

СОГЛАСОВАНО:

Зупенко Ольга Николаевна

Степ 21.11.2023

« 20 » августа 2023г.

УТВЕРЖАЮ:

Директор
Общественной организации
«Здоровое питание»

Б. Семенов

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г. Славянск-на-Кубани

2023 год

КОМПОНОВочная ТАБЛИЦА К МЕНЮЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧ-СЯ 5-11 классов 2023г.

День 1		День 2		День 3		
Завтрак		Завтрак		Завтрак		
1	Запеканка из творога со ст. мол.	1	Плов из птицы	1	Салат из белокач кап с огурцом	100
2	Чай с сахаром	2	Какао на молоке витаминизиров.	2	Коглета особая	100
3	Кондитерское изделие (мармелад)	3	Хлеб ржано-пшеничный	4	Каша гречневая	180
4	Фрукты свежие (яблоко)	4	Хлеб пшеничный йодированный	5	Сок(яблочный)	200
		5	Фрукты свежие (мандарин)	6	Хлеб пшеничный йодированный	30
				7	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Обед		Обед		Обед	
1	Салат из белокочанной капусты	1	Икра свекольная	1	Помидор в нарезке	80
2	Суп картофельный с крупой	2	Рассольник ленингрсо смет.	2	Уха с крупой	250/25
3	Рыба запеченная	3	Омлет с сыром	3	Капуста тушеная с мясом	200
4	Картофельное пюре	4	Кисель из кураги	4	Чай с молоком	200
5	Сок (грушевый)	5	Хлеб пшеничный йодированный	5	Хлеб пшеничный йодированный	55
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный	6	Хлеб ржано-пшеничный	36
7	Хлеб ржано-пшеничный	7	Фрукты свежие(груша)	7	Фрукты свежие(банан)	110
	Полдник		Полдник		Полдник	
1	Запеканка картофельная с мясом	1	Вареники ленивые со сметаной	1	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80
2	Кофейный напиток на молоке	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	2	Тфтели	100
3	Хлеб ржано-пшеничный			3	Кисель из сока	200
				4	Хлеб пшеничный йодированный	30

День 4				День 5				День 6			
Завтрак				Завтрак				Завтрак			
1	Салат из моркови по-корейски	100	1	Огурец в нарезке	100	1	Омлет натуральный с зеленым горошком	200			
2	Бифстроганов	50/50	2	Котлета рыбная	120	2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			
3	Макаронные изделия отварные	140	3	Рагу из овощей	180	3	Хлеб пшеничный йодированный	40			
4	Капуста тушеная	40	4	Компот из кураги	200	4	Хлеб ржано-пшеничный	30			
5	Компот из свежих яблок	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Фрукты свежие (груша)	110			
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	30						
	Обед			Обед			Обед				
1	Салат из сырых овощей	80	1	Салат из квашеной капусты	80	1	Икра свекольная	80			
2	Борщ со сметаной	250/5	2	Суп с клецками	250/50	2	Сыр порционнно	15			
3	Биточки из говядины	100	3	Плов из птицы	200	3	Рассольник ленинградский со смет.	250/10			
4	Картофельное пюре	180	4	Какао на молоке витаминизиров.	200	4	Гуляш	50/50			
5	Кофейный напиток на молоке	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	55	5	Каша ячневая вязкая	180			
6	Хлеб пшеничный йодированный	55	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Сок (земляничный)	200			
7	Хлеб ржано-пшеничный	36				7	Хлеб пшеничный йодированный	55			
8	Фрукты свежие (мандарин)	110				8	Хлеб ржано-пшеничный	36			
	Полдник			Полдник			Полдник				
1	Каша пшеничная с фруктами	200	1	Рыба запеченная в омлете	100	1	Салат из зеленого горошка	80			
2	Компот из свежих яблок	200	2	Чай с повидлом	200/15	2	Котлета из птицы	90			
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Напиток кисломологичный «Снежок»	200			
						4	Хлеб ржано-пшеничный	24			

