



Утверждаю:
директор БОУ «Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
Минобразования Чувашии
Фондеркина А.С.
Пр.№ 75-ОД от 31.08.2022г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
(КРУГЛОСУТОЧНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ,
5-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ, СВЕЖИЕ ОВОЩИ)

Пояснительная записка к примерному меню
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 табл. №2,
14 дневное с круглосуточным пребыванием детей, 5-ти разовое питание,
на возраст с 7-11 лет, 12 лет и старше с технологическими картами, по весу нетто.

Меню разработано по лицензированной компьютерной программе «Система расчетов для общественного питания» г. Екатеринбург согласованной с Роспотребнадзором.

Меню примерное, поэтому в него могут вноситься корректировки, например, в марте месяце салаты могут заменяться (если отсутствуют свежие, парниковые овощи). В летнее время с применением отварных овощей до нового урожая. В осенний период могут меняться напитки, салаты с включением свежих плодов, овощей, фруктов по мере их поступления и созревания.

Среднесуточные наборы продуктов выполняются за 14 дней примерного меню. Показатель распределения фактической калорийности в процентном отношении между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) имеет смысл выполнения, в том, чтобы в указанные выше основные приемы пищи ребенок не остался голодным, в другой не переел, поэтому распределялась фактическая калорийность, которая попадает в организм ребенка в течении дня (не норматив). Вторые завтраки, ужины, полдни считаются перекусами и состоят из 1-2х продуктов, поэтому подвести к указанной в СанПиНе не представляется возможным, но если в основные приемы пищи ребенок сыт, то калорийность перекусов не влияет на насыщаемость организма, и может быть выполнена лишь присоединением их к основным приемам: (завтрак и 2-ой завтрак, полдник с обедом, ужин со вторым ужином), или в среднем за 14 дней выполнен.

При включении в меню завтрака омлетов, запеканок, вареников, масса порций блюд (табл.1 прил.9), невелика так как это высококалорийные блюда, и при распределении калорийности в эти дни калорийность будет составлять около 30 %, суммарные объемы блюд (табл.3 прил.) также не выполняются (при том, что за 10 дней продуктовый набор по яйцу, творогу, маслу и т.д. выполнен).

В соответствии с суточными нормами продуктового набора норма фруктов для детей 7-11 лет и 12 лет и старше - 100г (по прил.9 табл.1). В данную норму фруктов включены и суммируются для выполнения суточного набора фрукты, входящие в состав блюд, салатов, напитков, (яблоки, груши, апельсины, лимоны) Поэтому, масса порций фруктов не выполнима по массе порции (указанной в таблице 1), по ежедневному наличию в меню. Средняя масса яблока 50-70г, груши 60-70г, банан 100-120г, также мешает выполнению данной таблицы. Указанная масса порций блюд не учитывает уменьшение ее при включении блюд на ужин, полдник, калорийность, которых, должна быть меньше обеда. Указанная в таблице масса порций блюд не учитывает уменьшение ее при включении вторых блюд, салатов, гарниров, кулинарных изделий на ужин, полдник, калорийность, которых, должна быть меньше обеда.

Указанная в таблице масса порций блюд не учитывает уменьшение ее при включении вторых блюд, салатов, гарниров, кулинарных изделий на ужин, полдник, калорийность, которых, должна быть меньше обеда.

Распределение общего объема калорийности по количеству белков, жиров и углеводов изменилось в связи с включением в суточный набор субпродуктов, богатых белком и уменьшением количества углеводов: сахара и кондитерских изделий.

Список нормативной документации.

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», разрешенного к использованию как практическое пособие при разработке примерных меню (рецептуры взяты из действующих на территории РФ указанных ниже сборников, расчет пищевой ценности произведен, согласно Химического состава Российских пищевых продуктов с учетом выходов блюд);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г.;

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.

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий / для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях) - Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. - г. Уфа: РИИЦ «Деловая литература», 2002 г.;

Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных / учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;

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, 2001г.;

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);

Показатели пищевой ценности блюд и кулинарных изделий определены в соответствии со справочником «Химический состав российских пищевых продуктов», под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, ГУ НИИ питания, Москва, 2002 г.

При отсутствии в организациях, указанных выше сборников (под ред. Самсонова изд. Москва, изд. Пермь, изд. Дели принт, сб. Диет пит. Изд. Хлебпродинформ) можно воспользоваться составленными нами техно-технологическими картами на основе данных нормативов как практическое пособие при составлении меню. (ТТК).

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 | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №76, сб.2021 г. | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 6,52 | 6,10 | 7,18 | 0,00 | 19,21 | 167,39 | 222,8 | 30,8 | 180,4 | 0,3 | 30,86 | 56,65 | 0,06 | 0,07 | 1,09 |
| № 10.1 сб. 2021 | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,12 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| № 1.3 сб. 2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| № 1.4 сб. 2021 | Сыр | 15 | 3,95 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 52,59 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 31,5 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,11 |
| №304, сб.2021г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 105,9 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| № 1.5 сб. 2021 | Батон | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 21,28 | 17,96 | 27,81 | 0,00 | 54,47 | 555,78 | 508,5 | 68,75 | 453,7 | 2,23 | 233,4 | 283,65 | 1,14 | 0,18 | 1,72 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,28 | 1,28 | 3,36 | 0,00 | 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 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 2,95 | 1,28 | 4,12 | 0,56 | 52,03 | 262,72 | 42,28 | 22,49 | 41,25 | 6,22 | 24 | 35,65 | 0,77 | 0,07 | 9,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №50, сб. ДелиПринт | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 5,45 | 3,75 | 8,65 | 0,00 | 8,41 | 138,23 | 174,9 | 30,81 | 127 | 1,58 | 31,5 | 38,05 | 2,38 | 0,02 | 2,38 |
| №55, сб.2021 г. | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,00 | 0,26 | 5,39 | 0,00 | 8,80 | 96,00 | 40,62 | 19,86 | 47,39 | 0,73 | 38,6 | 244,52 | 0,22 | 0,06 | 12,01 |
| №119, сб.2021 г. | Плов | 200 | 21,07 | 17,69 | 21,30 | 0,00 | 33,86 | 418,16 | 17,73 | 48,92 | 254,8 | 3,21 | 0 | 230,32 | 3,63 | 0,06 | 0,34 |
| №309, сб.2021 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 1,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 20,43 | 92,11 | 34,41 | 21,7 | 29,53 | 0,7 | 0 | 145,75 | 1,38 | 0,02 | 0,16 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,29 | 0,00 | 14,37 | 66,45 | 19,8 | 0 | 0 | 0,63 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 35,33 | 24,01 | 36,29 | 0,00 | 102,58 | 907,64 | 305 | 144,8 | 537,7 | 8,8 | 70,1 | 659,14 | 8,3 | 0,33 | 14,89 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №330, сб. 1996 г. | Шницель рыбный натуральный | 90 | 12,63 | 11,36 | 8,93 | 0,00 | 7,58 | 166,03 | 40,69 | 34,72 | 185,2 | 1,32 | 14,77 | 19,52 | 4,76 | 0,1 | 1,3 |
| № 144, сб. 2021 г. | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 2,97 | 0,03 | 4,71 | 0,00 | 22,58 | 151,21 | 14,55 | 32,09 | 81,86 | 1,27 | 29,5 | 37,3 | 0,2 | 0,13 | 6,2 |
| № 7.10 сб. 2021 | Овощи натуральные свежие (порциями) | 50 | 0,40 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 1,25 | 7,97 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 | 0 | 5 | 0,05 | 0,02 | 5 |
| №302, сб. 2021г. | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 9,31 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 70 | 5,39 | 5,39 | 0,67 | 0,00 | 33,54 | 155,05 | 46,2 | 0 | 0 | 1,47 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 23,61 | 16,77 | 14,78 | 0,05 | 84,27 | 576,74 | 126,2 | 88,63 | 336,8 | 5,59 | 44,27 | 62,26 | 5,45 | 0,51 | 13,62 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №299, сб.2021 | Молоко кипяченое | 200 | 5,75 | 6,12 | 5,94 | 0,00 | 9,02 | 111,41 | 222,8 | 25,7 | 165,2 | 0,18 | 25,32 | 46,42 | 0 | 0,06 | 1,1 |
| Итого за прием | | | 5,75 | 6,12 | 5,94 | 0,00 | 9,02 | 111,41 | 222,8 | 25,7 | 165,2 | 0,18 | 25,32 | 46,42 | 0 | 0,06 | 1,1 |
| Итого за день | | | 88,93 | 66,14 | 88,93 | 0,61 | 302,37 | 2414,29 | 1205 | 350,3 | 1535 | 23 | 397,1 | 1087,1 | 15,67 | 1,16 | 40,87 |

