Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

Баринова Л.М.

Согласовано:

должность

(фио)

Примерное меню

С 12лет и старше

(коррекционные классы)

20 дней

2023-2024 год

Выполнение норм в пищеых веществах,энергии,витаминах и минеральных веществ

(суточная) с12 лет и старше завтрак за 20 дня

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с12лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,9	22,5
жиры(г/сут)	22,62	23
углеводы(г/сут)	93,03	95,75
Энер.ценность	681,1	680
витамин С (мг/сут)	41	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,45	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	196,4	300
фосфор(мг/сут)	241,6	300
магний(мг/сут)	61,9	75
железо(мг/сут)	4,7	4,5
калий(мг/сут)	459,6	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Итого	В сред. за день	7-12л 60%
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	1400	70	72
Хлеб пшеничный	118	110	123	128	110	120	124	110	110	110	105	110	128	110	110	128	128	124	110	120	2352	117,6	120
Мука пшеничная	16,6	6	15		10	12	10		5,3		5,3		12		2,4	10	16,6	5,3			126,5	6,3	12
Крупы,бобовые		102,4	20	91	47	33	4	55,3	47	59,5	16	86		121,4		43,5	35	16	10	33	826,1	41	30
Макаронные изделия	8		63				16				8				16				16	63	190	9,5	12
Картофель	124	116	60	124	211	40	231	24	16	40	231	60	24	40	205,4	40	124	211	116	24	2061,4	103,1	112,2
Овощи свежие,зелень	260,1	190	300	182	129	420	140	159	70	73,7	130,6	151	322	126	170	169,2	255	131	70	247,1	3695,7	184,8	192
Фрукты свежие		150	150	150		150	40	150	150	150	150		150	150	150		150		150	40	2030	101,5	111
Фрукты сухие,в т.ч. шиповник				20	10		20	20	20		20		30			20		20			180	9	12
Соки плодоовощные	200	200		200	200	200				200	200	200		200	200		200	200	200	200	2800	140	120
Мясо 1категор.	16	20	74		94	94	20		20	55	16	99		20	84,5	129	20	20	20	114	915,5	45,8	46,8
Птица				77,8				77,8					74				74				303,6	15,1	31,8
Субпродукты	74	60												100							240	12	24
Рыба-филе	163			20	125		66	20			125		183					66		20	788	39,4	46,2
Молоко	381,5	330	440	140	131,6	300	58,3	200	240	140	171,6	200	66,7	200	200	340	337,5	98,3	440	130	4521,5	226	210
Кисломолочные продукты	100	100		100	350	100	100	1	100	250	100	100	100	100	100			100		100	2000	100	108

Творог			184						184		184										736	**36,8**	36
Сыр		18		18				18	18			18		18	18		18		18	18	180	**9**	9
Сметана		5	13			5	5		8	10	8	5			5	15	5		12	10	106	**5,3**	6
Масло сливочное	15,3	19	13	10	17	19,3	18	19,2	19	15	23	10	14,7	10,5	5,6	17,5	11,6	13,7	19,3	11	311,7	**15,6**	21
Масло растительное	18	13	10,25	6,5	15	13	12	7,3	14	4	5	6,5	10,3	9	3,3	8,5	19,3	12	4	20	210,95	**10,5**	11
Яйцо	53,6	10	5,34				133,3		5,3	3	8,9		50			3		133,3	5,3	3	414,04	**20,7**	24
Сахар	15	7,2	42,1	21	26	12	39	38,1	37,2	6	31	17,1	41	11,1	22,2	21	6	15	29,21	24	461,2	**23**	21
Кондитерские изделия	45				45						45					45					180	**9**	9
Чай			1																		1	**0,05**	1,2
Какао	4														4						8	**0,4**	0,7
Коф.напиток			3,3					3,3				3,3		3,3							13,2	**0,7**	1,2
Крахмал									24												24	**1,2**	2,4
Соль	3,2	2,8	3,2	3	3,4	2,8	2,9	3,2	3,2	2,9	3	3,3	3,2	2,9	2,8	2,6	3	3,1	3,2	3,3	61	**3,05**	3

