

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»



Е.А. Ключкова

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ,
СПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ (НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ БОБОВЫХ, СВЕКЛЫ,
ЧЕРНОСЛИВА, КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, 31)**

г. Красноярск

2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное меню разработано КГБУ «Центр Питания» для организации питания детей с заболеваниями, сопровождающимися ограничениями питания (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов), в возрасте с 7 до 18 лет в столовой с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для питания детей с ОВЗ, здоровых детей исключая выходные дни. Дети получают 3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник).

Меню утверждено директором КГБУ «Центр Питания», должно согласовываться руководителем организации, в которой осуществляется питание детей.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронуutriентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные беззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставаться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°С до +6°С. В учреждении следует организовать пищевой режим, обеспечивающий безопасность качества пищевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Согласно требованиям СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сыров творожных не более 9% жирности, молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не менее 2,5 и не более 3,2), кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2002 г.;

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродлинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапиной;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродлинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродлинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука;

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,91	4,71	20,61	185,43	0,07	1,82	0,06	0,03	172,41	145,05	25,78	0,3	5
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	11
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	517	22,52	22,13	77,98	657,24	0,29	4,16	1,40	0,19	440,41	499,47	94,23	4,26	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	23
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	30
Котлеты или биточки рыбные	120	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	49
Овощное соте с морковью (без стручковой фасоли)	200	5,16	11,24	28,54	235,97	0,26	169,71	1,37	0,05	75,05	154,05	77,67	2,31	159
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Итого	890	38,61	37,30	82,99	806,43	0,69	237,84	5,41	0,17	267,84	567,49	192,77	9,39	
Полдник														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	46,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	107
Итого	390	4,98	3,24	60,99	247,83	0,11	13,62	1,26	0,00	25,54	74,02	54,32	1,43	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		66,11	62,66	221,96	1711,49	1,09	255,62	8,07	0,36	733,78	1140,97	341,32	15,08	

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,54	9,53	52,08	340,22	0,39	0,00	0,82	0,04	26,25	185,90	271,53	6,16	153
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	90	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	55	3,74	0,72	21,89	110,55	0,10	0,00	0,77	0,00	25,85	86,35	26,95	2,15	ГП
Итого	532	22,28	17,92	132,29	736,88	0,58	1,45	2,57	0,06	74,22	329,66	310,72	9,35	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	25
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	114
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	39
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	890	40,65	45,13	101,40	964,23	0,45	139,17	10,37	0,12	367,28	536,09	181,20	9,37	
Полдник														
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	75
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	380	9,18	10,39	79,22	284,27	0,12	112,72	2,92	0,04	56,16	91,03	77,18	2,11	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		72,10	73,44	312,91	1985,38	1,16	253,34	15,86	0,22	497,65	956,77	569,10	20,82	

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,45	0,44	15,47	65,86	0,06	0,00	0,52	0,00	12,95	58,46	17,39	1,44	ГП
Итого	587	15,16	17,88	109,36	741,14	0,29	12,71	1,71	0,08	220,17	315,32	115,35	4,10	
Обед														
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	38
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	132
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	279,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	54
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	860	33,29	42,67	93,75	1000,65	0,88	100,03	7,17	0,14	237,71	595,89	165,14	13,32	
Полдник														
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	2,34	0,00	0,04	216,00	162,00	5,22	4,50	60
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	212,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	79
Итого	345	10,17	11,93	13,76	309,20	0,25	21,17	2,41	0,06	245,80	254,15	31,59	5,96	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		58,62	72,48	216,87	2050,99	1,42	133,91	11,29	0,28	703,68	1165,36	312,08	23,38	