МЕНЮ

2 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №239, сб. 2021г. | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 28,37 | 26,74 | 21,15 | 0,18 | 41,03 | 469,82 | 310 | 44,3 | 352 | 1 | 132 | 151,39 | 0,72 | 0,09 | 0,66 |
| № 1.4 сб. 2021 | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,1 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| №306, сб.2021г. | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,34 | 3,56 | 0,00 | 14,22 | 103,00 | 124 | 22,9 | 104 | 0,6 | 13,8 | 25,37 | 0,01 | 0,03 | 0,6 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 19,32 | 98,20 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,7 | 12,5 | 14,3 | 3,3 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| | Итого за прием | | 38,51 | 32,70 | 28,32 | 0,73 | 92,70 | 794,17 | 567 | 98,4 | 564 | 5,7 | 167 | 209,81 | 1,65 | 0,22 | 6,88 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 10 | 0,64 | 0,64 | 1,68 | 0,00 | 6,85 | 44,07 | 2,3 | 1 | 6,5 | 0,1 | 12 | 13,2 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Итого за прием | | 1,64 | 0,64 | 1,88 | 0,00 | 27,05 | 130,55 | 16,3 | 9 | 20,5 | 2,9 | 12 | 13,2 | 0,3 | 0,03 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 43, сб.2021г. | Винегрет с сельдью | 70/30 | 5,70 | 5,10 | 7,27 | 0,12 | 4,69 | 109,77 | 36,9 | 21,7 | 95,6 | 0,8 | 3,6 | 147,18 | 2,89 | 0,03 | 3,63 |
| №58, сб.2021г. | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,92 | 0,27 | 4,81 | 0,17 | 11,98 | 102,51 | 41,8 | 21,3 | 48,9 | 1 | 23,2 | 253,12 | 0,25 | 0,04 | 7,95 |
| №136, сб. 2021 г. | Котлеты рубленые из птицы | 120/5 | 17,96 | 15,07 | 23,95 | 0,00 | 18,54 | 366,24 | 26,2 | 27,2 | 170 | 2,2 | 77,7 | 97,88 | 1,07 | 0,09 | 0,47 |
| № 146, сб. 2021 г. | Картофельное пюре | 180 | 3,66 | 0,81 | 5,71 | 0,62 | 24,05 | 168,65 | 42,7 | 34,1 | 99,8 | 1,2 | 25,5 | 51,7 | 0,22 | 0,14 | 12,5 |
| №310, сб.2021г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,17 | 0,06 | 0,00 | 30,92 | 122,85 | 14,2 | 8,07 | 10,6 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,11 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,29 | 0,00 | 14,37 | 66,45 | 19,8 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 2 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| | Итого за прием | | 35,38 | 23,74 | 42,69 | 1,50 | 121,26 | 1033,16 | 199 | 136 | 504 | 8,6 | 130 | 550,37 | 5,13 | 0,54 | 24,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №49, сб.2021г. | Икра кабачковая | 80 | 1,09 | 0,00 | 3,84 | 0,00 | 5,67 | 63,99 | 24 | 13,1 | 22,7 | 0,6 | 0 | 15,38 | 1,92 | 0,03 | 5,21 |
| №96, сб.2021 | Гуляш | 60/60 | 16,56 | 15,91 | 17,16 | 0,00 | 3,73 | 236,77 | 13,5 | 22,3 | 171 | 2,5 | 0 | 11,7 | 2,25 | 0,04 | 0,33 |
| №184, сб. 2021г. | Каша перловая рассыпчатая | 150/10 | 4,60 | 0,05 | 8,62 | 0,54 | 31,67 | 233,11 | 24,9 | 19,3 | 153 | 0,9 | 59 | 65,3 | 0,65 | 0,05 | 0 |
| №300, сб. 2021 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 7,28 | 28,21 | 0,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 35 | 2,70 | 2,70 | 0,34 | 0,00 | 16,77 | 77,52 | 23,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за прием | | 27,00 | 18,66 | 30,34 | 0,56 | 75,14 | 697,62 | 96,3 | 68,8 | 394 | 6 | 59 | 92,68 | 5,24 | 0,28 | 5,54 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 сб. 2021 | Кефир | 180 | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 212 | 24,7 | 168 | 0,2 | 35,3 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 |
| | Итого за прием | | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 212 | 24,7 | 168 | 0,2 | 35,3 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 |
| | Итого за день | | 107,65 | 80,85 | 108,87 | 2,79 | 323,21 | 2758,34 | 1091 | 337 | 1651 | 23 | 403 | 905,67 | 12,3 | 1,12 | 42,3 |

МЕНЮ

3 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угледо- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №206, сб. 2021 г. | Каша овсяная молочная жидкая | 180/5 | 8,23 | 3,89 | 10,54 | 0,00 | 30,93 | 257,22 | 181 | 57,8 | 232 | 1,52 | 56,7 | 62,59 | 0,66 | 0,2 | 0,71 |
| № 1.4 сб. 2021 | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,07 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| № 10.1 сб. 2021 | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,1 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| №304, сб. 2021 г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 19,32 | 98,20 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 21,71 | 14,39 | 20,79 | 0,00 | 65,39 | 543,73 | 416 | 93 | 474 | 3,4 | 190 | 212,39 | 1,46 | 0,31 | 1,3 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №440, сб. Дели, Плюс. 2015 г. | Булочка творожная | 50 | 6,37 | 3,87 | 2,12 | 0,00 | 21,81 | 134,93 | 32,5 | 7,51 | 56,3 | 0,45 | 9,12 | 27,09 | 0,52 | 0,03 | 0,03 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,43 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 11,76 | 57,14 | 15,4 | 8,1 | 9,24 | 2,11 | 0 | 6 | 0,24 | 0,02 | 3,6 |
| Итого за прием | | | 7,80 | 3,87 | 2,68 | 0,36 | 53,77 | 278,55 | 61,9 | 23,6 | 79,6 | 5,36 | 9,12 | 33,09 | 0,96 | 0,07 | 7,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №6, сб. 2021 г. | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,15 | 0,00 | 2,27 | 0,13 | 10,72 | 75,70 | 63 | 20,8 | 38,3 | 0,78 | 0 | 236,68 | 0,25 | 0,03 | 21,7 |
| №65, сб. 2021 г. | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250/20 | 8,22 | 0,00 | 4,77 | 4,77 | 33,01 | 219,32 | 42 | 43,9 | 108 | 2,62 | 0 | 261,9 | 2,4 | 0,26 | 4,66 |
| №130, сб. 2021 г. | Печень по-строгановски | 100 | 19,60 | 20,38 | 13,44 | 0,00 | 2,64 | 210,40 | 17,3 | 20,1 | 316 | 6,86 | 4960 | 9,6 | 0,03 | 0,19 | 5,27 |
| №227, сб. 2021 г. | Рожки отварные | 150 | 5,30 | 0,02 | 3,53 | 0,00 | 32,43 | 189,06 | 8,97 | 7,11 | 39,3 | 0,72 | 14,4 | 26,47 | 0,81 | 0,06 | 0 |
| №331, сб. 2021 | Кисель из концентрата "Валетек" | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,74 | 84,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0,27 | 10 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,38 | 0,00 | 19,16 | 88,60 | 26,4 | 0 | 0 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 41,65 | 23,48 | 24,99 | 5,50 | 136,41 | 964,33 | 175 | 115 | 581 | 13,8 | 4975 | 535,15 | 4,19 | 1,02 | 41,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №79, сб. 2021 г. | Рыба припущенная с соусом | 100/20 | 21,06 | 17,61 | 4,13 | 0,00 | 1,34 | 127,30 | 41,5 | 49,3 | 181 | 0,84 | 11,9 | 98,83 | 0,42 | 0,1 | 0,19 |
| №158, сб. 2021 г. | Рагу из овощей | 180 | 3,28 | 0,06 | 14,43 | 0,00 | 17,63 | 220,30 | 31,6 | 24,2 | 58,9 | 1 | 35 | 176,32 | 3,7 | 0,06 | 3,97 |
| №8.46, сб. Сам. 95г. | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,89 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 1,83 | 21,11 | 5,74 | 5,79 | 16,9 | 0,2 | 5,71 | 20,84 | 0,07 | 0,03 | 1,16 |
| №301, сб. 2021 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,55 | 1,45 | 1,45 | 0,00 | 8,53 | 52,05 | 53 | 6,09 | 39,2 | 0,06 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,38 | 0,00 | 19,16 | 88,60 | 26,4 | 0 | 0 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной, | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 31,84 | 22,20 | 21,59 | 0,00 | 58,51 | 567,37 | 169 | 99,5 | 344 | 4,11 | 58,6 | 307,29 | 4,61 | 0,38 | 5,58 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 297 сб. 2021 | Ряженка 2,5 % | 180 | 5,22 | 5,22 | 4,50 | 0,00 | 7,56 | 90,11 | 223 | 25,2 | 166 | 0,18 | 36 | 39,6 | 0 | 0,04 | 0,54 |
| Итого за прием | | | 5,22 | 5,22 | 4,50 | 0,00 | 7,56 | 90,11 | 223 | 25,2 | 166 | 0,18 | 36 | 39,6 | 0 | 0,04 | 0,54 |
| Итого за день | | | 108,21 | 69,16 | 74,55 | 5,86 | 321,64 | 2444,10 | 1045 | 357 | 1644 | 26,8 | 5268 | 1127,5 | 11,2 | 1,82 | 56,6 |

