



МЕНЮ 12 лет II СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренгитур
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
Неделя 1																	
День 1																	
завтрак	Горючий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный") йодовый	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44
	Какао вязкая (из пшеничной крупы) с тыквой, с маслом	250/5	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116,46	1,78	174,6	229,9	65,11	377,76	1,7	14,93
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4
итого за завтрак		577	20,99	22,96	104,9	710,6	0,362	0,349	0,392	213,51	4,12	389,2	434,9	110,11	578,46	5,06	50,775
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпляенок бройлер)	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,062	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28
	Рыба, запеченная с картофелем	300	23,7	21,6	34,3	426,5	0,15	0,19	0,54	46,29	3,33	100,1	312,44	72,28	802,65	1,62	53,3
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	
итого за обед		995	40,82	38,8	116,1	976	0,383	0,36	0,65	203,55	46,52	175,23	533,19	146,35	1367,63	6,35	106,67
полдник	Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05
	Кисломолочный напиток (Рижена) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76
итого за полдник		320	7,54	8,5	32,18	238,2	0,078	0,286	0,025	49,26	4,6	267,88	211,57	39,83	544,74	2,53	20,81
Всего за день		1942	69,35	70,26	253,18	1924,8	0,823	0,9809	1,067	466,32	55,24	832,31	1179,66	296,29	2490,83	13,94	0,178255
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			77,06	76,37	66,10	70,76	58,79	61,31	10,67	66,62	78,91	69,36	98,31	98,76	207,57	77,44	178,26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренгитур
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
Неделя 1																	
День 2																	
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04		10	10	23	42	14	141	0,6	3
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	
итого за завтрак		685	26,9	22,98	76,69	626,02	0,699	0,655	2,71	158,91	70,92	331,7	520,6	109,85	904,3	6,88	87,71
обед	Винегрет овощной	100	1,4	7,1	8,6	104	0,03	0,02		121,5	3,76	20,2	35,7	16,1	213	0,7	13,1
	Суп гороховый	250	8,3	5,75	20,35	166,5	0,18	0,07		121,5	5,95	33,75	100,5	36,25	478	1,84	19,95
	Биточки (из говядины), с маслом	100/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9
	Слоеный гарнир (капуста тушенная и картофельное пюре)	100/100	4,13	6,67	21,87	164	0,1	0,11	0,043	110,07	28,1	80,7	97,3	40	752,6	1,46	9,3
	Напиток брусничный	200	0,17		11	45	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107	80
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	
итого за обед		965	37,22	37,42	128,32	999	0,5328	0,402	0,108	385,12	39,43	205,52	533,58	152,47	1929,11	9,247	99,91
полдник	Булочка «Ягтарина»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36	0,01			0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	71
	Сок фруктов (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5	79
итого за полдник		445	4,86	2,3	52,34	249,4	0,066	0,122	0,073	139,94	12,085	29,08	67,61	33,8	299,02	2,53	1,41
Всего за день		2095	68,98	62,7	257,35	1874,42	1,2978	1,179	2,891	683,97	122,435	566,3	1121,79	296,12	3132,43	18,657	0,18903
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			76,64	68,15	67,19	68,91	92,70	73,69	28,91	97,71	174,91	47,19	93,48	98,71	261,04	103,65	189,03

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	N
-------	--------------------	-----	----------------------	---------------	---------------------------	---



Инициалы	Имя	Фамилия	блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	N
Неделя 1																			
День 3																			
запирок	Перец сладкий		100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром		200	16,8	19,4	18	314	0,065	0,135	0,268	41,16	1,15	197,9	200,6	24,9	232,28	1,62	6	
	Кофейный напиток с молоком		200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"		50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"		40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	
итого за завтрак			590	27,86	23,48	81,5	647,1	0,276	0,384	0,268	204,45	81,67	337,54	414,02	87,49	692,07	5,27	57,34	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)		100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	8
	Суп с рыбными консервами		250	8,62	8,37	14,37	167,4	0,098	0,078	4,425	155,27	2,98	72,26	120,56	38,63	393,87	0,52	19,1	30
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами		280	17,36	22	28,7	382,3	0,19	0,145		364	15,79	44,8	269,9	131	1033,76	3,02	15,34	52
	Кисель из черной смородины		200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Иодовый"		60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"		40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед			930	36,7	38,31	106,17	916,6	0,4645	0,357	4,425	571,05	52,69	182,908	540,95	216,58	1858,74	6,72	95,423	
полдник	Пирожки с яблоками		36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолочный напиток (Кофир) (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)		200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (бананы)		120	1,8	0,6	23,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	63
итого за полдник			356	9,5	7,7	51	318,2	0,1295	0,418	0,094	74,5	13,64	255,675	242,39	81,95	758,28	1,39	18,95	
Всего за день			1876	74,06	69,49	238,67	1881,9	0,87	1,159	4,787	850	148	776,123	1197,36	386,02	3309,094	13,38	0,171713	
Проценты удовлетворения от суточной потребности, %				82,29	75,53	62,32	69,19	62,14	72,44	47,87	121,43	211,43	64,68	99,78	128,67	275,76	74,33	171,71	