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	293,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	110	8,44	0,83	49,09	209,83	0,11	0,00	1,10	0,00	22,28	66,17	14,16	1,13	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	527	22,61	20,40	120,34	828,27	0,79	3,75	2,21	0,11	416,66	537,00	105,55	3,64	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	154
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	118
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	35
Плов из свинины	200	15,26	10,81	30,84	369,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	44
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	0,04	0,00	0,35	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	885	24,02	35,26	118,70	864,52	0,42	88,65	12,52	0,18	210,24	410,19	174,96	9,18	
Полдник														
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники (без чернослива)	38	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого	348	5,90	7,10	87,84	222,03	0,10	13,62	0,62	0,00	26,93	70,62	54,25	1,33	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		52,53	62,76	326,89	1914,82	1,30	106,02	15,34	0,29	653,83	1017,80	334,76	14,15	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	242,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	10
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	45	2,98	0,54	18,82	80,10	0,08	0,00	0,63	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76	ГП
Итого	502	30,63	36,97	73,47	698,43	0,33	3,55	2,18	0,40	428,50	589,22	94,33	6,16	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	122
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	31
Свинина, тушеная с овощами (без зеленого горошка)	200	13,68	22,24	19,28	331,95	0,49	57,71	2,43	0,00	33,82	183,98	49,20	2,38	158
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	780	22,94	38,79	94,82	816,37	0,70	110,28	9,43	0,25	150,85	380,31	137,57	8,80	
Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	107,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	76
Итого	370	12,21	6,50	71,35	226,17	0,21	24,00	1,60	2,73	28,13	181,84	59,64	3,67	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		65,78	82,25	239,64	1740,97	1,24	137,83	13,21	3,38	607,47	1151,36	291,54	18,62	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	60	6,91	0,68	40,16	161,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	55	3,64	0,66	23,00	97,90	0,09	0,00	0,77	0,00	19,25	86,90	25,85	2,15	ГП
Итого	502	17,45	16,06	107,51	598,74	0,71	1,53	2,28	0,07	221,69	368,70	75,54	4,54	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Икра кабачковая*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	34
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	152,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	51
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	930	38,44	36,15	128,42	885,64	0,73	126,63	7,51	0,04	174,53	479,74	144,86	10,52	
Полдник														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники (без чернослива)	38	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Итого	368	6,42	7,01	97,52	306,63	0,11	11,52	0,56	0,01	86,93	86,68	61,99	3,06	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		62,30	59,22	333,45	1791,01	1,55	139,68	10,35	0,12	483,15	935,11	282,38	18,11	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша перловая рассыпчатая	200	6,48	6,56	46,27	270,02	0,08	0,00	0,84	0,03	35,50	226,77	28,04	1,32	155
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	90	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	90,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	512	15,86	14,69	118,52	646,48	0,23	1,45	2,31	0,05	74,07	339,13	57,43	3,73	
Обед														
Овощи натуральные (свежие помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9	156
или Лечо*	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	122
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	110
Птица запеченная (без сметаны)	90	25,29	22,44	0,20	303,89	0,12	2,83	0,72	0,05	21,93	217,14	25,98	1,78	160
Картофельное пюре	125	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	53
Капуста цветная запеченная с чесноком	75	3,79	5,95	6,57	95,77	0,15	104,65	2,77	0,00	48,10	79,46	25,76	2,15	112
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	915	41,23	38,28	104,14	961,23	0,69	166,70	5,97	0,10	171,99	563,68	141,34	8,71	
Полдник														
Слойка с повидлом (без чернослива)	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	80
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	134
Итого	415	6,15	10,61	87,45	340,37	0,15	210,98	2,36	0,05	40,71	100,01	59,76	2,36	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		63,23	63,57	310,11	1948,08	1,08	379,13	10,64	0,20	286,76	1002,81	258,53	14,79	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	290,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	105
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	242,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	78
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	62
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	103,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	72
Хлеб пшеничный	70	6,91	0,68	40,16	161,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	65	4,42	0,85	25,87	130,65	0,12	0,00	0,91	0,00	30,55	102,05	31,85	2,54	ГП
Итого	575	26,57	16,75	159,87	960,74	0,57	3,08	3,80	0,11	380,19	530,38	125,54	5,57	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	18
или Салат "Степной" из разных овощей (без зеленого горошка)*	100	1,57	7,24	10,41	113,02	0,08	12,10	3,30	0,00	21,26	52,59	27,69	0,81	157
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	38
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	40
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	222,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	52
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,31	18,54	74,62	0,04	0,00	0,42	0,00	8,41	24,99	5,35	0,43	ГП
Итого	750	16,13	40,11	109,79	1012,21	0,60	152,96	11,36	0,32	207,80	517,99	158,15	8,65	
Полдник														
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	46,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	107
Компот из кураги	180	3,40	0,88	11,03	83,33	0,02	0,68	0,94	0,00	27,53	24,82	17,85	0,58	138
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	350	8,24	4,03	48,36	234,16	0,13	11,60	2,02	0,00	45,87	91,80	70,91	1,88	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		50,93	60,89	318,02	2207,11	1,29	167,64	17,17	0,43	633,86	1140,16	354,60	16,09	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	14
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Хлеб пшеничный	80	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	62,30	0,06	0,00	0,49	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого	502	23,31	22,18	108,96	596,51	0,45	5,52	2,20	0,11	405,63	523,05	134,29	5,17	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Икра кабачковая*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	30
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	132
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,32	38,92	155,71	0,29	0,00	0,61	0,03	15,28	138,10	202,64	4,57	113
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	62,30	0,06	0,00	0,49	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого	845	30,73	36,60	103,57	724,76	0,94	147,42	4,62	0,13	197,91	600,41	324,06	16,83	
Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	54,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	77
Итого	410	8,07	8,75	76,15	239,36	0,15	37,81	1,96	0,04	57,45	106,00	63,37	1,87	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		62,11	67,52	288,68	1560,63	1,54	190,75	8,78	0,28	660,98	1229,45	521,72	23,86	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	211,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	20	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	557	21,42	21,48	122,81	804,87	0,46	14,74	1,76	0,11	410,94	516,34	160,75	4,31	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	25
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	110
Птица отварная	100	18,70	16,10	0,00	220,00	0,09	2,00	0,30	0,04	14,00	160,00	19,00	1,30	139
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	152,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	51
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Хлеб пшеничный	25	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	45	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	770	28,34	44,02	113,46	852,58	0,79	124,57	7,59	0,12	185,18	500,99	160,39	7,32	
Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	365	1,70	0,55	54,73	284,00	0,04	30,92	2,04	0,00	60,74	112,58	75,86	3,86	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		51,46	66,04	291,00	1941,45	1,29	170,23	11,38	0,23	656,86	1129,91	397,00	15,49	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (7-11 лет)												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	605,18	620,81	2859,54	18851,90	12,98	1934,15	122,08	5,79	5778,01	10869,70	3663,03	180,38
Среднее значение	60,52	62,08	285,95	1885,19	1,30	193,42	12,21	0,58	577,80	1086,97	366,30	18,04