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 | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №243, сб. 2021 г. | Пудинг из творога с сгущенным молоком | 180/30 | 32,01 | 30,01 | 8,43 | 0,06 | 42,07 | 374,79 | 225 | 40,27 | 267,6 | 0,81 | 62,33 | 74,09 | 0,47 | 0,07 | 0,32 |
| № 1.4 сб.2021 | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,07 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| № 1.3 сб.2021 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 0,03 | 4,13 | 0,00 | 0,04 | 37,38 | 0,6 | 0 | 0,95 | 0,01 | 29,5 | 32,65 | 0,05 | 0 | 0 |
| № 306, сб.2021г. | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,34 | 3,56 | 0,00 | 14,22 | 103,00 | 124,4 | 22,88 | 103,7 | 0,59 | 13,8 | 25,37 | 0,01 | 0,03 | 0,6 |
| № 1.5 сб.2021 | Батон | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 41,43 | 36,00 | 19,97 | 0,06 | 76,37 | 658,03 | 458,8 | 81,85 | 466,2 | 2,27 | 126,6 | 155,91 | 1,24 | 0,17 | 0,99 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №284, сб.2021 г. | Шпанска наливная | 40 | 2,38 | 0,56 | 3,37 | 0,00 | 13,20 | 94,77 | 12,89 | 3,77 | 24,45 | 0,28 | 16,55 | 29,67 | 0,36 | 0,03 | 0,01 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 4,04 | 0,56 | 4,12 | 0,56 | 51,53 | 269,34 | 50,57 | 24,26 | 52,7 | 6,34 | 16,55 | 38,92 | 0,93 | 0,08 | 9,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №19, сб.2021 г | Салат из моркови с яблоками | 80 | 0,73 | 0,00 | 2,99 | 0,00 | 7,19 | 61,08 | 17,17 | 20,83 | 29,97 | 0,71 | 0 | 1040,8 | 0,24 | 0,04 | 4,12 |
| №56, сб.2021г. | Рассольник ленинградский | 250 | 2,28 | 0,15 | 4,13 | 0,00 | 15,57 | 113,99 | 19,25 | 22,84 | 65,61 | 0,86 | 18,66 | 237,12 | 0,26 | 0,08 | 6,71 |
| №81, сб.2021г. | Рыба запеченная в омлете | 120 | 17,67 | 17,27 | 6,96 | 0,00 | 3,56 | 148,01 | 53,79 | 36,74 | 194,9 | 1,32 | 87,59 | 117,92 | 0,59 | 0,08 | 0,65 |
| №146, сб. 2021г. | Картофельное пюре | 180/10 | 3,71 | 0,86 | 12,97 | 0,00 | 24,13 | 234,46 | 43,78 | 34,08 | 101,5 | 1,26 | 60,94 | 117 | 0,32 | 0,14 | 12,45 |
| №310, сб.2021г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,17 | 0,06 | 0,00 | 30,92 | 122,85 | 14,19 | 8,07 | 10,59 | 0,89 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,11 |
| № 1.5 сб.2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 32,07 | 22,30 | 28,19 | 0,00 | 122,03 | 887,82 | 198,7 | 146,1 | 481,6 | 8,04 | 167,2 | 1513,3 | 2,1 | 0,64 | 24,04 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 99, сб. 2021г. | Шницели с соусом | 80/20 | 12,08 | 10,02 | 11,57 | 4,79 | 14,62 | 214,28 | 35,93 | 25,94 | 127 | 1,21 | 6,59 | 44,9 | 2,51 | 0,04 | 0,19 |
| № 152 сб. 2021г | Морковь, тушенная с рисом | 150 | 2,62 | 0,05 | 7,24 | 0,00 | 24,52 | 179,26 | 22,18 | 37,41 | 71,94 | 0,73 | 33,93 | 1694,3 | 0,52 | 0,05 | 1,63 |
| №302, сб. 2021 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 9,31 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| № 1.5 сб.2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,38 | 0,00 | 19,16 | 88,60 | 26,4 | 0 | 0 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 20,01 | 13,15 | 19,60 | 4,79 | 77,64 | 578,63 | 97,74 | 78,18 | 247,7 | 4,01 | 40,51 | 1739,6 | 3,46 | 0,27 | 2,94 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297, сб. 2021г. | Кефир | 200 | 5,68 | 5,68 | 6,27 | 0,00 | 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 | 0,00 | 7,84 | 114,27 | 235,2 | 27,44 | 186,2 | 0,2 | 39,2 | 44 | 0 | 0,06 | 1,37 |
| Итого за день | | | 103,24 | 77,69 | 78,16 | 5,40 | 335,40 | 2508,09 | 1041 | 357,8 | 1434 | 20,9 | 390,1 | 3491,7 | 7,74 | 1,22 | 38,9 |

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 | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №208, сб. 2021 г. | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 8,63 | 4,21 | 6,35 | 0,00 | 35,59 | 236,96 | 181 | 49,07 | 198,3 | 1,17 | 45,36 | 51,1 | 0,27 | 0,17 | 0,31 |
| № 1.3 сб. 2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| № 1.4 сб. 2021 | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,07 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| № 10.1 сб. 2021 | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,12 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| №304, сб. 2021г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 105,9 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| № 1.5 сб. 2021 | Батон | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 22,08 | 14,76 | 25,65 | 0,00 | 70,85 | 607,83 | 416,7 | 84,27 | 441,6 | 3,08 | 237,4 | 266,2 | 1,33 | 0,28 | 0,9 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №291, сб. 2021 г. | Булочка молочная | 50 | 4,65 | 0,63 | 1,07 | 0,00 | 25,94 | 136,86 | 29,08 | 8,1 | 45,91 | 0,45 | 3,6 | 6,6 | 0,62 | 0,05 | 0,1 |
| | Йогурт | 150 | 5,78 | 6,15 | 1,98 | 0,00 | 8,05 | 76,50 | 163,7 | 19,58 | 124 | 0,13 | 9 | 15 | 0 | 0,03 | 0,36 |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,43 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 11,76 | 57,14 | 15,36 | 8,1 | 9,24 | 2,11 | 0 | 6 | 0,24 | 0,02 | 3,6 |
| Итого за прием | | | 10,87 | 6,78 | 3,41 | 0,36 | 45,75 | 270,50 | 208,1 | 35,77 | 179,1 | 2,69 | 12,6 | 27,6 | 0,86 | 0,11 | 4,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №7, сб. 2021г. | Салат из белокачанной капусты и свеклы | 80 | 1,86 | 0,00 | 2,02 | 0,00 | 7,22 | 58,41 | 49,64 | 18,24 | 35,49 | 0,8 | 0 | 3,13 | 0,11 | 0,03 | 40 |
| №67, сб. 2021 г. | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,11 | 0,00 | 3,75 | 0,00 | 12,43 | 96,96 | 28,18 | 17,47 | 59,69 | 0,68 | 0 | 201,65 | 1,99 | 0,04 | 8 |
| №2.81 сб. Самс. | Печень тушеная в сметанном соусе | 120 | 15,32 | 15,69 | 10,99 | 0,00 | 4,31 | 178,63 | 28,46 | 14,98 | 233,6 | 4,62 | 2773 | 7861,4 | 3,82 | 0,16 | 4,95 |
| №183, сб. 2021 г. | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,12 | 0,02 | 4,24 | 0,00 | 40,60 | 252,93 | 11,81 | 107,1 | 149,5 | 3,83 | 11,8 | 27,55 | 0,61 | 0,17 | 0 |
| №11.38, сб. Сам. 95г. | Чай с джемом | 200/20 | 0,28 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 13,07 | 52,11 | 2,11 | 1,57 | 3,13 | 0,07 | 0 | 10 | 0,16 | 0 | 0,19 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,62 | 4,62 | 0,58 | 0,00 | 28,75 | 132,90 | 39,6 | 0 | 0 | 1,26 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 35,60 | 20,33 | 22,23 | 0,00 | 123,07 | 868,63 | 177,3 | 182,9 | 560,4 | 13,2 | 2785 | 8104,2 | 7,38 | 0,68 | 53,14 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 7.10 сб. 2021 | Овощи натуральные свежие (порциями) | 50 | 0,40 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 1,25 | 7,97 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 | 0 | 5 | 0,05 | 0,02 | 5 |
| № 99 сб. 2021 г | Биточки | 90/10 | 13,38 | 11,31 | 19,92 | 0,00 | 14,99 | 296,11 | 35,82 | 27 | 140,2 | 1,26 | 54,83 | 72,43 | 2,88 | 0,05 | 0,03 |
| №148, сб. 2021 г. | Капуста тушеная | 150 | 3,37 | 0,00 | 4,76 | 0,00 | 13,85 | 118,12 | 76,05 | 27,49 | 54,44 | 1,06 | 0 | 75,96 | 2,55 | 0,05 | 31,91 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,29 | 0,00 | 14,37 | 66,45 | 19,8 | 0 | 0 | 0,63 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 22,44 | 13,62 | 25,57 | 0,00 | 74,69 | 633,14 | 167,7 | 83,59 | 277,1 | 7,22 | 54,83 | 153,69 | 6,1 | 0,27 | 40,93 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №299, сб. 2021 | Молоко кипяченое | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 |
| Итого за прием | | | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 |
| Итого за день | | | 96,73 | 61,60 | 82,80 | 0,36 | 323,37 | 2491,35 | 1192 | 412,2 | 1623 | 26,4 | 3115 | 8598 | 15,67 | 1,4 | 100,1 |

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. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №205, сб. 2021г. | Каша манная молочная жидкая | 180/5 | 7,07 | 4,35 | 9,61 | 0,26 | 29,93 | 236,06 | 184,8 | 24,95 | 150 | 0,45 | 75,13 | 82,84 | 0,61 | 0,08 | 0,79 |
| №1.4, сб. 2021г. | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,07 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| №10.1, сб. 2021г. | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,12 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| № 306, сб.2021г. | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,34 | 3,56 | 0,00 | 14,22 | 103,00 | 124,4 | 22,88 | 103,7 | 0,59 | 13,8 | 25,37 | 0,01 | 0,03 | 0,6 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 24,15 | 122,75 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0 | 0 | 0,65 | 0,08 | 0 |
| Итого за прием | | | 22,16 | 15,14 | 20,69 | 0,26 | 68,53 | 556,35 | 440,5 | 74,15 | 426,3 | 3 | 209,9 | 236,02 | 1,54 | 0,22 | 1,46 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряники | 20 | 1,11 | 1,18 | 0,83 | 0,00 | 13,65 | 64,52 | 1,94 | 1,57 | 8,7 | 0,14 | 0 | 0 | 0,48 | 0,01 | 0 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 2,78 | 1,18 | 1,58 | 0,56 | 51,98 | 239,09 | 39,62 | 22,05 | 36,95 | 6,2 | 0 | 9,25 | 1,05 | 0,06 | 9,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №26, сб.2021 г. | Салат из свеклы с изюмом | 80 | 1,04 | 0,00 | 4,63 | 0,00 | 12,60 | 97,13 | 19,22 | 11,26 | 22,1 | 0,72 | 0 | 1,31 | 2,35 | 0,01 | 0,52 |
| №59, сб.2021г. | Рассольник домашний | 250 | 2,47 | 0,26 | 5,55 | 0,06 | 14,66 | 124,11 | 39,72 | 27,44 | 67,41 | 1,07 | 38,6 | 245,72 | 0,25 | 0,1 | 10,51 |
| №80, сб.2021 г. | Рыба, тушеная в томате с овощами | 150 | 17,27 | 16,73 | 4,79 | 0,01 | 4,68 | 132,08 | 8,09 | 9,68 | 17,06 | 0,29 | 0 | 452 | 2,34 | 0,01 | 1,3 |
| №177, сб. 2021г. | Картофельное пюре с морковью | 200/10 | 3,69 | 0,79 | 10,96 | 0,00 | 22,74 | 210,15 | 43,81 | 38,98 | 98,65 | 1,23 | 46,57 | 65,3 | 0,1 | 0,11 | 4,97 |
| №309, сб.2021 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 1,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 20,43 | 92,11 | 34,41 | 21,7 | 29,53 | 0,7 | 0 | 145,75 | 1,38 | 0,02 | 0,16 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 32,83 | 21,64 | 27,07 | 0,68 | 115,77 | 863,03 | 195,8 | 132,5 | 313,8 | 7,02 | 85,17 | 910,58 | 7,12 | 0,48 | 17,46 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №125, сб.2021 | Овощи тушеные с мясом | 230 | 20,12 | 17,43 | 24,15 | 0,00 | 20,16 | 383,85 | 26,57 | 50,74 | 246,8 | 3,61 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 2,98 |
| №302, сб. 2021г. | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 9,31 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 26,19 | 21,28 | 25,04 | 0,05 | 63,44 | 591,08 | 72,79 | 65,57 | 295,5 | 5,9 | 0 | 0,44 | 0,43 | 0,31 | 4,1 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 сб. 2021г. | Кефир | 180 | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 211,7 | 24,7 | 167,6 | 0,18 | 35,28 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 |
| Итого за прием | | | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 211,7 | 24,7 | 167,6 | 0,18 | 35,28 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 |
| Итого за день | | | 89,07 | 64,35 | 80,04 | 1,55 | 306,77 | 2352,40 | 960,4 | 319 | 1240 | 22,3 | 330,4 | 1195,9 | 10,15 | 1,13 | 33,81 |