Инициалы	Имя	Фамилия	Все блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рентгену	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																			
День 4																			
завтрак	Бульдеро с маслом		40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным		150/50	22,8	17,85	45,15	432,5	0,081	0,33	0,38	50,64	0,295	323,1	341,93	45,25	394,67	1,19	13,22	38
	Чай с молоком		200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (груша)		150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	итого за завтрак			600	29,04	28,02	90,47	723,97	0,186	0,477	0,51	105,54	8,095	420,1	449,23	86,35	763,87	6,26	34,66
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)		50/50	0,95	0,15	3,15	18,3	0,045	0,04		71,65	125	18,5	34	17	215,5	0,75	3,85	17
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной		250/25/10	8,82	10,58	10,91	174,2	0,11	0,061	0,1	93,9	6,51	40,46	83,08	23,75	226,93	0,89	4,07	22
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью		120	13,56	8,9	4,7	153,2	0,12	0,09	0,25	193,42	0,55	93,18	194,36	42,5	292,72	0,77	31,9	42
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)		200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
	Напиток витаминизированный «Витошка»		200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
	Хлеб пшеничный "Иодовый"		80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"		40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
итого за обед			1045	37	27,86	122,62	895,3	0,651	0,465	2,17	401,9	165,66	267,74	535,44	150,55	1735,55	6,18	102,4	
полдник	Булочка зерновая		50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92
	Чай с сахаром		200/5	0,1	0	9	36	0,04	0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке		200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за полдник			450	5,1	2	55,5	260	0,081	0,11	0,058	103,88	12,04	21,96	75,59	36,89	303,992	2,657	0,9	
Всего за день			2095	71,14	57,88	268,59	1879,27	0,918	1,052	2,738	611,32	185,795	709,8	1060,26	273,79	2803,412	15,097	0,13796	
Проценты удовлетворения от суточной потребности, %				79,04	62,91	70,13	69,09	65,57	65,75	27,38	87,33	265,42	59,15	88,36	91,26	233,62	83,87	137,96	

Инициалы	Имя	Фамилия	Все блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рентгену	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																			
День 5																			

завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	250/5	4	8,4	20,74	174,6	0,075	0,21	0,065	32,9	0,9	194,6	151,25	24,25	232	0,45	16
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,008
	Хлеб пшеничный "Июдовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
	Хлеб ржаной-пшеничный "Июдовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
итого за завтрак		627	14,19	17,13	109,66	650,3	0,26	0,2889	0,195	87,95	3,58	244,7	283,85	67,75	477,8	3,96	70,545
обед	Салат из овощей с кукурузой	100	2,3	7,3	14,5	133	0,094	0,061				224,84	3,56	20,05	91,39	36,74	286,57
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	250/10	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06				131,6	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74
	Гуляш	120	17,7	14,8	4	220	0,06	0,14				38,4	1,7	17	199	28	386
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	0,04	0,04	0,09			35,3	1,92	8	96	32	61,3
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	-	23,7	95						1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13
	Хлеб пшеничный "Июдовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58
	Хлеб ржаной-пшеничный "Июдовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
итого за обед		940	31,67	35,39	138,07	997,7	0,357	0,334	0,09	430,34	15,302	88,9	519,74	141,97	1269,01	7,38	60,32
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033				5,28	66	37,4	25,3	14,3	216,7
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69
	Кисломолочный папйток (Ряженка) (в т.ч. в мелконугунной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18
итого за полдник		350	10,07	7,74	38,91	271,5	0,1165	0,313	0,027	51,71	66,96	296,85	240,73	50,2	584,8	1,07	21,63
Всего за день		1917	55,93	60,26	286,64	1919,5	0,7335	0,9359	0,312	570	85,842	630,45	1044,32	259,92	2331,61	12,41	0,152495
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			62,14	65,50	74,84	70,57	52,39	58,49	3,12	81,43	122,63	52,54	87,03	86,64	194,30	68,94	152,50



Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренцитуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
Неделя 1																	
<i>День 6</i>																	
завтрак	Перец сладкий	100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8
	Картофель отварной в молоке	180	3,96	6,1	21,80	158	0,168	0,144	0,046	9,96	13,08	74,4	130,8	39,6	830,4	1,44	12,96
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26
	Бразильский горький шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8
	Хлеб пшеничный "Июдовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Июдовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
итого за завтрак		735	30,86	22,06	97,27	714,3	0,593	0,685	0,116	356,36	132,85	393,47	588,61	139,18	1788,86	5,09	113,06
обед	Салат зеленый с огурцами	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	2,1	6,38	13,2	118,6	0,039	0,05		169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22
	Сердце в соусе	60/60	16,57	10,60	7,1	190,1	0,297	0,496	0,018	48	1,6	24,7	184,7	24,78	257,41	3,98	7,18
	Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61
	Хлеб пшеничный "Июдовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
	Хлеб ржаной-пшеничный "Июдовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,3
Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6	96	
итого за обед		1010	34,34	34,19	129,13	961,00	0,82	0,83	0,09	261,50	27,65	142,68	654,60	276,78	1313,53	15,08	83,47
полдник	Ватрушка с творогом	36	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	71
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелконугунной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5	79
итого за полдник		441	4,8	1,69	47,04	222,4	0,0644	0,13	0,101	107,33	12,051	38,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65
Всего за день		2186	70,00	57,94	273,44	1897,70	1,48	1,65	0,30	725,19	172,55	574,45	1312,46	449,10	3396,72	22,65	0,20
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			77,78	62,98	71,39	69,77	105,74	103,00	3,03	103,60	246,50	47,87	109,37	149,70	283,06	125,82	198,18

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренцитуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
Неделя 2																	



День 7																			
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04		133,3	24	14	26	20	290	0,9	1,7		
	Горючий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44		
	Омлет с морковью, маслом	150/5	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9		
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4		
итого за завтрак		565	25,42	32,68	65,4	657,1	0,619	0,609	2,697	770,29	25,26	413,5	525,85	118,88	855,38	6,76	66,8		
обед	Салат витаминный (капуста белокачанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	1,6	6,17	9,5	100	0,0371	0,0368		52,93	19,7	24,5	23,57	10,15	123,95	0,43	1,96	11	
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/50	8,74	6,83	18,5	171	0,125	0,059	1,47	86,36	1,73	13,28	102,4	22,16	295,76	0,365	21,32	26	
	Курица по-тайски	280	22,06	28	44,6	519	0,143	0,12	0,12	256,03	1,53	46,2	364	193,2	543,2	3,08	6,01	53	
	Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032				0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		920	36,97	41,66	113,27	977,2	0,3936	0,252	1,59	395,32	23,56	101,49	556,55	246,64	1081,95	5,497	56,181		
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63	
	Печенье нарезанное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94	
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78	
итого за полдник		360	9,9	7,26	42,1	277	0,526	0,432	0,025	50,46	7	241,51	219,4	47	603,04	3,29	3,51		
Всего за день		1845	72,29	81,6	220,77	1911,3	1,5386	1,293	4,312	1216,07	55,82	758,5	1301,8	412,52	2540,37	15,547	0,126491		
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			80,32	88,70	57,64	70,27	109,90	80,81	43,12	173,72	79,74	63,21	108,48	137,51	211,70	86,37	126,49		