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,15	6,34	21,53	286,00	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	5
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	11
Хлеб пшеничный	73	5,55	0,58	35,92	171,55	0,08	0,00	0,80	0,00	14,60	47,45	10,22	0,80	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	601	26,23	25,13	95,69	865,89	0,36	4,62	1,88	0,22	495,45	568,43	110,02	5,00	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	23
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	300	20,00	7,94	11,59	130,00	0,10	43,71	0,42	0,03	69,65	104,15	32,39	1,50	30
Котлеты или биточки рыбные	120	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	49
Овощное соте с морковью (без стручковой фасоли)	230	7,1	16,75	39,73	338,09	0,37	258,18	1,92	0,08	111,4	209,37	101,88	3,25	159
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1010	63,33	44,49	114,17	1012,76	0,89	332,92	6,58	0,20	330,74	693,62	238,32	11,85	
Полдник														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	107
Итого	410	8,19	5,85	78,02	304,61	0,17	13,92	1,92	0,00	35,94	111,20	61,66	2,08	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		97,75	75,47	287,88	2183,26	1,42	351,46	10,38	0,42	862,13	1373,25	410,00	18,92	

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,33	12,43	64,68	427,91	0,49	0,00	1,02	0,05	32,84	231,10	337,18	7,65	153
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,99	0,00	18,00	58,50	12,60	0,99	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	608	25,35	21,93	153,02	895,29	0,70	1,61	2,94	0,08	83,41	387,50	379,90	11,12	
Обед														
Сельдь с луком	150	10,71	23,58	5,63	121,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	25
Суп с лапшой и мясом	300	12,06	12,67	12,41	296,71	0,16	18,88	3,1	0,05	36,22	149,64	33,37	1,81	114
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	39
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1020	48,45	55,42	119,68	1108,65	0,55	143,90	13,14	0,15	419,25	637,06	226,06	10,94	
Полдник														
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	75
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	380	9,18	10,39	79,22	284,27	0,12	112,72	2,92	0,04	56,16	91,03	77,18	2,11	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		82,98	87,74	351,93	2288,21	1,37	258,23	19,00	0,27	558,82	1115,59	683,14	24,16	