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 | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ГЭ,мг | В1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №76, сб.2021г. | Суп молочный с крупой (пшено) | 200/10 | 7,51 | 6,15 | 14,80 | 0,00 | 20,90 | 247,15 | 228,5 | 37,23 | 199,1 | 0,6 | 66,26 | 122,43 | 0,16 | 0,11 | 1,09 |
| №1.3, сб.2021г. | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,07 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| №10.1, сб.2021г. | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,12 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| №304, сб.2021 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 13,10 | 86,86 | 105,8 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| №1.5, сб.2021г. | Батон | 50 | 3,85 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 25,05 | 134,76 | 11 | 16,5 | 42,5 | 1 | 0 | 0 | 0,85 | 0,08 | 0 |
| Итого за прием | | | 21,68 | 16,65 | 26,15 | 0,00 | 59,27 | 563,31 | 465,1 | 75,73 | 449 | 2,68 | 199,3 | 272,23 | 1,29 | 0,24 | 1,68 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 10 | 0,64 | 0,64 | 1,68 | 0,00 | 6,85 | 44,07 | 2,3 | 1 | 6,5 | 0,08 | 12 | 13,2 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 2,31 | 0,64 | 2,44 | 0,56 | 45,18 | 218,65 | 39,98 | 21,49 | 34,75 | 6,14 | 12 | 22,45 | 0,67 | 0,06 | 9,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №6, сб.2021г. | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,15 | 0,00 | 3,56 | 0,00 | 10,98 | 88,35 | 59,85 | 20,59 | 37,65 | 0,76 | 0 | 236,68 | 0,25 | 0,03 | 21,65 |
| №69, сб.2021г. | Суп из овощей | 250 | 1,86 | 0,02 | 3,49 | 0,00 | 10,69 | 86,27 | 21,81 | 20,5 | 48,56 | 0,76 | 23,6 | 232,22 | 0,19 | 0,07 | 8,52 |
| №119, сб.2021г. | Плов | 200 | 12,26 | 8,04 | 27,12 | 0,00 | 40,39 | 462,66 | 26,06 | 47,68 | 184 | 1,82 | 0 | 254,4 | 4,09 | 0,27 | 1,42 |
| №310, сб.2021г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,17 | 0,06 | 0,00 | 30,92 | 122,85 | 14,19 | 8,07 | 10,59 | 0,89 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,11 |
| №1.5, сб.2021г. | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,38 | 0,00 | 19,16 | 88,60 | 26,4 | 0 | 0 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
| №1.6, сб.2021г. | Хлеб ржаной | 50 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 21,53 | 11,31 | 34,92 | 0,00 | 120,51 | 897,08 | 157,1 | 108,6 | 320,3 | 6,05 | 23,6 | 723,55 | 4,87 | 0,6 | 31,71 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №49, сб. 2021 | Икра кабачковая (консервы) | 80 | 1,49 | 0,00 | 6,98 | 0,00 | 6,04 | 95,85 | 32,14 | 11,76 | 29,01 | 0,55 | 0 | 122,4 | 2,48 | 0,02 | 5,49 |
| №130, сб.2021 г. | Печень по-строгановски | 120 | 19,60 | 20,38 | 13,44 | 0,00 | 2,64 | 210,40 | 17,27 | 20,06 | 316,3 | 6,86 | 4960 | 9,6 | 0,03 | 0,19 | 5,27 |
| №233, сб. 2021г. | Макаронны отварные с овощами | 150 | 4,32 | 0,04 | 6,31 | 0,00 | 23,38 | 173,58 | 17,41 | 14,99 | 43,69 | 0,75 | 31,86 | 500,77 | 0,79 | 0,05 | 0,74 |
| №300, сб. 2021 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 7,28 | 28,21 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №1.5, сб.2021г. | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,29 | 0,00 | 14,37 | 66,45 | 19,8 | 0 | 0 | 0,63 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| №1.6, сб.2021г. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 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 | | | 29,78 | 22,73 | 27,39 | 0,38 | 63,74 | 632,50 | 97,33 | 60,92 | 436,4 | 9,98 | 4992 | 633,07 | 3,72 | 0,4 | 11,5 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297, сб. 2021 | Йогурт | 150 | 5,78 | 6,15 | 1,98 | 0,00 | 8,05 | 76,50 | 163,7 | 19,58 | 124 | 0,13 | 9 | 15 | 0 | 0,03 | 0,36 |
| Итого за прием | | | 5,78 | 6,15 | 1,98 | 0,00 | 8,05 | 76,50 | 163,7 | 19,58 | 124 | 0,13 | 9 | 15 | 0 | 0,03 | 0,36 |
| Итого за день | | | 81,07 | 57,49 | 92,88 | 0,94 | 296,75 | 2388,04 | 923,1 | 286,3 | 1364 | 25 | 5236 | 1666,3 | 10,56 | 1,33 | 54,8 |

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 | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №210, сб. 2021г. | Каша молочная "Дружба" | 180/4 | 7,00 | 3,98 | 8,39 | 0,72 | 32,27 | 234,90 | 170 | 39,7 | 177 | 0,8 | 51,5 | 57,31 | 0,15 | 0,12 | 0,72 |
| № 10.1 сб. 2021 | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,1 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| № 1.4 сб. 2021 | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,1 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| № 1.3 сб. 2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| №306, сб.2021г. | Какао с молоком | 180 | 3,31 | 3,00 | 3,20 | 0,00 | 12,80 | 92,70 | 112 | 20,6 | 93,4 | 0,5 | 12,4 | 22,83 | 0,01 | 0,03 | 0,54 |
| № 1.5 сб. 2021 | Батон | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 20,90 | 14,49 | 28,07 | 0,72 | 65,41 | 604,70 | 412 | 83,3 | 435 | 3,1 | 244 | 273,24 | 1,22 | 0,24 | 1,33 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №239, сб. 2021г. | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 28,37 | 26,74 | 21,15 | 0,00 | 41,03 | 469,82 | 312 | 44,4 | 352 | 1 | 132 | 151,39 | 0,72 | 0,09 | 0,66 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,7 | 12,5 | 14,3 | 3,3 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 30,04 | 26,74 | 21,90 | 0,56 | 79,36 | 644,39 | 349 | 64,9 | 380 | 7 | 132 | 160,64 | 1,29 | 0,14 | 10,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №17, сб.2021г. | Салат из моркови | 80 | 0,93 | 0,00 | 3,58 | 0,08 | 4,77 | 58,14 | 18,1 | 25,1 | 36,4 | 0,5 | 0 | 1520 | 2,06 | 0,03 | 1,52 |
| №56, сб.2021г. | Рассольник ленинградский | 250 | 2,40 | 0,27 | 5,01 | 0,00 | 15,73 | 123,09 | 27,9 | 23,5 | 69,2 | 0,9 | 23,2 | 245,12 | 0,28 | 0,08 | 6,71 |
| №81, сб.2021г. | Рыба запеченная в омлете | 90 | 14,13 | 13,83 | 5,24 | 0,03 | 2,65 | 114,62 | 51,4 | 38,9 | 207 | 1,2 | 66,4 | 87,25 | 0,43 | 0,08 | 0,49 |
| №146, сб. 2021 г. | Картофельное пюре | 200 | 4,07 | 0,91 | 6,53 | 0,00 | 26,70 | 188,95 | 47,5 | 37,9 | 111 | 1,4 | 28,4 | 57,44 | 0,24 | 0,16 | 13,8 |
| №311, сб. 2021 г. | Компот из свежих плодов | 200 | 0,15 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 17,19 | 69,55 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,8 | 0 | 2 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,38 | 0,00 | 19,16 | 88,60 | 26,4 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 8,25 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 41,75 | 241,73 | 43,8 | 58,8 | 198 | 4,9 | 0 | 1,25 | 1,75 | 0,23 | 0 |
| Итого за прием | | | 33,00 | 18,08 | 22,39 | 0,11 | 127,95 | 884,67 | 221 | 187 | 625 | 10 | 118 | 1913,1 | 4,84 | 0,7 | 24,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №105, сб.2021 г. | Зразы "Школьные" | 90 | 11,17 | 9,43 | 16,17 | 0,09 | 11,22 | 238,40 | 20,7 | 22 | 119 | 1,3 | 64,4 | 82,72 | 1,63 | 0,05 | 0,51 |
| №148, сб. 2021г. | Капуста тушеная | 180 | 4,26 | 0,03 | 4,98 | 0,26 | 17,41 | 139,57 | 99 | 34,6 | 69,8 | 1,4 | 23,2 | 137,98 | 0,39 | 0,06 | 40 |
| №628, сб.1996 | Чай с повидлом | 200/20 | 0,26 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,87 | 47,29 | 2,46 | 1,22 | 1,57 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 21,53 | 13,31 | 22,04 | 0,35 | 74,47 | 594,02 | 166 | 72 | 238 | 5,1 | 87,6 | 221 | 2,44 | 0,32 | 40,6 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 297 сб. 2021 | Снежок | 180 | 5,22 | 5,22 | 4,50 | 0,00 | 7,56 | 90,11 | 223 | 25,2 | 166 | 0,2 | 36 | 39,6 | 0 | 0,04 | 0,54 |
| Итого за прием | | | 5,22 | 5,22 | 4,50 | 0,00 | 7,56 | 90,11 | 223 | 25,2 | 166 | 0,2 | 36 | 39,6 | 0 | 0,04 | 0,54 |
| Итого за день | | | 110,68 | 77,84 | 98,91 | 1,74 | 354,75 | 2817,90 | 1371 | 433 | 1844 | 26 | 617 | 2607,6 | 9,79 | 1,44 | 76,8 |