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше (Коррекция) 2023-2024 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
№263	ЗАВТРАК	Рыба запеченная в сметане	200	30,54	9,62	5,82	233,86	0,24	0,46	0,98	2,68	118,42	0,18	98,66	0,1	777,94	507,96	0,26	0,02	1,18
Акт пр.раб	ЗАВТРАК	Кисель с морсом	200	3,88	3,88	20,08	128,40	0,04	0,16	0,6	1,02	130,52	0,02	32,1	0,06	160,8	116,2	0	0	0,14
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,09	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,16	0,28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**550**	**41,46**	**18,22**	**65,4**	**507,26**	**0,46**	**0,92**	**2,405**	**4,275**	**369,495**	**0,22**	**144,845**	**0,16**	**1078,92**	**715,44**	**0,27**	**0,02**	**1,34**
№97 2005	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	200/10	5,94	3,56	11,34	123,68	0,01	0,01	0,765	0,252	1,922	0,002	1,558	0	17,304	4,726	0	0	0,002
№143 2005	ОБЕД	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,96	0,1	259,44	105,2	0	0	0,04
Акт пр.раб	ОБЕД	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,32	0,8	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0,05
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	88,6	110,6	0,007	0	0,028
гот.блюдо	ОБЕД	Кондитерское изделие	45	3,38	5,31	33,71	169,20	0,036	0,036	0	0,45	9	0	5,85	0	40,5	31,05	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**1170**	**44,47**	**46,83**	**184,11**	**1239,78**	**0,816**	**1,318**	**68,746**	**13,462**	**473,822**	**0,162**	**130,189**	**0,11**	**1138,814**	**628,129**	**0,017**	**0,02**	**0,16**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1720**	**85,93**	**64,05**	**229,51**	**1747,04**	**1,276**	**2,238**	**71,151**	**17,737**	**843,287**	**0,382**	**276,033**	**0,27**	**2217,734**	**1341,568**	**0,397**	**0,04**	**1,5**
День 2																				
№181 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	6,14	7,14	32,64	219,02	0,06	0,16	0,6	0,48	132,8	0,04	20,48	0,12	142,02	118,22	0	0	0,1
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,496	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**573**	**20,58**	**16,44**	**89,81**	**592,34**	**0,208**	**0,362**	**5,254**	**4,13**	**288,756**	**0,064**	**53,943**	**0,131**	**583,168**	**275,881**	**0,012**	**0**	**0,149**
№82 2005	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	200/12/5	4,32	4,96	8,64	97,50	0,001	0,001	0,17	0,014	0,573	0	0,2	0	2,523	0,471	0	0	0
№171 2005	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,96	40,21	250,72	0,3	0,15	0	4,755	17,16	0,015	0,135	0,06	1,545	1,875	0	0	0
№14 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
Акт пр.раб	ОБЕД	Суфлэ из печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	8,05	17,67	0,74	227,73	240,62	0,01	0,03	0,15
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	88,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**1030**	**42,91**	**30,96**	**136,5**	**1014,63**	**0,991**	**2,109**	**109,79**	**13,889**	**421,683**	**8,187**	**91,575**	**0,8**	**911,863**	**449,816**	**0,017**	**0,03**	**0,199**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1603**	**63,49**	**47,39**	**226,11**	**1606,97**	**1,199**	**2,47**	**114,044**	**18,119**	**710,439**	**8,251**	**145,518**	**0,931**	**1494,731**	**724,477**	**0,029**	**0,03**	**0,347**
