	446.4	0.12	11.68	0.95	4.11	0.08	0.16	96.70	61.97	239.87	3.10	699.90	11.48	0.12	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный ужин																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3.8	4.4	24.0	151.0	0.04	0.00	0.02	0.85	0.08	0.02	18.86	8.17	30.19	0.72	44.25	0.53	0.01	0.01	0.01	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.64	0.00	0.00	0.00	0.00	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	377	6.2	4.8	49.0	263.3	0.09	1.12	0.02	1.44	0.08	0.04	28.08	8.67	32.32	0.86	58.89	0.53	0.01	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
Ужин																						
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	5.0	2.8	32.7	174.7	0.06	0.08	0.01	0.07	0.06	0.05	27.05	8.81	51.80	0.48	84.78	2.27	0.01	0.01	0.01	485	2012
Итого за прием пищи:	50	5.0	2.8	32.7	174.7	0.06	0.08	0.01	0.07	0.06	0.05	27.05	8.81	51.80	0.48	84.78	2.27	0.01	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																					
Всего за день:		35.3	38.4	181.2	1 200.9	0.38	18.66	1.05	6.08	0.25	0.44	378.11	149.09	511.32	5.88	1 427.38	25.73	0.14	0.04			

	Э, кДж	Б, г	Ж, г	У, г	С, г	К, г	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	Се, мг	рецеп-туры	рецептур
	171	0,1	0,04	0,00	0,16	140,04	22,70	120,20	0,00	232,63	12,80	0,00	0,01	94	2012	
	179	0,1	0,04	0,00	0,16	147,33	18,48	108,42	0,26	215,60	12,80	0,00	0,00	414	2016	
	171	0,1	0,04	0,00	0,16	140,04	22,70	120,20	0,00	232,63	12,80	0,00	0,00	6	2016	
	179	0,1	0,04	0,00	0,16	147,33	18,48	108,42	0,26	215,60	12,80	0,00	0,00	6	2008	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															

II Завтрак

К ФРУКТОВЫЙ	180	0,7	0,1	14,7	82,8	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2016
того за прием пищи:	180	0,7	0,1	14,7	82,8	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			

Обед

РА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,3	2,8	43,9	0,01	1,06	0,06	0,00	0,00	0,02	14,02	5,13	12,65	0,24	119,70	0,00	0,00	0,00	53	2012
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	200	1,5	4,1	8,6	77,5	0,06	4,36	0,20	1,99	0,00	0,04	18,97	18,99	39,01	0,62	277,46	2,74	0,02	0,00	81	2016
ЮВ ИЗ ПТИЦЫ	125	12,0	14,4	21,2	262,0	0,05	0,74	0,17	2,06	0,00	0,09	14,59	24,75	127,80	1,17	159,40	4,25	0,08	0,01	265	2016
МЛЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	1,76	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	384	2016
ЧЕБ РЖАНОЙ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
того за прием пищи:	615	14,2	21,8	42,3	422,1	0,12	6,16	0,43	4,05	0,00	0,15	55,70	48,63	179,26	2,03	557,45	6,99	0,10	0,01		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				

Уплотненный ужин

МЛ, ВАНИЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	9,2	10,8	8,6	109,3	0,08	7,89	0,25	4,56	0,11	0,09	38,25	37,33	133,41	1,11	504,81	74,88	0,29	0,01	267	2016
МЛ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	412	2016
ЧЕБ ГРАШНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
того за прием пищи:	347	11,6	11,0	33,7	282,0	0,13	8,82	0,25	5,15	0,11	0,11	49,68	40,92	137,02	1,40	524,51	74,88	0,29	0,01		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				

Ужин

ЧУПЫ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	н/к	2016
ЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
того за прием пищи:	140	3,4	4,3	39,3	212,4	0,05	4,00	0,01	0,63	0,00	0,04	26,00	15,20	45,90	2,82	322,00	2,00	0,01	0,00		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																				
того за день:		39,4	49,8	161,9	1 200,6	0,41	21,64	0,78	9,98	0,22	0,63	438,60	152,31	610,29	9,00	2 032,94	110,57	0,40	0,03		