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 | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №235, сб.2021г. | Омлет с зеленым горошком | 200 | 17,56 | 17,69 | 20,17 | 0,06 | 4,82 | 273,21 | 124 | 25,4 | 271 | 3,1 | 226 | 0 | 0 | 0,1 | 1,53 |
| № 1.4 сб. 2021 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,1 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| № 1.3 сб.2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| №304, сб.2021г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,1 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| № 1.5 сб.2021 | Батон | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 26,18 | 23,41 | 35,10 | 0,06 | 39,85 | 584,59 | 340 | 56,2 | 445 | 4,1 | 318 | 111,1 | 0,82 | 0,2 | 2,12 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №280, сб. 2021 г. | Ватрушка с творогом | 40 | 4,73 | 2,75 | 2,77 | 0,13 | 16,05 | 110,52 | 24,3 | 6,14 | 47,7 | 0,4 | 10,7 | 19,45 | 0,64 | 0,03 | 0,03 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,7 | 12,5 | 14,3 | 3,3 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 6,39 | 2,75 | 3,52 | 0,68 | 54,38 | 285,10 | 62 | 26,6 | 76 | 6,4 | 10,7 | 28,7 | 1,21 | 0,08 | 9,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №14, сб.2021 г. | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,81 | 0,00 | 2,25 | 0,00 | 3,41 | 39,09 | 21,1 | 11,7 | 37,3 | 0,5 | 0 | 8,1 | 0,11 | 0,02 | 3,84 |
| №58, сб.2021 г. | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,92 | 0,27 | 4,81 | 0,00 | 11,98 | 102,51 | 41,8 | 21,3 | 48,9 | 1 | 23,2 | 253,12 | 0,25 | 0,04 | 7,95 |
| №108, сб.2021г. | Тефтели из говядины | 80/20 | 10,29 | 9,01 | 12,02 | 7,43 | 11,89 | 200,10 | 34,2 | 21,1 | 108 | 1 | 4,32 | 44,19 | 3,85 | 0,04 | 0,37 |
| №158, сб. 2021 г. | Рагу из овощей | 180 | 3,40 | 0,02 | 8,62 | 0,00 | 18,45 | 172,07 | 32,2 | 25,4 | 60,4 | 1 | 4,86 | 126,36 | 3,8 | 0,07 | 4,17 |
| №310, сб.2021г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,17 | 0,06 | 0,00 | 30,92 | 122,85 | 14,2 | 8,07 | 10,6 | 0,9 | 0 | 0 | 0,06 | 0,11 | |
| № 1.5 сб.2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,62 | 4,62 | 0,58 | 0,00 | 28,75 | 132,90 | 39,6 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 2 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 24,87 | 14,09 | 28,94 | 7,43 | 122,09 | 866,22 | 201 | 111 | 344 | 7,7 | 32,3 | 432,27 | 8,71 | 0,5 | 16,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №132, сб.2021 г. | Куры отварные с соусом | 60/30 | 15,50 | 15,34 | 13,88 | 0,00 | 2,21 | 195,92 | 28 | 14,3 | 116 | 1,2 | 36,3 | 81,72 | 0,52 | 0,04 | 0,59 |
| №177, сб. 2021 г. | Картофельное пюре с морковью | 180 | 3,28 | 0,66 | 3,33 | 0,00 | 20,40 | 129,91 | 38,5 | 35,1 | 87,3 | 1,1 | 10,1 | 0 | 0 | 0,1 | 4,48 |
| №302, сб. 2021 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 9,31 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,1 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| № 1.5 сб.2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,08 | 3,08 | 0,38 | 0,00 | 19,16 | 88,60 | 26,4 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 24,09 | 19,08 | 18,00 | 0,00 | 61,10 | 510,92 | 106 | 64,2 | 252 | 4,4 | 46,3 | 82,16 | 0,95 | 0,31 | 6,19 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297, сб.2021г. | Йогурт | 150 | 5,78 | 6,15 | 1,98 | 0,00 | 8,05 | 76,50 | 164 | 19,6 | 124 | 0,1 | 9 | 15 | 0 | 0,03 | 0,36 |
| Итого за прием | | | 5,78 | 6,15 | 1,98 | 0,00 | 8,05 | 76,50 | 164 | 19,6 | 124 | 0,1 | 9 | 15 | 0 | 0,03 | 0,36 |
| Итого за день | | | 87,31 | 65,48 | 87,54 | 8,17 | 285,48 | 2323,33 | 873 | 278 | 1241 | 23 | 416 | 669,22 | 11,7 | 1,13 | 34,7 |

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 | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №244, сб. 2021г. | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным | 150/20 | 20,74 | 19,36 | 15,44 | 0,13 | 33,00 | 355,55 | 244,3 | 43,41 | 273,2 | 0,89 | 101,6 | 777,05 | 0,6 | 0,08 | 1,36 | |
| № 1.3 сб.2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 | |
| № 306, сб.2021г. | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,34 | 3,56 | 0,00 | 14,22 | 103,00 | 124,4 | 22,88 | 103,7 | 0,59 | 13,8 | 25,37 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 19,32 | 98,20 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 | |
| Итого за прием | | | 27,64 | 22,74 | 27,64 | 0,13 | 66,63 | 631,50 | 379,1 | 79,49 | 413,6 | 2,29 | 174,4 | 867,72 | 1,23 | 0,18 | 1,96 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 10 | 0,64 | 0,64 | 1,68 | 0,00 | 6,85 | 44,07 | 2,3 | 1 | 6,5 | 0,08 | 12 | 13,2 | 0,1 | 0,01 | 0 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 | |
| Итого за прием | | | 2,31 | 0,64 | 2,44 | 0,56 | 45,18 | 218,65 | 39,98 | 21,49 | 34,75 | 6,14 | 12 | 22,45 | 0,67 | 0,06 | 9,55 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №4.2, сб.2021г. | Сельдь с луком | 50 | 5,27 | 5,00 | 12,33 | 0,00 | 1,61 | 139,45 | 29,6 | 14,5 | 90,94 | 0,48 | 5,88 | 6 | 4,77 | 0,02 | 1,96 | |
| №61 сб.2021 г. | Суп картофельный с макаронами и курицей | 250/15 | 12,09 | 9,65 | 10,74 | 0,00 | 20,16 | 231,33 | 20,39 | 28,69 | 112 | 1,49 | 30,67 | 217,92 | 0,31 | 0,12 | 6,71 | |
| №142, сб.2021 г. | Кнели куриные с рисом | 110 | 18,80 | 19,36 | 20,04 | 0,00 | 6,67 | 283,23 | 27,37 | 21,71 | 171,3 | 1,55 | 59,01 | 103,11 | 0,61 | 0,06 | 0,81 | |
| №146, сб. 2021 | Картофель тушеный | 180 | 3,74 | 0,07 | 11,06 | 0,00 | 26,84 | 230,71 | 27,99 | 41,99 | 105,4 | 1,62 | 50,98 | 471,66 | 0,47 | 0,16 | 14,54 | |
| №301, сб. 2021 г. | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,44 | 1,45 | 1,43 | 0,02 | 8,51 | 51,16 | 52,98 | 6,09 | 39,15 | 0,06 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 | |
| Итого за прием | | | 48,49 | 39,38 | 56,67 | 0,02 | 104,44 | 1143,32 | 208,8 | 136,5 | 597,7 | 8,21 | 152,5 | 810,19 | 6,86 | 0,6 | 24,28 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №125, сб.2021 | Овощи тушеные с мясом | 200 | 17,49 | 15,16 | 21,00 | 0,00 | 17,53 | 333,78 | 23,1 | 44,13 | 214,6 | 3,14 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 2,59 | |
| №8.46, сб. Сам. 95г. | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,89 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 1,83 | 21,11 | 5,74 | 5,79 | 16,91 | 0,2 | 5,71 | 20,84 | 0,07 | 0,03 | 1,16 | |
| №302, сб. 2021 г. | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,29 | 37,58 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 | |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 | |
| Итого за прием | | | 24,34 | 19,01 | 22,70 | 0,00 | 62,62 | 561,23 | 75,07 | 64,75 | 280,2 | 5,62 | 5,71 | 21,28 | 0,5 | 0,33 | 4,87 | |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 сб. 2021г. | Кефир | 180 | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 211,7 | 24,7 | 167,6 | 0,18 | 35,28 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 | |
| Итого за прием | | | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 211,7 | 24,7 | 167,6 | 0,18 | 35,28 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 | |
| Итого за день | | | 107,89 | 86,89 | 115,09 | 0,70 | 285,92 | 2657,54 | 914,7 | 326,9 | 1494 | 22,4 | 379,9 | 1761,2 | 9,26 | 1,22 | 41,9 | |