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с морковью отварными	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,085	8,886	0	0	0
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	8,58	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,09	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,16	0,28	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**600**	**40,76**	**29,8**	**100,92**	**743,14**	**0,242**	**0,207**	**57,344**	**1,509**	**75,762**	**0,004**	**34,116**	**0,002**	**75,485**	**42,908**	**0**	**0**	**0,32**
№96 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,24	4,80	13,70	107,32	0,016	0,012	1,464	0,176	4,344	0	3,228	0	33,032	10,024	0	0	0,004
№309 2005	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
№14 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
№268 2005	ОБЕД	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	208,82	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	36,09	12,36	0	0	0,01
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№414 2018	ОБЕД	Кофейный напиток	200	3,38	3,68	16,28	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,08	146,34	80	0	0	0,14
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	88,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**1110**	**40,27**	**39,46**	**149,71**	**1199,62**	**0,594**	**0,698**	**34,894**	**6,634**	**461,932**	**0,142**	**78,716**	**0,08**	**549,217**	**294,048**	**0,007**	**0**	**0,202**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1710**	**81,03**	**69,26**	**249,63**	**1862,76**	**0,836**	**0,905**	**92,238**	**8,143**	**537,694**	**0,146**	**102,832**	**0,082**	**624,802**	**336,956**	**0,007**	**0**	**0,522**
День 4																				
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	128,76	0,02	0	0,06
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
Акт пр.2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	18,98	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,496	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**573**	**22,48**	**16,08**	**76,81**	**536,54**	**0,328**	**0,462**	**2,474**	**3,73**	**332,686**	**0,064**	**47,703**	**0,091**	**406,968**	**270,201**	**0,032**	**0**	**0,289**
№68 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,88	4,28	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,045	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
№265 2005	ОБЕД	Плов с курицей	200	15,62	18,92	51,28	443,36	0,06	0,04	4,1	0,84	15,88	0,02	26,86	0,06	86,58	83,38	0	0	0,02
№14 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№349 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	88,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**980**	**30,62**	**29,39**	**145,88**	**979,54**	**0,444**	**0,262**	**89,475**	**5,299**	**137,544**	**0,142**	**103,694**	**0,06**	**455,945**	**293,452**	**0,009**	**0**	**0,275**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1553**	**53,1**	**44,47**	**222,69**	**1516,1**	**0,772**	**0,724**	**91,949**	**9,029**	**470,23**	**0,206**	**151,397**	**0,151**	**861,913**	**563,653**	**0,041**	**0**	**0,564**