Проект пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренцитуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 8																		
завтрак	Салат из зеленого горошка	100	4,3	6,1	4,62	90,6	0,043	0,107		33,08	1,85	36	63,7	10,42	115,1	0,68	4,76	34
	Макаронные запеченные с сыром	200	10,8	5,51	44,55	271	0,067	0,036	0,141	15,16	0,01	83,8	85,22	11,13	65,8	0,91	0,08	34
	Каша с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
итого за завтрак		650	23,01	15,43	90,86	599,42	0,257	0,368	0,141	70,29	62,54	308,6	351,42	82,45	672,8	4,1	40,08	
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокачанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6
	Свекольник со сметаной	250/10	3,81	4	10,41	93,0	0,09	0,037		81,82	2,35	19,4	41,79	18,04	269	0,51	3,97	20
	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,8	356,4	0,22	0,196		245	5,49	30,35	271,8	59,78	918,91	3,17	13,84	45
	Компот из свежих груш	200	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005		0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	65
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
итого за обед		970	33,23	28,94	124,31	891,20	0,52	0,34	0,00	489,07	17,66	107,96	477,84	132,76	1595,45	7,65	77,15	
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	100	10,57	9,42	21,15	212	0,88	0,088	0,228	34,45	0,88	123,2	133,08	17,85	140	0,98	2,99	88
	Кондитерские изделия (мармелад желебинный, зефир, пастила)	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		95
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70
итого за полдник		350	10,72	9,42	38,7	362,75	0,88	0,098	0,228	34,75	0,92	129,6	140,78	22,65	162,6	1,88	2,99	
Всего за день		1730	66,96	53,79	273,9	1853,37	1,653	0,804	0,369	594,106	81,12	546,16	970,04	237,86	2430,85	13,63	0,12022	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			74,40	58,47	71,51	68,14	118,07	50,25	3,69	84,87	115,89	45,51	80,84	79,29	202,57	75,72	120,22	

Проект пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ренцитуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
Неделя 2																	
День 9																	



завтрак	Перец сладкий	100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67
	Спагетти отварные с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96
	Каша с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04								117,5	1,95
итого за завтрак		580	31,62	20,08	103,49	720,02	0,499	1,393	0,104	2464,37	85,06	208,04	491,32	92,29	756,27	8,92	64,77
обед	Салат из безкочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	250/25/10	8,8	10,7	19,4	209	0,107	0,108		131,85	10,52	39,85	107,7	33,07	515,24	1,34	22,44
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	120	14,9	11,2	1,8	168	0,099	0,066	1,76	34,22	1,83	80,1	141,74	23,4	230,96	0,62	25,16
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	60	4	0,72	31,74	149,4	0,102	0,048				17,4	90	28,2	141	2,3	30,6	
итого за обед		1025	38,19	34,69	126,73	972,7	0,578	0,434	1,9	411,93	65,65	250,59	525,43	149,67	2089,51	7,12	129,34
полдник	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2	78
	Фрукты свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06
итого за полдник		360	13,08	6,72	61,2	359,4	0,5605	0,48	0,027	70,43	13,76	237,05	253,03	90,3	751,7	1,46	1,75
Всего за день		1960	82,89	61,49	291,42	2052,12	1,6375	2,307	2,031	2946,73	164,47	695,68	1269,78	332,26	3597,48	17,5	0,19586
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			92,10	66,84	76,09	75,45	116,96	144,19	20,31	420,96	234,96	57,97	105,82	110,75	299,79	97,22	195,86

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N репертуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
	Недели 2																	
	День 12																	
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	
	Запеканка из творога с морковью, с маслом	200/5	20,8	15,75	34,9	365	0,08	0,279	0,354	389,43	0,64	231,8	253,1	40,8	225,52	0,93	14,5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	
	итого за завтрак		585	29,17	26,71	87,08	698,77	0,269	0,487	0,484	457,72	39,16	394,8	444,1	105,1	666,92	3,73	49,4
обед	Салат из свеклы с яблоком (Свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	1,1	5,2	7,1	79,5		0,014	0,027		10,93	3,78	25	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	250	6,4	7,23	13,5	145	0,047	0,047		133,07	8,02	34,25	65,5	18,25	249,5	0,7	19,07	
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	18,4	11,7	7,8	210	0,098	0,099		6,9	0,9	11,55	153,84	22,56	294,54	2,34	5,97	
	Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3		
итого за обед		1000	37,6	31,66	120,67	917,9	0,545	0,372	0,068	187,6	13,9	113	570,39	237,72	1150,98	11,24	66,33	
полдник	Пирожки со свежей капустой с яйцом	36	2,5	2,5	14,6	90,6	0,037	0,021	0,094	6,83	1,45	11,55	23,5	5,25	62,6	0,33	1,15	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		
итого за полдник		448	3,7	2,71	48	231,6	0,078	0,1019	0,094	106,88	15,65	37,35	61,5	35,25	336,3	2,61	1,155	
Всего за день		2033	70,47	61,08	255,75	1848,27	0,892	0,9609	0,646	752,2	68,71	545,15	1075,99	378,07	2154,2	17,58	0,116885	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			78,30	66,39	66,78	67,95	63,71	60,06	6,46	107,46	98,16	45,43	89,67	126,02	179,52	97,67	116,89	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 3,5 г в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590-20 (приложение 2)