МЕНЮ

11 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №210, сб. 2021 г. | Каша молочная "Дружба" | 180/4 | 7,00 | 3,98 | 8,39 | 0,00 | 32,27 | 234,90 | 168,6 | 39,56 | 176,5 | 0,77 | 51,46 | 57,31 | 0,15 | 0,12 | 0,72 |
| № 1.3 сб.2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| №304, сб.2021г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 105,9 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 24,15 | 122,75 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0 | 0 | 0,65 | 0,08 | 0 |
| Итого за прием | | | 13,86 | 7,07 | 19,96 | 0,00 | 71,41 | 526,16 | 287,2 | 68,24 | 300,2 | 1,9 | 122,5 | 144,61 | 0,9 | 0,23 | 1,24 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,28 | 1,28 | 3,36 | 0,00 | 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 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 2,95 | 1,28 | 4,12 | 0,56 | 52,03 | 262,72 | 42,28 | 22,49 | 41,25 | 6,22 | 24 | 35,65 | 0,77 | 0,07 | 9,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №18, сб. 2021 | Салат из моркови с курагой | 80 | 1,20 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 12,08 | 58,20 | 28,47 | 30,44 | 43,59 | 0,67 | 0 | 1252,7 | 0,74 | 0,04 | 3,08 |
| №56, сб.2021г. | Рассольник ленинградский с мясом | 250/10 | 4,82 | 2,85 | 5,83 | 0,00 | 15,57 | 139,48 | 20,28 | 25,15 | 84,08 | 1,16 | 18,66 | 237,12 | 0,26 | 0,08 | 6,71 |
| №79, сб.2021 г. | Рыба припущенная | 100 | 22,61 | 0,00 | 7,15 | 0,00 | 0,60 | 157,55 | 18,7 | 27,08 | 149,1 | 0,59 | 27,45 | 80 | 0,02 | 0,17 | 0,25 |
| №251, сб. 2021 | Соус молочный | 20 | 0,39 | 0,30 | 1,14 | 0,00 | 1,33 | 17,23 | 10,86 | 1,38 | 8,87 | 0,02 | 5,81 | 10,7 | 0,04 | 0 | 0,05 |
| №227, сб.2021 г. | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,65 | 0,02 | 3,76 | 0,00 | 34,59 | 201,67 | 9,57 | 7,58 | 41,96 | 0,77 | 15,31 | 28,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| №11.82, сб.Сам. 95г. | Отвар пшеничника | 200 | 0,64 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 8,79 | 49,96 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 | 0 | 163,4 | 0,76 | 0,01 | 80 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,62 | 4,62 | 0,58 | 0,00 | 28,75 | 132,90 | 39,6 | 0 | 0 | 1,26 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 43,23 | 7,78 | 19,39 | 0,00 | 118,41 | 853,66 | 155,5 | 118,1 | 409,6 | 6,94 | 67,23 | 1772,7 | 3,38 | 0,65 | 90,09 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №13, сб.2021г | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,75 | 0,00 | 3,96 | 0,00 | 3,87 | 56,94 | 12,7 | 11,83 | 21,82 | 0,57 | 0 | 64,9 | 0,37 | 0,04 | 13,52 |
| №121, сб.2021 г. | Запеканка капустная с мясом | 220 | 21,56 | 15,79 | 19,52 | 0,40 | 26,25 | 378,32 | 170,6 | 63,87 | 262,1 | 2,69 | 92,39 | 124,93 | 0,71 | 0,12 | 30,8 |
| №301, сб. 2021 г. | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,44 | 1,45 | 1,43 | 0,02 | 11,23 | 61,51 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 2,89 | 2,89 | 0,36 | 0,00 | 17,97 | 83,06 | 24,75 | 0 | 0 | 0,79 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 28,61 | 20,12 | 25,63 | 0,42 | 69,34 | 637,85 | 271,6 | 95,89 | 370,5 | 5,28 | 98,39 | 201,14 | 1,5 | 0,33 | 44,59 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297, сб. 2021 г. | Йогурт | 140 | 5,40 | 5,74 | 1,85 | 0,00 | 7,52 | 71,40 | 152,8 | 18,27 | 115,7 | 0,12 | 8,4 | 14 | 0 | 0,03 | 0,34 |
| Итого за прием | | | 5,40 | 5,74 | 1,85 | 0,00 | 7,52 | 71,40 | 152,8 | 18,27 | 115,7 | 0,12 | 8,4 | 14 | 0 | 0,03 | 0,34 |
| Итого за день | | | 94,05 | 42,00 | 70,94 | 0,98 | 318,71 | 2351,79 | 909,4 | 323 | 1237 | 20,5 | 320,5 | 2168,1 | 6,55 | 1,31 | 145,8 |

МЕНЮ

12 день

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №227, сб. 2021г. | Сырники из творога с молоком сгущенным | 150/10 | 28,94 | 26,93 | 17,93 | 0,24 | 22,65 | 373,82 | 258 | 37,74 | 324,7 | 0,88 | 111,4 | 128,29 | 0,68 | 0,08 | 0,48 |
| №10.1, сб. 2021г. | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,12 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| № 306, сб. 2021г. | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,34 | 3,56 | 0,00 | 14,22 | 103,00 | 124,4 | 22,88 | 103,7 | 0,59 | 13,8 | 25,37 | 0,01 | 0,03 | 0,6 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 19,32 | 98,20 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 40,60 | 35,10 | 26,26 | 0,24 | 56,42 | 634,50 | 411,4 | 78,15 | 532,4 | 3,17 | 225,2 | 257,66 | 1,45 | 0,2 | 1,07 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Пряники, печенье, вафли | 10 | 0,55 | 0,59 | 0,41 | 0,00 | 6,83 | 32,26 | 0,97 | 0,78 | 4,35 | 0,07 | 0 | 0 | 0,24 | 0,01 | 0 |
| Итого за прием | | | 2,22 | 0,59 | 1,17 | 0,56 | 45,16 | 206,84 | 38,65 | 21,27 | 32,6 | 6,13 | 0 | 9,25 | 0,81 | 0,06 | 9,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №22, сб. 2021 г. | Салат из сырых овощей | 80 | 0,72 | 0,00 | 3,59 | 0,00 | 3,19 | 49,97 | 15,68 | 11,88 | 21,47 | 0,41 | 0 | 284,96 | 0,22 | 0,02 | 5,22 |
| №72, сб. 2021 г. | Уха рыбацкая | 250/20 | 6,33 | 0,01 | 3,67 | 0,00 | 13,34 | 115,83 | 11,13 | 10,76 | 62,21 | 0,71 | 14,66 | 18,58 | 0,13 | 0,08 | 1,66 |
| №125, сб. 2018г. | Рагу из мяса | 220 | 19,25 | 16,67 | 23,11 | 0,00 | 19,29 | 368,32 | 30,03 | 48,83 | 237 | 3,49 | 0 | 438,73 | 5,08 | 0,1 | 2,85 |
| №301, сб. 2021 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,55 | 1,45 | 1,45 | 0,00 | 8,53 | 52,05 | 52,98 | 6,09 | 39,15 | 0,06 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 70 | 5,39 | 5,39 | 0,67 | 0,00 | 33,54 | 155,05 | 46,2 | 0 | 0 | 1,47 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 36,53 | 23,53 | 33,09 | 0,00 | 94,58 | 837,91 | 173,5 | 101,1 | 438,9 | 8,09 | 20,66 | 753,76 | 6,13 | 0,52 | 9,98 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №2.81 сб. Самс. | Печень тушенная в сметанном соусе | 120 | 15,32 | 15,69 | 10,99 | 0,00 | 4,31 | 178,63 | 28,46 | 14,98 | 233,6 | 4,62 | 2773 | 7861,4 | 3,82 | 0,16 | 4,95 |
| №156, сб. 2021г. | Овощи припущенные | 150 | 2,11 | 0,03 | 3,96 | 0,17 | 12,74 | 100,95 | 37,06 | 50,53 | 75,24 | 0,96 | 18,59 | 3134,3 | 0,71 | 0,06 | 1,09 |
| №331, сб. 2021г. | Кисель из концентрата "Валетек" | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,74 | 84,56 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0,27 | 10 |
| № 1.5 сб. 2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| № 1.6 сб. 2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 23,26 | 19,57 | 15,79 | 0,17 | 72,77 | 532,91 | 109 | 79,61 | 356,2 | 7,8 | 2792 | 10996 | 4,94 | 0,69 | 16,03 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297, сб. 2021 | Ряженка 2,5 % | 200 | 5,80 | 5,80 | 5,00 | 0,00 | 8,40 | 100,12 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 40 | 44 | 0 | 0,04 | 0,6 |
| Итого за прием | | | 5,80 | 5,80 | 5,00 | 0,00 | 8,40 | 100,12 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 40 | 44 | 0 | 0,04 | 0,6 |
| Итого за день | | | 108,41 | 84,58 | 81,31 | 0,96 | 277,33 | 2312,28 | 980,6 | 308,1 | 1544 | 25,4 | 3077 | 12061 | 13,33 | 1,51 | 37,24 |