День 5																				
№ 174 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,12	7,14	33,70	219,02	0,08	0,16	0,6	0,46	130,92	0,04	30,46	0,12	132,78	138,76	0	0	0,12
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**855**	**27,43**	**28,29**	**191**	**741,18**	**0,22**	**0,346**	**7,2**	**4,65**	**289,39**	**0,06**	**92,65**	**0,12**	**598,47**	**291,86**	**0,01**	**0**	**0,17**
№102. 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	5,36	15,04	148,56	0,015	0,005	0,467	0,133	2,468	0	0,075	0	9,573	2,37	0	0	0,003
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№14 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
№229 2005	ОБЕД	Рыба тушенная с овощами	100/30	25,80	13,14	1,01	225,04	0,009	0,007	0,074	0,029	1,024	0,001	1,296	0,454	14,485	8,52	0,002	0,002	0,018
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№388 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,20	86,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	2,9	0,8	0	0	0,2
Гот.блюдо	ОБЕД	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**1180**	**48**	**31,81**	**136,65**	**1066,38**	**0,534**	**0,384**	**112,021**	**6,202**	**134,292**	**0,183**	**109,001**	**0,474**	**824,683**	**320,36**	**0,029**	**0,002**	**0,329**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1835**	**75,43**	**67,1**	**236,85**	**1807,56**	**0,754**	**0,73**	**119,221**	**10,752**	**423,692**	**0,243**	**168,651**	**0,594**	**1422,663**	**612,22**	**0,029**	**0,002**	**0,498**
День 6																				
№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,5	133,04	0,02	37,64	0,08	121,68	156,02	0	0	0,1
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,8	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**665**	**20,98**	**15,16**	**79,85**	**545,44**	**0,31**	**0,626**	**3,8**	**1,76**	**502,49**	**0,04**	**58,79**	**0,08**	**312,28**	**282,77**	**0,01**	**0**	**0,12**
№135 2004	ОБЕД	Суп овощной с говядиной и сметаной	200/12/10	4,62	7,70	9,22	125,28	0,001	0	0,069	0,006	0,251	0	0,128	0,001	1,196	0,381	0	0	0
№139 2005	ОБЕД	Капуста тушеная	200	4,74	6,06	20,18	156,20	0,1	0,12	58,62	1,66	122,02	0,04	38,02	0,1	67,1	79,14	0	0	0,02
№268 2005	ОБЕД	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**1075**	**32,89**	**29,72**	**129,63**	**921,37**	**0,551**	**0,367**	**149,409**	**9,266**	**260,141**	**0,14**	**122,718**	**0,101**	**743,096**	**311,721**	**0,007**	**0**	**0,080**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1640**	**53,87**	**44,88**	**209,48**	**1466,81**	**0,861**	**0,993**	**153,209**	**11,116**	**762,631**	**0,18**	**181,508**	**0,181**	**1055,396**	**594,491**	**0,017**	**0**	**0,218**
День 7																				
Ат проект	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,96	21,58	4,18	297,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,06
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,68	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**555**	**26,14**	**26,58**	**58,63**	**696,2**	**0,21**	**0,866**	**1**	**4,24**	**296,99**	**0,38**	**48,59**	**0,04**	**444,42**	**443,13**	**0,05**	**0,04**	**0,3**
№96 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной	200/1/25	5,06	6,66	13,70	135,30	0,001	0,001	0,124	0,015	0,36	0	0,289	0	2,753	0,887	0	0	0
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№14 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
№234 2005	ОБЕД	Шницель рыбный из пищ.трести	100	12,87	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0	0,33
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,8	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
№342 № 340	ОБЕД	Компот из ягод/плодов быстрозамороженных	200	0,00	0,00	23,98	90,66	0	0	0	0,08	8,46	0	1,72	0	0,72	0	0	0	0,18
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**1130**	**37,43**	**33,76**	**139,56**	**1009,49**	**0,551**	**0,763**	**61,234**	**7,015**	**391,84**	**0,152**	**128,439**	**0,02**	**1024,938**	**437,897**	**0,127**	**0**	**0,618**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1685**	**66,57**	**60,34**	**198,19**	**1705,69**	**0,761**	**1,629**	**62,234**	**11,255**	**687,83**	**0,532**	**177,029**	**0,06**	**1469,360**	**880,937**	**0,177**	**0,04**	**0,918**
День 8																				
№120 2005	ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	4,82	4,52	27,84	169,26	0,04	0,14	0,6	0,5	133,12	0,02	15,08	0,06	146,44	91,76	0	0	0,1
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,015	0,016	0,054	0,11	12,468	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
№414 2016	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,36	3,68	16,26	110,30	0,04	0,18	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,06	146,34	90	0	0	0,14
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**573**	**21,62**	**17,8**	**80,89**	**568,44**	**0,188**	**0,482**	**2,554**	**1,61**	**406,806**	**0,064**	**56,743**	**0,151**	**493,922**	**325,201**	**0,012**	**0**	**0,269**
№68 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,86	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,046	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
Акт проект	ОБЕД	Гречка с курицей и овощами	200	19,50	22,34	46,06	477,86	0,28	0,16	5,74	4,32	39,52	0,02	4,92	0,06	60,4	22,06	0	0	0,02
№349 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,02	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**875**	**33,76**	**29,84**	**139,31**	**964,04**	**0,614**	**0,282**	**63,615**	**7,316**	**138,484**	**0,02**	**64,734**	**0,06**	**234,2**	**198,162**	**0,009**	**0**	**0,265**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1448**	**55,38**	**46,64**	**220,2**	**1532,48**	**0,762**	**0,764**	**66,169**	**8,926**	**539,29**	**0,084**	**120,477**	**0,211**	**728,128**	**523,363**	**0,021**	**0**	**0,534**