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности на один (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	69,35	70,26	253,18	1924,8	0,823	0,9809	1,067	466,32	55,24	832,31	1179,66	296,29	2490,83	13,94	0,17826

день 2	68,98	62,7	257,35	1874,42	1,2978	1,179	2,891	683,97	122,435	566,3	1121,79	296,12	3132,43	18,657	0,18903
день 3	74,06	69,49	238,67	1881,9	0,87	1,159	4,787	850	148	776,123	1197,36	386,02	3309,094	13,38	0,17171
день 4	71,14	57,88	268,59	1879,27	0,918	1,052	2,738	611,32	185,795	709,8	1060,26	273,79	2803,412	15,097	0,13796
день 5	55,93	60,26	286,64	1919,5	0,7335	0,9359	0,312	570	85,842	630,45	1044,32	359,92	2331,61	12,41	0,1525
день 6	70,00	57,94	273,44	1897,70	1,48	1,65	0,30	725,19	172,55	574,45	1312,46	449,10	4396,72	22,65	0,20
Всего за 6 дней	409,46	378,53	1577,87	11377,59	6,12	6,95	12,10	3906,80	769,86	4089,43	6915,85	1961,24	17464,10	96,13	1,03
ИТОГО среднее значение за 6 дней	68,24	63,09	262,98	1896,27	1,02	1,16	2,02	651,13	128,31	681,57	1152,64	326,87	2910,68	16,02	0,17
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	75,83	68,57	68,66	69,72	72,89	72,45	20,16	93,02	183,30	56,80	96,05	108,96	242,56	89,01	171,27
день 7	72,29	81,6	220,77	1911,3	1,5386	1,293	4,312	1216,07	55,82	758,5	1301,8	412,52	2540,37	15,547	0,12649
день 8	66,96	53,79	273,9	1853,37	1,653	0,804	0,369	594,106	81,12	546,16	970,04	237,86	3430,85	13,63	0,12022
день 9	85,39	57,5	293,89	2028,57	0,926	0,9869	1,162	517,29	33,45	671,293	1107,57	288,5	2190,564	14,38	0,2068
день 10	61,80	83,60	260,72	2046,58	0,91	1,07	1,21	516,18	113,78	893,05	1109,41	313,55	2729,64	12,49	0,14
день 11	82,89	61,49	291,42	2052,12	1,6375	2,307	2,031	2946,73	164,47	695,68	1269,78	332,26	3597,48	17,5	0,19586
день 12	70,47	61,08	255,75	1848,27	0,892	0,9609	0,646	752,2	68,71	545,15	1075,99	378,07	2154,2	17,58	0,11689
Всего за 6 дней	439,8	399,06	1596,445	11740,21	7,5591	7,4217	9,727	6342,576	517,35	4109,333	6834,59	1962,76	15643,1	91,125	0,90623
ИТОГО среднее значение за 6 дней	73,30	66,51	266,07	1956,70	1,26	1,24	1,62	1090,43	86,23	684,97	1139,10	327,13	2607,18	15,19	0,15
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	81,44	72,29	69,47	71,94	89,99	77,31	16,21	155,78	123,18	57,08	94,92	109,04	217,27	84,38	151,04
Всего за 12 дней	849,26	777,59	3174,32	23117,80	13,68	14,38	21,83	10449,38	1287,21	8199,27	13750,44	3924,00	33107,20	187,26	1,93
ИТОГО среднее значение за 12 дней	70,77	64,80	264,53	1926,48	1,14	1,20	1,82	870,78	107,27	683,27	1145,87	327,00	2758,93	15,60	0,16
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	78,64	70,43	69,07	70,83	81,44	74,88	18,19	124,40	153,24	56,94	95,49	109,00	229,91	86,69	161,16