День 7		День 8		День 9				
Завтрак		Завтрак		Завтрак				
1	Помидоры в нарезке	100	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1	Сыр порционно	30
2	Тертелеи с соусом	90/30	2	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	2	Суп молочный с крупой	300
3	Картофельное пюре	180	3	Картофель отварной	180	3	Чай с лимоном	200
6	Сок (яблочный)	200	4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Булочка «Домашняя»	50
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	30
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	6	Хлеб ржано-пшеничный	30			
	Обед			Обед			Обед	
1	Салат из моркови с черносливом	80	1	Салат из сборных овощей	80	1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой	80
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	250/25	2	Суп-лапша домашняя	250	2	Суп крестьянский с крупой	250
3	Сырники из творога со стученным молоком	180/40	3	Биточек из кур	100	3	Рыба запеченная с картофелем	225
4	Компот из смеси сухофруктов	200	4	Каша пшеничная вязкая	180	5	Сок (земляничный)	200
5	Хлеб пшеничный йодированный	55	5	Чай с сахаром	200	6	Хлеб пшеничный йодированный	55
6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Хлеб пшеничный йодированный	55	7	Хлеб ржано-пшеничный	36
7	Фрукты свежие (груша)	110	7	Хлеб ржано-пшеничный	36	8	Фрукты свежие (груша)	110
			8	Фрукты свежие (яблоко)	110	9	Кондитерское изделие (печенье)	45
	Полдник			Полдник			Полдник	
1	Голубцы ленивые	120	1	Салат Стелной	100	1	Рагу из овощей	150
2	Чай с молоком	200	2	Бутерброд с сыром	35	2	Компот из свежих фруктов	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Сок (грушевый)	200	3	Хлеб ржано-пшеничный	24
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Хлеб ржано-пшеничный	20			

День 10									
Завтрак									
1	Азу	225							
2	Компот из смеси сухофруктов	200							
3	Хлеб пшеничный йодирован.	40							
4	Хлеб ржано-пшеничный	30							
5	Фрукты свежие (банан)	100							
Обед									
1	Салат из моркови по-корейски	80							
2	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	250/5							
3	Котлета из говядины	100							
4	Макароны отварные	180							
5	Какао на молоке витаминизиров.	200							
6	Хлеб пшеничный йодированный	50							
7	Хлеб ржано-пшеничный	30							
Подник									
1	Напиток кисломолочный «Снежок»	200							
2	Булочка Домашняя	50							
3	Запеканка из макарон с яблоками	150							