День 9																				
№120 2005	ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	4,82	4,52	27,84	169,26	0,04	0,14	0,6	0,5	133,12	0,02	15,08	0,08	146,44	91,76	0	0	0,1
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,486	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
№414 2016	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,36	3,68	16,26	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,08	146,34	90	0	0	0,14
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			573	21,62	17,5	89,89	668,44	0,188	0,492	2,554	1,51	400,806	0,064	56,743	0,131	483,928	325,201	0,012	0	0,269
№618 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,86	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,048	2,074	0	1,284	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
Акт произв	ОБЕД	Греча с курицей и овощами	200	19,50	22,34	48,08	477,56	0,28	0,16	5,74	4,32	39,52	0,02	4,92	0,08	60,4	22,08	0	0	0,02
№349 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			875	33,76	29,04	139,31	964,04	0,574	0,282	63,616	7,318	138,484	0,02	64,734	0,08	234,2	198,152	0,009	0	0,256
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1448	55,38	46,54	229,2	1632,48	0,762	0,764	66,169	8,828	539,29	0,084	120,477	0,211	728,128	523,353	0,021	0	0,524
День 10																				
№ 174 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,12	7,14	33,70	219,02	0,08	0,16	0,6	0,46	130,92	0,04	30,48	0,12	132,76	138,76	0	0	0,12
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,486	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
№648 2004	ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,82	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			573	18,56	16,44	83,57	558,52	0,168	0,343	1,254	1,57	291,746	0,064	57,883	0,131	334,228	282,201	0,012	0	0,339
№82 2005	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/12	4,20	4,48	8,64	91,56	0,003	0,003	0,847	0,07	2,462	0	1,002	0	12,615	2,357	0	0	0,002
№223 2005	ОБЕД	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,817	0,004	0,971	0,002	5,085	8,868	0	0	0
№398 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,20	86,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	2,9	0,6	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			875	51,62	35,18	137,39	1070,64	0,255	0,152	122,866	3,204	108,859	0,044	61,223	0,002	184,78	183,895	0,007	0	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1448	75,18	51,62	220,96	1629,60	0,423	0,494	124,12	4,674	390,705	0,108	119,106	0,133	519,008	466,096	0,019	0	0,569
День 11																				
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	9,04	5,78	35,08	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,68	128,76	0,02	0	0,08
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
№209 2005	ЗАВТРАК	Сыр натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	19,16	10,58	92,05	544,24	0,35	0,466	6,42	6,4	324,59	0,06	49,27	0,08	636,28	267,51	0,03	0	0,1
№102 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	148,56	0,015	0,005	0,467	0,133	2,496	0	0,675	0	9,573	2,37	0	0	0,002
Акт произ.	ОБЕД	Голубцы ленивые в сметане	200	9,03	8,91	6,26	142,28	0,05	0,12	14,52	1,54	44,95	0,01	11,77	0	33,91	31,5	0	0	0,01
Гот.блюдо	ОБЕД	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			925	26,51	17,73	100,76	752,74	0,345	0,242	71,987	4,683	134,896	0,01	68,195	0	207,683	206,72	0,007	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	45,67	28,31	192,78	1296,98	0,695	0,708	78,407	10,883	459,486	0,07	118,465	0,08	843,943	473,23	0,037	0	0,14
День 12																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,486	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
№260 2005	ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	12,03	11,40	4,41	169,80	0,02	0,03	4,62	0,33	8,38	0	1,62	0	17,59	6,55	0	0	0
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт произв	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Пенка"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	126,1	0,02	15,1	0,08	100,16	90	0	0	0,12
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,60	28,27	144,10	0,08	0,016	0	0,88	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			723	36,97	26,75	114,11	858,67	0,526	0,432	33,574	6,138	222,604	0,134	78,301	0,071	463,088	294,275	0,009	0	0,177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			723	36,97	26,75	114,11	858,67	0,526	0,432	33,574	6,138	222,604	0,134	78,301	0,071	463,088	294,275	0,009	0	0,177