МЕНЮ

13 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №207, сб. 2021г. | Каша рисовая молочная жидкая | 180/4 | 5,85 | 3,99 | 7,88 | 0,27 | 29,76 | 214,97 | 168 | 31,6 | 156 | 0,4 | 51 | 57,45 | 0,15 | 0,07 | 0,73 |
| № 10.1 сб. 2021 | Яйца вареные | 40 | 4,83 | 4,83 | 4,37 | 0,00 | 0,22 | 59,49 | 19,8 | 4,32 | 69,1 | 0,9 | 100 | 104 | 0,24 | 0,02 | 0 |
| № 1.3 сб.2021 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| № 1.4 сб.2021 | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,1 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| №304,сб.2021г. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,1 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| № 1.5 сб.2021 | Батон | 60 | 4,62 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 30,06 | 161,71 | 13,2 | 19,8 | 51 | 1,2 | 0 | 0 | 1,02 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием | | | 20,84 | 14,54 | 27,77 | 0,27 | 75,04 | 639,74 | 408 | 73,4 | 416 | 2,8 | 243 | 272,55 | 1,55 | 0,21 | 1,32 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряники | 10 | 0,55 | 0,59 | 0,41 | 0,00 | 6,83 | 32,26 | 0,97 | 0,78 | 4,35 | 0,1 | 0 | 0 | 0,24 | 0,01 | 0 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,7 | 12,5 | 14,3 | 3,3 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 2,22 | 0,59 | 1,17 | 0,56 | 45,16 | 206,84 | 38,7 | 21,3 | 32,6 | 6,1 | 0 | 9,25 | 0,81 | 0,06 | 9,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №21, сб.2021 г. | Салат витаминный | 80 | 1,18 | 0,00 | 3,64 | 0,00 | 8,63 | 74,74 | 27,8 | 14,7 | 24,2 | 0,7 | 0 | 402,55 | 1,93 | 0,02 | 5,07 |
| №60, сб.2021 г. | Суп картофельный | 250 | 2,49 | 0,01 | 2,41 | 0,03 | 19,04 | 113,73 | 22,2 | 29,9 | 72,9 | 1,2 | 14,2 | 219,06 | 0,2 | 0,12 | 9,64 |
| №82, сб.2021 г. | Рыба отварная с соусом польским | 90/20 | 0,59 | 0,42 | 3,26 | 0,00 | 1,38 | 37,76 | 3,7 | 1,83 | 9,66 | 0,1 | 17,2 | 72 | 0,02 | 0 | 0,54 |
| № 556, сб. 2004г. | Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен) | 180/10 | 2,96 | 0,47 | 11,86 | 0,31 | 17,97 | 196,73 | 39,4 | 41,2 | 84,3 | 1,1 | 49,8 | 1971,1 | 0,63 | 0,07 | 2,75 |
| №313, сб. 2021 г. | Напиток лимонный | 180 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 9,99 | 39,72 | 3,01 | 0,8 | 1,43 | 0,1 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| № 1.5 сб.2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,62 | 4,62 | 0,58 | 0,00 | 28,75 | 132,90 | 39,6 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 |
| № 1.6 сб.2021 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 2 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 15,21 | 5,52 | 22,36 | 0,34 | 102,46 | 692,27 | 153 | 112 | 272 | 6,4 | 81,1 | 2665,4 | 3,5 | 0,5 | 19,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №132, сб.2021 г. | Куры отварные с соусом | 90 | 15,50 | 15,34 | 13,88 | 0,00 | 2,21 | 195,92 | 27,7 | 14,3 | 116 | 1,2 | 36,3 | 81,72 | 0,52 | 0,04 | 0,59 |
| №145, сб. 2021 г. | Картофель в молоке | 150 | 3,20 | 1,25 | 1,70 | 0,00 | 17,86 | 103,97 | 54,9 | 26,9 | 88,2 | 0,9 | 7,74 | 17,43 | 0,15 | 0,11 | 8,86 |
| №302, сб. 2021 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 9,31 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,1 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| № 1.5 сб.2021 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,29 | 0,00 | 14,37 | 66,45 | 19,8 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| № 1.6 сб.2021 | Хлеб ржаной | 30 | 1,49 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 7,52 | 43,51 | 7,88 | 10,6 | 35,6 | 0,9 | 0 | 0,23 | 0,32 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 22,75 | 18,89 | 16,19 | 0,00 | 51,26 | 448,32 | 113 | 52,4 | 241 | 3,7 | 44 | 99,51 | 1 | 0,28 | 10,6 |
| 2-й ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 сб. 2021г. | Кефир | 200 | 5,68 | 5,68 | 6,27 | 0,00 | 7,84 | 114,27 | 235 | 27,4 | 186 | 0,2 | 39,2 | 44 | 0 | 0,06 | 1,37 |
| Итого за прием | | | 5,68 | 5,68 | 6,27 | 0,00 | 7,84 | 114,27 | 235 | 27,4 | 186 | 0,2 | 39,2 | 44 | 0 | 0,06 | 1,37 |
| Итого за день | | | 66,69 | 45,22 | 73,76 | 1,16 | 281,75 | 2101,43 | 948 | 287 | 1148 | 19 | 407 | 3090,7 | 6,86 | 1,1 | 41,9 |