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАЯ (ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС)	200	5.2	5.4	19.4	147.9	0.08	0.62	0.03	0.52	0.03	0.14	132.95	31.58	130.98	0.64	225.39	11.70	0.01	0.00	186	2016
ЮНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.99	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016
ДИЯМИ)	10	2.0	2.8	0.0	32.1	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	67.99	2.55	36.36	0.07	8.00	0.00	0.00	0.00		2012
	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
прим пищи:	487	7.3	8.0	29.4	221.7	0.08	1.78	0.05	0.55	0.03	0.18	212.37	37.72	170.95	1.00	253.09	11.70	0.01	0.00		
ление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																				
II Завтрак																					
ТОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.2	96.0	0.03	2.88	0.39	0.00	0.00	0.06	32.40	16.20	29.16	0.32	441.00	0.00	0.00	0.00	418	2018
прим пищи:	180	0.9	0.0	22.2	96.0	0.03	2.88	0.39	0.00	0.00	0.06	32.40	16.20	29.16	0.32	441.00	0.00	0.00	0.00		
ление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.5	34.5	0.01	6.17	0.01	0.90	0.00	0.01	17.45	5.23	9.79	0.32	68.89	0.95	0.01	0.00	21	2016
ОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВЫЙ), СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	3.4	14.8	101.5	0.06	10.20	0.19	1.04	0.00	0.05	22.71	19.16	48.00	0.68	322.84	3.79	0.02	0.00	77	2012
КАЯ (ПШЕННАЯ)	130	3.5	4.8	21.3	142.8	0.10	0.00	0.02	0.92	0.08	0.01	19.00	24.85	67.54	0.90	67.08	1.40	0.01	0.00	324	2008
МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	14.5	11.1	11.8	204.5	0.06	0.64	0.00	0.75	0.00	0.08	11.29	15.13	117.03	1.70	261.79	5.59	0.04	0.00	286	2012
ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.09	4.43	3.96	0.79	112.32	0.80	0.00	0.00	372	2012
ЧНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
прим пищи:	700	20.7	21.6	74.8	578.9	0.24	18.61	0.22	3.86	0.08	0.16	83.54	68.60	246.32	4.39	832.92	12.53	0.08	0.00		
ление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Уплотненный ужин																					
ИЗ ТВОРОГА	130	21.4	14.2	22.8	289.8	0.02	0.14	0.03	0.16	0.15	0.06	43.80	8.24	43.54	0.44	138.79	3.95	0.00	0.00	235	2012
ЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОНОМ №412	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.3	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.22	2.50	2.13	0.14	14.84	0.00	0.00	0.00	412	2016
прим пищи:	367	23.8	14.4	47.8	402.1	0.07	1.26	0.03	0.75	0.15	0.08	53.02	10.74	45.67	0.58	153.43	3.95	0.00	0.00		
ление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Ужин																					
	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2016
	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
прим пищи:	180	6.7	6.7	28.3	204.6	0.08	1.05	0.04	0.11	0.00	0.28	188.70	27.00	169.50	0.78	252.00	13.50	0.03	0.00		
ление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
день:		59.4	50.8	202.3	1 503.3	0.50	25.58	0.73	5.27	0.26	0.74	570.03	160.26	661.60	7.07	1 932.44	41.68	0.12	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
УЖБА* МОЛОЧНАЯ	200	5.2	4.9	24.4	163.2	0.07	0.62	0.03	0.35	0.03	0.13	132.40	26.33	121.85	0.49	207.08	11.39	0.01	0.00	190	2008		
МОЛОКОМ	180	4.2	3.6	16.3	115.4	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.18	146.79	20.81	107.87	0.35	222.99	12.60	0.00	0.00	416	2016		
ЮРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	6	2016		
	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
прием пищи:	436	9.4	12.6	40.7	316.0	0.11	1.35	0.09	0.46	0.11	0.29	279.79	47.14	230.67	0.85	430.82	23.99	0.01	0.00				
деление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																						
II Завтрак																							
ЗВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	368	2012		
прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00				
деление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																						
Обед																							
СУРИНЬИ С ГРЕНКАМИ № 117	200	10.7	7.4	16.6	175.5	0.08	9.03	0.08	0.77	0.00	0.09	19.58	19.54	93.80	1.45	391.44	5.46	0.04	0.00	117	2016		
УШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	160	5.9	10.1	9.2	151.5	0.07	4.66	0.29	2.57	0.00	0.07	17.47	20.32	76.22	1.02	357.31	4.79	0.05	0.01	308	2016		
3 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0.6	2.4	2.6	34.1	0.01	1.36	0.00	1.09	0.00	0.01	10.93	6.77	14.34	0.39	87.86	1.74	0.00	0.00	36	2012		
ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.23	1.76	0.00	0.00	1.07	0.00	0.00	0.00	394	2016		
АНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
прием пищи:	650	17.2	19.9	43.9	423.0	0.16	15.05	0.37	4.43	0.00	0.17	56.21	48.39	184.36	2.86	837.88	11.99	0.09	0.01				
деление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Уплотненный ужин																							
АТУРАЛЬНЫЙ	110	5.4	6.6	1.0	85.1	0.02	0.08	0.09	1.25	0.90	0.14	37.53	5.74	73.47	0.84	78.49	9.40	0.02	0.01	214	2008		
ЗАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008		
ЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
прием пищи:	190	6.4	11.1	4.9	144.6	0.03	3.58	0.19	1.25	0.90	0.17	58.03	13.24	91.97	1.19	235.99	9.40	0.02	0.01				
деление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																						
Ужин																							
МОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016		
	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2016		
прием пищи:	237	1.2	1.3	40.9	183.3	0.01	1.13	0.00	0.00	0.00	0.02	17.83	7.59	18.01	0.89	75.70	0.00	0.00	0.00				
деление энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																						
день:		35.7	45.4	150.8	1 160.0	0.34	25.11	0.67	6.14	1.01	0.69	419.06	154.16	550.21	6.33	1 928.19	45.38	0.12	0.02				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Рацион туры	Рацион тур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B6, мг	B12, мг												
I Завтрак																									
МЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ)	200	4.9	4.7	20.7	144.6	0.05	0.62	0.03	0.43	0.03	0.13	128.63	16.59	98.18	0.23	195.39	10.80	0.00	0.00	94	2012				
НОМ №412	180/107	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016				
ЯЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012				
	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ИЕМ ПИЩИ:	457	7.3	7.6	30.7	221.6	0.05	1.78	0.05	0.46	0.03	0.15	214.88	22.98	141.79	0.60	223.89	10.80	0.00	0.00						
ИМЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) ОТ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, %	14																								
II Завтрак																									
ЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	368	2012				
ИЕМ ПИЩИ:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00						
ИМЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) ОТ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, %	6																								
Обед																									
ИМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	4.2	13.1	119.2	0.07	4.99	0.26	1.85	0.00	0.09	19.47	20.02	44.38	0.71	359.36	3.69	0.02	0.00	87	2012				
ИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5.2	4.3	30.6	182.2	0.10	0.00	0.03	0.92	0.00	0.00	22.08	27.60	118.68	1.84	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
ИЫ	80	14.3	10.9	6.3	180.3	0.07	0.34	0.06	1.79	0.32	0.13	71.12	38.37	188.96	0.78	384.40	114.98	0.41	0.01	268	2016				
ИТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.6	2.2	3.2	35.7	0.01	1.45	0.08	1.04	0.00	0.01	7.05	5.40	8.72	0.22	76.32	0.89	0.00	0.00	349	2012				
И СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008				
ИИ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ИОВНАЯ	40	0.9	2.0	4.4	39.8	0.02	2.05	0.66	1.05	0.00	0.02	18.52	16.33	26.25	0.55	149.26	1.80	0.02	0.00	54	2012				
ИЕМ ПИЩИ:	740	28.5	23.8	84.8	668.3	0.28	10.43	1.09	6.90	0.32	0.26	151.40	112.15	390.95	4.89	1081.78	122.16	0.45	0.01						
ИМЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) ОТ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, %	44																								
Уплотненный ужин																									
И ИЗ ТВОРОГА, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	22.2	16.0	27.7	328.3	0.02	0.16	0.02	1.67	0.08	0.10	76.28	9.21	61.19	0.16	110.93	3.77	0.01	0.00	238	2012				
ИНОМ №412	180/107	0.1	0.0	10.0	41.7	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.59	3.61	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016				
ИИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ИЕМ ПИЩИ:	337	22.3	16.0	37.7	368.0	0.02	1.29	0.02	1.67	0.08	0.10	87.69	12.80	64.80	0.45	130.63	3.77	0.01	0.00						
ИМЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) ОТ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, %	24																								
Ужин																									
	150	4.2	3.6	6.1	78.6	0.02	0.18	0.02	0.00	0.00	0.14	158.10	16.80	110.40	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	401	2012				