День 13																						
№223 2005	ЗАВТРАК	Запекана творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	29,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	6,888	0	0	0
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,065	0	0,18	0,28	0	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	45,96	33	99,9	789,82	0,202	0,332	4,844	3,399	141,142	0,024	23,066	0,002	385,245	114,168	0,01	0	0,04
№97 2005	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и фонедельгами	200/10	5,94	3,56	11,34	123,66	0,01	0,01	0,798	0,252	1,922	0,002	1,558	0	17,304	4,726	0	0	0,002
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,16	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,98	0,02	452,38	126,32	0,02	0	0,08
№814 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
№229 2005	ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	100/30	25,80	13,14	1,01	226,04	0,009	0,007	0,074	0,029	1,024	0,001	1,298	0,454	14,485	8,52	0,002	0,002	0,018
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№342 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Кондитерское изделие	45	3,38	5,31	33,71	189,20	0,036	0,036	0	0,45	9	0	5,85	0	40,5	31,05	0	0	0
464	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,8	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
481	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	69,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1175	64,08	40,63	157,84	1211,96	0,648	0,766	49,98	6,811	379,768	0,149	111,734	0,474	890,894	352,968	0,039	0,002	0,329
День 14			1725	109,84	73,63	257,74	2001,78	0,847	1,097	54,784	10,21	520,898	0,169	134,79	0,476	1285,099	467,136	0,039	0,002	0,368
№181 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	5,14	7,14	32,84	219,02	0,08	0,18	0,8	0,46	132,8	0,04	20,46	0,12	142,02	118,22	0	0	0,1
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,408	0,004	4,333	0,011	10,548	16,601	0,002	0	0,009
№414 2016	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,36	3,58	15,28	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,08	148,34	90	0	0	0,14
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
454	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			573	22,94	20,12	85,69	618,2	0,228	0,602	2,854	1,47	400,408	0,084	61,143	0,191	499,508	361,601	0,012	0	0,269
№98 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной	200/12/5	5,08	5,86	13,70	126,30	0,001	0,001	0,124	0,015	0,38	0	0,209	0	2,753	0,897	0	0	0
№265 2005	ОБЕД	Плов с говядиной	200	15,30	14,00	40,42	349,54	0,08	0,04	4,1	0,84	15,68	0,02	28,98	0,06	60,58	83,38	0	0	0,02
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	180	0,80	0,00	14,70	68,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
454	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	69,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			975	31,68	23,28	144,82	910,13	0,451	0,278	93,734	6,016	150,18	0,12	109,679	0,06	669,853	304,117	0,007	0	0,098
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1548	54,4	43,37	229,71	1528,33	0,679	0,79	96,278	6,485	550,578	0,204	170,822	0,251	1169,361	665,718	0,019	0	0,367
День 15																				
№203	ЗАВТРАК	Рыба запеченная в сметане	200	30,54	9,62	5,82	233,86	0,24	0,46	0,98	2,68	118,42	0,18	98,66	0,1	777,94	507,98	0,26	0,02	1,18
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
454	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	39,74	14,62	60,47	532,94	0,33	0,626	1,58	3,48	257,31	0,2	121,81	0,1	968,98	634,71	0,27	0,02	1,4
№88 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/10	4,98	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,048	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
№139 2005	ОБЕД	Котлета тушеная	200	4,74	6,08	20,18	199,20	0,1	0,12	66,82	1,86	122,82	0,04	38,02	0,1	87,1	79,14	0	0	0,02
№323 2016	ОБЕД	Рагнчик крупяной	100	17,46	14,60	10,41	238,44	0,12	0,15	2	2,01	25,88	0,03	17,82	0	227,46	115,06	0	0	0,01
№358 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,09	22,20	86,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	3,8	0,8	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	180	0,80	0,00	14,70	68,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
454	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	69,6	110,6	0,007	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			975	39,88	27,44	159,14	966,56	0,514	0,412	189,695	6,835	260,784	0,11	118,484	0,1	499,86	371,862	0,009	0	0,358
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	79,62	41,89	186,61	1433,48	0,844	1,038	189,275	10,305	508,014	0,31	239,284	0,2	1468,83	1006,572	0,279	0,02	1,665
День 16																				
№ 174 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая.	200	5,12	7,14	33,70	219,02	0,08	0,18	0,8	0,46	130,68	0,04	30,48	0,12	132,75	136,76	0	0	0,12
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,408	0,004	4,333	0,011	10,548	16,601	0,002	0	0,009
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0
454	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			573	19,56	16,44	98,67	592,34	0,188	0,262	5,254	4,13	286,868	0,064	63,963	0,131	573,929	298,201	0,012	0	0,169
№103 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,38	15,64	149,38	0,015	0,005	0,487	0,133	2,488	0	0,876	0	8,376	2,37	0	0	0,002
№ 421 2014	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,94	5,98	40,21	250,72	0,3	0,15	0	4,755	17,16	0,015	0,135	0,08	1,545	1,875	0	0	0
№71 2005	ОБЕД	Печень тушеная с луком	100	18,15	8,73	8,78	179,33	0,31	2,19	34,8	7,06	18,42	6,37	20,83	1,2	309,55	324,82	0,01	0,04	0,24
№414 2016	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
454	ОБЕД	Кофейный напиток	200	3,36	3,58	15,28	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,08	148,34	90	0	0	0,14
481	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,018	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0
		Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	69,6	110,6	0,007	0	0,028
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	180	0,80	0,00	14,70	68,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1025	47,63	27,32	148,61	1037,76	1,046	2,722	121,067	16,448	270,768	8,505	119,39	1,32	845,798	624,915	0,017	0,04	0,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1598	67,19	43,76	239,28	1630,1	1,233	2,984	126,321	20,578	557,634	8,569	174,353	1,451	1419,636	921,116	0,029	0,04	0,599