МЕНЮ

14 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №229, сб.2021г. | Макаронные изделия с тертым сыром | 150/15/3 | 9,46 | 3,97 | 8,76 | 0,00 | 32,87 | 255,59 | 159,6 | 15,81 | 132,1 | 0,87 | 61 | 68,35 | 0,9 | 0,07 | 0,11 |
| №1.4, сб.2021г. | Сыр | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 35,06 | 100 | 5,5 | 60 | 0,07 | 21 | 23,8 | 0,04 | 0 | 0,07 |
| №1.3, сб.2021г. | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,08 | 74,75 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 59 | 65,3 | 0,1 | 0 | 0 |
| № 306, сб.2021г. | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,34 | 3,56 | 0,00 | 14,22 | 103,00 | 124,4 | 22,88 | 103,7 | 0,59 | 13,8 | 25,37 | 0,01 | 0,03 | 0,6 |
| №1.5, сб.2021г. | Батон | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 18,90 | 9,99 | 24,43 | 0,00 | 67,21 | 576,21 | 394 | 57,39 | 331,7 | 2,35 | 154,8 | 182,82 | 1,72 | 0,17 | 0,77 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №280, сб. 2021г. | Ватрушка с творогом | 50 | 5,30 | 2,71 | 3,88 | 0,16 | 20,47 | 141,15 | 26,29 | 7,45 | 56,89 | 0,47 | 14,25 | 26 | 0,81 | 0,04 | 0,03 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,20 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Фрукты свежие | 185 | 0,67 | 0,00 | 0,56 | 0,56 | 18,13 | 88,10 | 23,68 | 12,49 | 14,25 | 3,26 | 0 | 9,25 | 0,37 | 0,03 | 5,55 |
| Итого за прием | | | 6,97 | 2,71 | 4,63 | 0,71 | 58,80 | 315,73 | 63,97 | 27,93 | 85,13 | 6,53 | 14,25 | 35,25 | 1,38 | 0,09 | 9,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №15, сб.2021г. | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,62 | 0,00 | 2,25 | 0,00 | 2,72 | 35,72 | 11,72 | 9,64 | 20,39 | 0,44 | 0 | 46,02 | 0,27 | 0,02 | 4,56 |
| №69, сб.2021г. | Суп из овощей | 250 | 1,86 | 0,02 | 3,49 | 0,26 | 10,69 | 86,27 | 27,16 | 20,81 | 49,61 | 0,8 | 23,6 | 232,22 | 0,19 | 0,07 | 8,52 |
| №136, сб. 2021 г. | Котлеты рубленые из птицы | 90/4 | 13,47 | 11,30 | 18,16 | 0,00 | 13,91 | 276,45 | 19,64 | 20,43 | 127,8 | 1,61 | 59,49 | 75,04 | 0,81 | 0,06 | 0,35 |
| №8.2, сб. 2021 г. | Рис припущенный | 150 | 3,63 | 0,03 | 4,76 | 0,00 | 36,76 | 210,93 | 4,69 | 24,94 | 74,17 | 0,52 | 30,98 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 |
| №300, сб. 2021 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 7,28 | 28,21 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №1.5, сб.2021 г. | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| №1.6, сб.2021 г. | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | | 26,81 | 15,20 | 29,75 | 0,28 | 112,02 | 845,02 | 113,9 | 99,32 | 351 | 6,4 | 114,1 | 388,07 | 2,23 | 0,44 | 13,43 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №98, сб.2021 г. | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,22 | 17,68 | 20,19 | 0,00 | 19,60 | 346,40 | 28,6 | 49,34 | 256,1 | 3,77 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 2,72 |
| №9.122, сб. Сам.95г. | Огурцы соленые | 40 | 0,32 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 5,72 | 9,2 | 5,6 | 9,6 | 0,24 | 0 | 2 | 0,04 | 0,01 | 2 |
| №310, сб.2021г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,17 | 0,06 | 0,00 | 30,92 | 122,85 | 14,19 | 8,07 | 10,59 | 0,89 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,11 |
| №1.5, сб.2021 г. | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,48 | 0,00 | 23,96 | 110,75 | 33 | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| №1.6, сб.2021 г. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 26,90 | 21,70 | 21,13 | 0,00 | 85,17 | 643,73 | 95,5 | 77,11 | 323,7 | 7,12 | 0 | 2,3 | 0,46 | 0,39 | 4,83 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №299, сб.2021 | Молоко кипяченое | 200 | 5,75 | 6,12 | 6,50 | 0,00 | 9,02 | 116,42 | 222,8 | 25,7 | 165,2 | 0,18 | 37,98 | 69,63 | 0,21 | 0,06 | 1,1 |
| Итого за прием | | | 5,75 | 6,12 | 6,50 | 0,00 | 9,02 | 116,42 | 222,8 | 25,7 | 165,2 | 0,18 | 37,98 | 69,63 | 0,21 | 0,06 | 1,1 |
| Итого за день | | | 85,33 | 55,71 | 86,44 | 0,99 | 332,22 | 2497,11 | 890,2 | 287,5 | 1257 | 22,6 | 321,1 | 678,08 | 6,01 | 1,15 | 29,71 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Наименование | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14дн. | Среднее в день | Выполнение, % от дн.нормы |
|-------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|----------------|---------------------------|
| Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки, г | 77 | 88,9 | 107,6 | 108,2 | 103,2 | 96,7 | 89,1 | 81,1 | 110,7 | 87,3 | 107,9 | 94,0 | 108,4 | 66,7 | 85,3 | 1335,1 | 95,4 | 124 |
| в т.ч. жив., г | 44 | 66,1 | 80,9 | 69,2 | 77,7 | 61,6 | 64,3 | 57,5 | 77,8 | 65,5 | 86,9 | 42,0 | 84,6 | 45,2 | 55,7 | 935,0 | 66,8 | 152 |
| Жиры, г | 79 | 88,9 | 108,9 | 74,5 | 78,2 | 82,8 | 80,0 | 92,9 | 98,9 | 87,5 | 115,1 | 70,9 | 81,3 | 73,8 | 86,4 | 1220,1 | 87,2 | 110 |
| в т.ч. раст., г | 0 | 0,6 | 2,8 | 5,9 | 5,4 | 0,4 | 1,5 | 0,9 | 1,7 | 8,2 | 0,7 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 32,3 | 2,3 | |
| Углеводы, г | 335 | 302,4 | 323,2 | 321,6 | 335,4 | 323,4 | 306,8 | 296,7 | 354,8 | 285,5 | 285,9 | 318,7 | 277,3 | 281,7 | 332,2 | 4345,6 | 310,4 | 93 |
| Моно- и дисахара, г | 335 | 184,6 | 189,2 | 157,4 | 200,6 | 162,1 | 192,7 | 176,3 | 202,7 | 185,3 | 173,9 | 184,3 | 180,0 | 166,3 | 164,1 | 2519,5 | 180,0 | |
| Крахмал, г | 0 | 117,8 | 134,0 | 164,2 | 134,8 | 161,3 | 114,0 | 120,4 | 152,1 | 100,2 | 112,0 | 134,4 | 97,3 | 115,5 | 168,1 | 1826,1 | 130,4 | |
| Пищевые волокна, г | | 27,2 | 26,6 | 27,2 | 24,5 | 30,8 | 27,4 | 22,2 | 32,4 | 25,1 | 23,3 | 30,8 | 21,5 | 21,1 | 24,4 | 364,5 | 26,0 | |
| Витамин В1, мг | 0 | 1,2 | 1,1 | 1,8 | 1,2 | 1,4 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 1,1 | 17,8 | 1,3 | |
| Витамин В2, мг | 0 | 1,7 | 1,9 | 3,5 | 2,0 | 3,0 | 1,6 | 3,1 | 2,2 | 1,8 | 1,8 | 1,6 | 3,4 | 1,6 | 1,4 | 30,6 | 2,2 | |
| Витамин С, мг | 0 | 40,9 | 42,3 | 56,6 | 38,9 | 100,1 | 33,8 | 54,8 | 76,8 | 34,7 | 41,9 | 145,8 | 37,2 | 41,9 | 29,7 | 775,4 | 55,4 | |
| Витамин А, мкг | 0 | 906,7 | 775,4 | 6012,4 | 2973,3 | 3487,5 | 1859,9 | 6481,9 | 2143,8 | 1197,6 | 1788,1 | 2020,5 | 5843,1 | 2048,2 | 617,0 | 38155,4 | 2725,4 | |
| Витамин Е (ток.экв), мг | 0 | 15,7 | 12,3 | 11,2 | 7,7 | 15,7 | 10,2 | 10,6 | 9,8 | 11,7 | 9,3 | 6,6 | 13,3 | 6,9 | 6,0 | 147,0 | 10,5 | |
| Са, мг | 0 | 1204,7 | 1090,5 | 1045,2 | 1041,0 | 1192,3 | 960,4 | 923,1 | 1371,2 | 872,6 | 914,7 | 909,4 | 980,6 | 948,5 | 890,2 | 14344,4 | 1024,6 | |
| Р, мг | 0 | 1534,7 | 1651,0 | 1643,6 | 1434,4 | 1623,2 | 1240,1 | 1364,4 | 1843,6 | 1241,3 | 1493,9 | 1237,2 | 1544,0 | 1147,9 | 1256,7 | 20256,0 | 1446,9 | |
| Mg, мг | 0 | 350,3 | 336,7 | 356,6 | 357,8 | 412,2 | 319,0 | 286,3 | 432,6 | 277,7 | 326,9 | 323,0 | 308,1 | 286,5 | 287,5 | 4661,2 | 332,9 | |
| Fe, мг | 0 | 23,0 | 23,3 | 26,8 | 20,9 | 26,4 | 22,3 | 25,0 | 25,8 | 22,7 | 22,4 | 20,5 | 25,4 | 19,1 | 22,6 | 326,2 | 23,3 | |
| Zn, мг | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I, мг | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Калорийность, ккал | 2350 | 2414,3 | 2758,3 | 2444,1 | 2508,1 | 2491,4 | 2352,4 | 2388,0 | 2817,9 | 2323,3 | 2657,5 | 2351,8 | 2312,3 | 2101,4 | 2497,1 | 34417,9 | 2458,4 | 105 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Наименование | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14дн. | Среднее в день | Выполнение, % от дн.нормы |
|-------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|----------------|---------------------------|
| Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки, г | 77 | 88,9 | 107,6 | 108,2 | 103,2 | 96,7 | 89,1 | 81,1 | 110,7 | 87,3 | 107,9 | 94,0 | 108,4 | 66,7 | 85,3 | 1335,1 | 95,4 | 124 |
| в т.ч. жив., г | 44 | 66,1 | 80,9 | 69,2 | 77,7 | 61,6 | 64,3 | 57,5 | 77,8 | 65,5 | 86,9 | 42,0 | 84,6 | 45,2 | 55,7 | 935,0 | 66,8 | 152 |
| Жиры, г | 79 | 88,9 | 108,9 | 74,5 | 78,2 | 82,8 | 80,0 | 92,9 | 98,9 | 87,5 | 115,1 | 70,9 | 81,3 | 73,8 | 86,4 | 1220,1 | 87,2 | 110 |
| в т.ч. раст., г | 0 | 0,6 | 2,8 | 5,9 | 5,4 | 0,4 | 1,5 | 0,9 | 1,7 | 8,2 | 0,7 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 32,3 | 2,3 | |
| Углеводы, г | 335 | 302,4 | 323,2 | 321,6 | 335,4 | 323,4 | 306,8 | 296,7 | 354,8 | 285,5 | 285,9 | 318,7 | 277,3 | 281,7 | 332,2 | 4345,6 | 310,4 | 93 |
| Моно- и дисахара, г | 335 | 184,6 | 189,2 | 157,4 | 200,6 | 162,1 | 192,7 | 176,3 | 202,7 | 185,3 | 173,9 | 184,3 | 180,0 | 166,3 | 164,1 | 2519,5 | 180,0 | |
| Крахмал, г | 0 | 117,8 | 134,0 | 164,2 | 134,8 | 161,3 | 114,0 | 120,4 | 152,1 | 100,2 | 112,0 | 134,4 | 97,3 | 115,5 | 168,1 | 1826,1 | 130,4 | |
| Пищевые волокна, г | | 27,2 | 26,6 | 27,2 | 24,5 | 30,8 | 27,4 | 22,2 | 32,4 | 25,1 | 23,3 | 30,8 | 21,5 | 21,1 | 24,4 | 364,5 | 26,0 | |
| Витамин В1, мг | 0 | 1,2 | 1,1 | 1,8 | 1,2 | 1,4 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 1,1 | 17,8 | 1,3 | |
| Витамин В2, мг | 0 | 1,7 | 1,9 | 3,5 | 2,0 | 3,0 | 1,6 | 3,1 | 2,2 | 1,8 | 1,8 | 1,6 | 3,4 | 1,6 | 1,4 | 30,6 | 2,2 | |
| Витамин С, мг | 0 | 40,9 | 42,3 | 56,6 | 38,9 | 100,1 | 33,8 | 54,8 | 76,8 | 34,7 | 41,9 | 145,8 | 37,2 | 41,9 | 29,7 | 775,4 | 55,4 | |
| Витамин А, мкг | 0 | 906,7 | 775,4 | 6012,4 | 2973,3 | 3487,5 | 1859,9 | 6481,9 | 2143,8 | 1197,6 | 1788,1 | 2020,5 | 5843,1 | 2048,2 | 617,0 | 38155,4 | 2725,4 | |
| Витамин Е (ток.экв), мг | 0 | 15,7 | 12,3 | 11,2 | 7,7 | 15,7 | 10,2 | 10,6 | 9,8 | 11,7 | 9,3 | 6,6 | 13,3 | 6,9 | 6,0 | 147,0 | 10,5 | |
| Са, мг | 0 | 1204,7 | 1090,5 | 1045,2 | 1041,0 | 1192,3 | 960,4 | 923,1 | 1371,2 | 872,6 | 914,7 | 909,4 | 980,6 | 948,5 | 890,2 | 14344,4 | 1024,6 | |
| Р, мг | 0 | 1534,7 | 1651,0 | 1643,6 | 1434,4 | 1623,2 | 1240,1 | 1364,4 | 1843,6 | 1241,3 | 1493,9 | 1237,2 | 1544,0 | 1147,9 | 1256,7 | 20256,0 | 1446,9 | |
| Mg, мг | 0 | 350,3 | 336,7 | 356,6 | 357,8 | 412,2 | 319,0 | 286,3 | 432,6 | 277,7 | 326,9 | 323,0 | 308,1 | 286,5 | 287,5 | 4661,2 | 332,9 | |
| Fe, мг | 0 | 23,0 | 23,3 | 26,8 | 20,9 | 26,4 | 22,3 | 25,0 | 25,8 | 22,7 | 22,4 | 20,5 | 25,4 | 19,1 | 22,6 | 326,2 | 23,3 | |
| Zn, мг | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I, мг | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Калорийность, ккал | 2350 | 2414,3 | 2758,3 | 2444,1 | 2508,1 | 2491,4 | 2352,4 | 2388,0 | 2817,9 | 2323,3 | 2657,5 | 2351,8 | 2312,3 | 2101,4 | 2497,1 | 34417,9 | 2458,4 | 105 |