	30	1.7	1.4	21.8	106.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.97	2.43	13.50	0.22	21.30	0.00	0.00	0.00	489	2016				
ИЕМ ПИЩИ:	180	5.9	5.0	27.9	185.1	0.04	0.18	0.02	0.00	0.00	0.15	161.07	19.23	123.90	0.34	240.30	13.50	0.00	0.00						
ИМЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) ОТ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, %	12																								
ИИ:		85.5	52.9	201.3	1536.1	0.42	17.68	1.20	9.03	0.43	0.70	622.22	204.96	746.64	6.82	2024.60	150.23	0.46	0.01						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Элементы																Турция	Год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мг	Д, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг			
Завтрак																							
ПЮЩИЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8.0	4.7	20.7	148.0	0.06	0.02	0.08	0.08	0.03	0.13	130.18	16.42	98.79	0.38	104.39	11.03	0.00	0.00	93	2012		
СЫР НАРМАНС С МОЛОКОМ	180	4.2	3.4	17.4	118.0	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.42	19.46	108.42	0.28	215.78	12.80	0.00	0.00	414	2016		
ТОРТИЛЬНИ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.80	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	6	2016		
за прием пищи:	458	9.2	12.2	38.1	303.4	0.09	1.35	0.09	0.47	0.11	0.29	278.18	35.88	208.18	0.65	410.89	23.63	0.00	0.00				
доделение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	368	2012		
за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00				
доделение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																						
Обед																							
АРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/16	4.0	4.1	13.7	107.6	0.12	3.54	0.15	2.95	0.00	0.05	25.81	23.75	56.07	1.35	348.85	3.24	0.02	0.00	99	2016		
ОБЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13.2	13.6	18.0	247.2	0.13	9.46	0.15	2.23	0.00	0.14	19.29	36.90	152.75	2.43	843.46	10.37	0.06	0.00	292	2016		
СОСИСЫ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	27.0	108.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.98	1.99	3.47	0.00	2.12	0.00	0.00	0.00	397	2016		
РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.5	34.5	0.01	6.17	0.01	0.90	0.00	0.01	17.45	5.23	9.79	0.32	68.89	0.95	0.01	0.00	21	2016		
за прием пищи:	626	17.8	19.7	62.2	497.4	0.26	19.17	0.31	6.08	0.00	0.20	73.53	67.87	222.08	4.10	1 263.32	14.56	0.09	0.00				
доделение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
Уплотненный ужин																							
С "ЯНТАРНАЯ"	125	4.2	6.1	23.4	166.0	0.10	1.00	0.04	0.30	0.00	0.00	64.00	28.00	101.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	187	2016		
С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	2.11	1.40	0.06	12.18	0.00	0.00	0.00	412	2016		
С ПШЕНИЧНЫМ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
за прием пищи:	362	4.3	6.1	33.3	207.0	0.10	2.12	0.04	0.30	0.00	0.00	72.78	30.11	102.40	2.06	12.18	0.00	0.00	0.00				
доделение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																						
Ужин																							
ОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	5.4	4.6	34.6	201.0	0.07	0.08	0.03	0.13	0.11	0.05	26.26	8.95	53.37	0.50	86.64	2.45	0.01	0.01	467	2012		
ОЧКИ СВЕЖИЕ	110	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	24.00	0.01	0.22	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	197.00	2.00	0.02	0.00	371	20126		
за прием пищи:	160	6.3	4.8	42.5	242.7	0.10	24.08	0.04	0.35	0.11	0.08	56.86	20.65	74.07	0.77	283.64	4.45	0.03	0.01				
доделение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																						
ито за день:		39.1	43.3	196.5	1 341.6	0.58	50.72	0.50	7.20	0.22	0.61	488.55	192.31	631.91	8.12	2 318.03	42.64	0.12	0.01				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

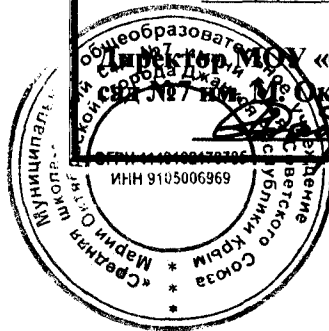
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
весь период	448,2	455,2	1676,2	12607,0	4.14	270.30	7.48	69.57	5.02	6.16	4 629.52	1 612.96	5 842.27	73.92	19 237.02	687.14	2.18	0.15
значение за период	44.8	45.5	167.6	1 260.7	0.41	27.03	0.75	6.96	0.50	0.62	462.95	161.30	584.23	7.39	1 923.70	68.71	0.22	0.02
на белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	14.2	32.5	53.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный ужин	Ужин
всех 2020	447	131	675	323	136

**ВСЕГО ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ**

11 ЛИСТА(ОВ)



Директор МОН «Средняя школа-детский сад № 17 им. М. Октябрьской»
Л. С. Добренькая