День 17																							
№ 174 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,12	7,14	33,70	219,02	0,06	0,16	0,6	0,45	120,92	0,04	30,48	0,12	132,78	139,76	0	0	0,12			
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,015	0,016	0,054	0,11	12,466	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009			
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	9	0	0	0	0	0	0			
		Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин,																					
гот.блюдо	ЗАВТРАК	апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	0	45	25,5	0	0	0			
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,016	0	0,06	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			623	**19,86**	**19,64**	**96,87**	**606,5**	0,368	0,537	60,254	1,59	445,366	0,044	58,403	0,131	238,928	216,701	0,002	0	0,129			
№96 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной	200/12/5	5,06	6,68	13,70	135,30	0,001	0,001	0,124	0,015	0,36	0	0,269	0	2,753	0,867	0	0	0			
№143 2005	ОБЕД	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0			
№323 2016	ОБЕД	Бито-их куриный	100	17,46	14,80	10,41	239,44	0,12	0,15	2	2,01	25,86	0,03	17,82	0	227,49	115,95	0	0	0,02			
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,2			
Акт пр2005	ОБЕД	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,60	0,00	4,96	18,96	0	0	0	0,02	9,6	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	55	4,12	1,80	23,36	121,80	0,14	0,056	0	0,66	10,45	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			70	4,62	0,84	28,29	144,10	0,06	0,016	0	2,1	24,5	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0,028			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			925	**36,86**	**38,29**	**107,13**	**1527,23**	0,879	1,04	117,878	9,275	649,756	0,214	165,882	0,331	1064,471	619,868	0,009	0	0,427			
День 18			1548	**56,82**	**57,93**	**193,2**																	
Ат прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,56	4,18	267,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,36	316,36	0,04	0,04	0,06			
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,98	67,98	0,03	0,15	0,6	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2			
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	67,00	0,06	0,016	0	0,66	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02			
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,21	0,066	1	4,34	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	**29,14**	**26,36**	**58,83**	**646,2**	0,21	0,005	0,467	0,133	296,99	0,38	48,59	0,04	444,42	443,13	0,05	0,04	0,3			
№102- 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	140,56	0,015	0,005	18,96	1,82	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,002			
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,16	0,72	0,18	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0	0,06			
№234 2005	ОБЕД	Шницель рыбный из минтая,трески	100	12,67	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,33			
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02			
№369 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028			
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,066	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0,028			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			925	**34,67**	**23,44**	**129,29**	**862,18**	0,835	0,477	52,977	9,943	168,418	0,12	135,306	0,02	1276,873	492,29	0,127	0	0,46			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	**63,81**	**49,82**	**187,12**	**1448,38**	0,845	1,343	53,977	13,883	454,408	0,51	183,895	0,06	1716,293	896,42	0,177	0,04	0,76			
День 19																							
№120 2005	ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	4,82	4,52	27,84	169,26	0,04	0,14	0,6	0,5	133,12	0,02	15,06	0,06	146,44	91,76	0	0	0,1			
Акт пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	19,98	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2			
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	0	45	25,5	0	0	0			