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	648	16,87	19,19	122,41	833,61	0,33	12,71	2,07	0,09	234,04	345,39	125,02	4,84	
Обед														
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Уха Ростовская	300	8,9	6,06	17,72	223,49	0,21	36,77	1,09	0,03	44,37	140,24	45,49	1,69	38
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	132
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	279,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	54
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	980	39,79	44,47	127,89	1185,58	1,02	106,16	8,26	0,14	272,25	702,33	197,14	15,50	
Полдник														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	60
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	212,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	79
Итого	365	10,75	12,43	14,72	320,00	0,26	21,43	2,41	0,06	269,80	272,15	54,37	1,66	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		67,41	76,09	265,02	2339,19	1,61	140,30	12,74	0,29	776,09	1319,87	376,53	22,00	

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	293,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	553	24,17	21,88	133,32	931,60	0,86	3,75	2,73	0,12	436,02	595,38	124,89	5,12	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	154
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	118
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,92	4,55	21,50	210,00	0,17	29,48	0,34	0,02	34,88	87,49	34,57	1,39	35
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	44
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	1020	30,90	39,11	130,41	1007,74	0,53	94,96	13,20	0,19	238,64	490,25	203,85	10,79	
Полдник														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Вафли , печенье, пряники (без чернослива)	56	6,24	9,80	62,50	92,35	0,08	0,00	0,00	0,00	16,66	50,00	10,80	0,82	ГП
Итого	386	8,03	10,45	111,72	304,96	0,12	13,92	0,64	0,00	33,40	88,40	58,06	1,62	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		63,10	71,44	375,46	2244,30	1,51	112,63	16,56	0,31	708,06	1174,03	386,80	17,53	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Первая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	242,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	10
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	553	34,27	38,57	98,02	851,36	0,41	3,55	2,89	0,41	450,71	647,96	111,77	7,47	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	122
Рассольник Ленинградский с мясом	300	20,00	7,13	18,66	308,00	0,14	20,21	0,37	0,02	28,23	49,08	33,42	1,57	31
Свинина, тушенная с овощами (без зеленого горошка)	200	13,68	22,24	19,28	331,95	0,49	57,71	2,43	0,00	33,82	183,98	49,20	2,38	158
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	860	39,86	40,18	96,16	977,25	0,77	113,32	9,86	0,25	166,15	417,16	150,92	9,66	
Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	100	17,55	9,92	50,58	128,63	0,28	19,38	1,92	4,55	28,63	250,15	21,88	4,83	76
Итого	430	19,23	10,47	93,59	274,26	0,32	31,91	2,37	4,55	39,82	282,03	68,46	5,61	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		93,36	89,22	287,78	2102,87	1,50	148,78	15,11	5,21	656,68	1347,15	331,15	22,74	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	553	17,59	17,11	112,87	676,82	0,72	1,53	2,35	0,08	226,80	364,41	74,75	4,41	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Икра кабачковая*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Суп рисовый с мясом	300	8,60	7,55	29,10	208,40	0,17	24,90	0,53	0,02	42,29	59,03	50,42	2,01	34
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	51
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	1050	40,14	38,08	124,11	984,42	0,46	130,78	7,57	0,04	189,26	474,61	147,37	10,41	
Полдник														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники (без чернослива)	56	6,24	9,80	62,50	92,35	0,08	0,00	0,00	0,00	16,66	50,00	10,80	0,82	ГП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Итого	386	8,54	10,35	118,77	337,18	0,13	11,52	0,56	0,01	92,60	103,68	65,66	3,34	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		66,27	65,53	355,76	1998,42	1,32	143,83	10,48	0,13	508,66	942,70	287,78	18,16	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша перловая рассыпчатая	250	8,08	8,20	57,66	336,73	0,10	0,00	1,05	0,04	44,28	282,66	34,95	1,64	155
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	600	18,40	17,70	140,94	781,23	0,31	1,61	2,92	0,07	96,49	444,90	80,75	5,35	
Обед														
Овощи натуральные (свежие помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9	156
или Лечо*	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	122
Куриный суп с макаронными изделиями	300	7,29	7,17	21,86	179,26	0,19	22,34	0,49	0,03	35,22	113,46	32,50	1,39	110
Птица запеченная (без сметаны)	100	28,09	24,85	0,20	336,85	0,14	3,13	0,76	0,06	24,03	241,14	28,83	1,97	160