№15 2005	ЗАВТРАК	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,015	0,016	0	0,11	12,466	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009			
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,016	0	0,06	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			623	**13,86**	**10,82**	**76,79**	**456,1**	0,208	0,217	57,654	1,44	218,168	0,024	45,143	0,071	252,748	169,701	0,002	0	0,309			
№82 2005	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	200/12/5	4,32	4,96	8,64	97,50	0,001	0,001	0,17	0,014	0,573	0	0,2	0	2,523	0,471	0	0	0			
№223 2005	ОБЕД	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,29	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	8,617	0,004	0,971	0,002	5,095	8,888	0	0	0			
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	9	0	0	0	0	0	0			
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0,028			
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	**59,78**	**42**	**110,09**	**1043,78**	0,263	0,385	2,789	2,999	292,14	0,004	41,221	0,002	126,788	155,709	0,007	0	0,337			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1348	**79,64**	**52,62**	**186,88**	**1499,88**	0,471	0,602	60,443	4,438	510,308	0,028	86,364	0,073	379,536	325,41	0,009	0	0,1			
День 20																							
№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	158,02	0	0	0,01			
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	208,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,02			
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,01	0	0,02			
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	67,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0	0	0			
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,016	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	**28,37**	**22,11**	**100,98**	**718,5**	0,3	0,248	7,2	4,89	290,51	0,04	69,81	0,06	587,37	309,12	0,01	0	0,15			
№68 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/6	4,96	4,26	7,00	86,92	0,004	0,005	0,875	0,046	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0	0			
№309 2005	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0			
№14 2005	ОБЕД	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0			
Акт пров.	ОБЕД	Тефтельки с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,05	211,50	0,08	0,18	15,91	1,62	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,009			
№15 2005	ОБЕД	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,466	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,02			
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,18			
№342 № 340	ОБЕД	Компот из ягод/плодов быстрозамороженных	200	0,00	0,00	23,98	99,96	0	0	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0			
484	ОБЕД	Батон нарезной	55	4,12	1,80	28,27	144,10	0,06	0,016	0	2,1	24,5	0	32,9	0	68,6	110,6	0,007	0	0,028			
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	0,66	10,45	0	7,15	0	50,6	35,75	0	0	0,028			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			925	**36,75**	**36,43**	**126,91**	**1011,94**	0,5	0,427	44,339	7,644	196,328	0,176	149,835	0,101	1017,063	569,397	0,031	0	0,274			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	**65,12**	**57,54**	**237,89**	**1730,44**	0,8	0,675	51,539	12,534	476,838	0,216	219,735	0,161	1604,463	869,267	0,031	0	0,424			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			31350	**1133,39**	**1040,22**	**4341,47**	**31690,81**	16,827	22,23	1870,19	222,76	11263,448	17,776	3182,172	5,789	23851,452	13947,951	1,322	0,214	11,472			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1505	**54,0595**	**52,011**	**217,0736**	**1584,5405**	0,84135	1,1115	93,5095	11,138	562,6723	0,8888	159,1086	0,2894	1192,5726	697,3975	0,0661	0,0107	0,5736			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				**16,58**	**28,57**	**54,55**	31690,81	0,21	0,29	23,61	2,81	142,04	0,22	40,17	0,07	288,43	164,88	0,02	0	0,14			