Картофельное пюре	125	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	53
Капуста цветная запеченная с чесноком	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	112
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	995	44,10	42,31	106,85	1035,94	0,75	180,47	6,24	0,11	180,88	603,22	148,90	9,07	
Полдник														
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	134
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Слойка с повидлом (без чернослива)	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	80
Итого	415	6,15	10,61	87,45	298,77	0,15	210,98	2,36	0,05	40,71	100,01	59,76	2,36	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		68,65	70,61	335,24	2115,94	1,21	393,06	11,51	0,23	318,08	1148,13	289,41	16,78	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	290,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	105
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	242,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	78
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	62
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	109,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	72
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	570	23,60	16,61	147,63	920,91	0,50	3,21	3,30	0,11	374,98	486,95	111,19	4,32	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	18
или Салат "Степной" из разных овощей (без зеленого горошка)*	100	1,57	7,24	10,41	113,02	0,08	12,10	3,30	0,00	21,26	52,59	27,69	0,81	157
Уха Ростовская	300	8,9	6,06	17,72	223,49	0,21	36,77	1,09	0,03	44,37	140,24	45,49	1,69	38
Котлеты куриные	120	17,00	22,13	14,27	324,80	0,11	2,02	1,40	0,08	61,78	169,84	22,75	1,35	40
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	222,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	52
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	960	17,46	44,82	100,46	1075,63	0,65	159,43	11,79	0,33	225,08	570,68	169,77	9,16	
Полдник														
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	107
Компот из кураги	200	4,00	1,04	12,04	94,28	0,02	0,80	1,10	0,00	32,36	29,20	21,00	0,68	138
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	410	12,04	6,79	63,77	249,51	0,19	11,72	2,82	0,00	60,30	132,58	81,26	2,62	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		53,10	68,21	311,86	2246,05	1,35	174,36	17,91	0,44	660,35	1190,20	362,22	16,10	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	14
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	553	26,08	23,75	128,77	729,09	0,53	5,52	2,85	0,12	427,29	585,56	153,85	6,66	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Икра кабачковая*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	300	20,00	7,94	11,59	130,00	0,10	43,71	0,42	0,03	69,65	104,15	32,39	1,50	30
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	132
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	166,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	113
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	950	52,40	39,09	114,15	760,09	1,00	154,03	4,66	0,14	205,20	608,96	357,46	16,94	
Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	77
Итого	430	8,07	8,75	78,16	266,00	0,15	37,97	1,96	0,04	57,69	106,13	63,44	1,88	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		86,55	71,59	321,09	1755,18	1,68	197,52	9,46	0,30	690,18	1300,65	574,75	25,48	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)

Вторая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	211,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	643	24,36	22,87	143,86	920,20	0,51	14,74	2,29	0,12	421,76	554,27	170,41	5,08	
Обед														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	121,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	25
Куриный суп с макаронными изделиями	300	7,29	7,17	21,86	179,26	0,19	22,34	0,49	0,03	35,22	113,46	32,50	1,39	110
Птица отварная	100	18,70	16,10	0,00	220,00	0,09	2,00	0,30	0,04	14,00	160,00	19,00	1,30	139
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	51
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	915	37,67	54,35	136,92	1086,34	0,63	129,87	10,26	0,14	251,31	618,29	209,40	9,27	
Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные (без содержания в составе свеклы и чернослива)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	365	1,70	0,55	38,93	231,00	0,04	30,92	2,04	0,00	60,74	112,58	75,86	3,86	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		63,73	77,76	319,71	2237,54	1,18	175,53	14,58	0,26	733,80	1285,13	455,68	18,20	
Суточная потребность (приходящие дети)		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
Процент удовлетворения суточной потребности		94,42	112,70	111,30	109,68	112,78	334,34	162,04	38,81	81,53	142,79	202,52	134,79	