Накопительная ведомость по продуктам (нетто) с 12лет (5-11 класс) завтрак

№	Наименование											Итого	факт	норма средн
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной-пшеничный	0	30	30	0	30	30	30	30	30	30	240,00	24,00	120
2	Хлеб пшеничный	8,58	40	63,6	40	80,32	40	40	20	50	40	422,50	42,25	200
3	Мука пшеничная	10,3			4,6	2,4		6,65	0,15		2	26,10	2,61	20
4	Крупы, бобовые		52,5	45			6,6			18		122,10	12,21	50
5	Макаронные изделия				47,6							47,60	4,76	20
6	Картофель					67,68	154	180			96	497,68	49,77	187
7	Овощи свежие, зелень		27	98	175,5	213,12	38,7	130,3	128,2		26,8	837,62	83,76	320
8	Фрукты свежие	110	100		40		110			7	100	467,00	46,70	185
9	Фрукты сухие					25					25	50,00	5,00	20
10	Соки			200				200				400,00	40,00	200
11	Масло			74	79						118,5	271,50	27,15	78
12	Цыплята		82,5				50,6					133,10	13,31	53
13	Рыба					95,04			85,4			180,44	18,04	77
14	Субпродукты									210		0,00	0,00	40
15	Молоко	128	200			31,2	80	28,8	200	210		878,00	87,80	350
16	Творог	148,8								30		148,80	14,88	60
17	Сыр											30,00	3,00	15
18	Сметана	4,8			20							24,80	2,48	10
19	Масло сливочное	5,5	11,4	6,3	13,2	10,44	6,6	8,1	6,3	3	5	75,84	7,58	35
20	Масло растительное			12	8,2	5		4	15			44,20	4,42	18
21	Яйцо	4,3					80			10		84,30	8,43	40
22	Сахар	19	8		9,5	7			12,4		10	75,90	7,59	35
23	Кондитерские изделия	35								2		35,00	3,50	15
24	Чай	2										4,00	0,40	2
25	Какао		2									2,00	0,20	1
26	Кофейный напиток								5			5,00	0,50	2
27	Овощи консервированные		3	0	1,2	5,4		3,6				14,8	28,00	84
28	соленья в т.ч томат паста											9,00	0,90	4
29	Крахмал						9					9,00	0,90	4
	Соль		0,7	1,7	1,65	1,1	0,7	1,2	2		0,8	9,85	0,99	5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы											
Неделя 2	Сыр порционно	30	6,30	8,86	0,00	107,50	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	150,00	0,30	
	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80	0,39	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40	
Завтрак	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за завтрак		610	20,25	17,95	77,97	549,44		0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99	
Обед	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1,23	5,70	6,70	72,20	54-22	0,04	0,03	2,09	12,44	50,70	17,30	24,00	0,40	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,03	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59	
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60	
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
Итого за обед	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3,00	3,92	29,76	166,80	Пром.	0,03	0,02	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	Итого за обед	1001	28,09	22,87	143,07	897,66		0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37	
Полдник	Рагу из овощей	200	2,73	9,90	18,20	178,00	541-04	0,09	0,11	512,00	16,30	74,70	38,70	93,30	1,36	
	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94	
День 10	Азу	424	3,19	10,39	38,80	265,70	438-04	0,14	0,14	513,58	19,42	93,10	54,68	137,32	3,32	
	Компот из смеси сухофруктов	225	16,80	19,28	17,19	312,90	639-04	0,14	0,22	27,30	9,53	37,98	49,80	241,89	3,82	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,00	17,18	69,65	108-13	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого за завтрак	Фрукты свежие (банан)**	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого за завтрак	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60	
	Обед	Салат из моркови по-корейски	80	23,62	24,96	86,93	622,05		0,29	0,30	36,30	19,63	114,48	114,76	345,87	6,10
Итого за обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	250/5	1,60	5,60	8,00	91,00	68-22	0,04	0,04	747,00	4,31	24,00	30,70	49,30	0,90	
	Котлеты из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70	
	Макаронны отварные	180	5,48	5,90	39,40	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38	
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,86	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Итого за обед	Напиток кисломолочный "Снежок"	906	34,41	36,98	131,89	921,14		0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	573,87	7,43
	Полдник	Булочка "Домашняя"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
		Запеканка из макарон с яблоками	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Итого за полдник		200	10,56	7,50	51,50	182,70		0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
Итого за завтрак		450	20,60	13,49	99,21	447,70		0,26	0,36	49,70	4,63	385,27	71,80	391,70	2,49	

Примечание: * - допускается выдача иных кондитерских изделий; ** - допускается выдача иных фруктов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со слушанным молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54-1т	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Кондитерское изделие (мармелад)*	40	0,00	0,00	31,76	38,40	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33	0,00	0,13
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		560	23,00	30,09	97,99	600,11		2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,30	4,13	7,73	72,75	43-04	0,03	0,03	162,00	30,80	54,00	14,00	26,00	0,48
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,43	23,71	121,31	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	34,50	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	100	13,50	10,30	3,84	206,13	245-16	0,17	0,16	21,24	0,40	26,00	30,20	199,01	0,68
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
Итого за обед	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого за обед	901	28,31	22,98	121,04	841,40		0,55	0,44	340,08	45,92	205,49	134,64	499,62	8,05
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	10,40	10,73	34,36	310,86	478-04	1,73	1,15	30,29	23,19	27,25	50,09	269,30	2,59
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Итого за полдник	424	16,16	16,12	63,10	496,95		1,83	1,42	56,78	24,23	309,39	103,37	491,22	4,70
Неделя 1	Плов из птицы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64	2,00
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Итого за завтрак	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Фрукты свежие (мангарин)	136/100	0,80	0,20	7,50	38,00	112-13	0,06	0,03	10,00	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
	Итого за завтрак	590	22,61	17,39	94,65	618,43		0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24	4,29
	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Итого за обед	250/10	1,57	2,51	23,40	132,97	54-1с-22	0,09	0,06	137,38	7,00	34,04	23,46	61,32	0,90
Итого за обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	16,40	24,70	4,00	395,00	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,60	34,70	440,00	2,97
	Омлет с сыром	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Кисель из кураги	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Итого за обед	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
	Итого за обед	916	26,96	33,89	110,74	950,47		0,35	0,79	533,18	18,82	633,47	134,58	670,80	10,06
	Итого за обед	150	11,94	11,40	16,21	244,35	354,355-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Итого за полдник	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник	350	17,34	16,40	37,81	377,35		0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из белокоч.капусты с огурцом	100	2,20	7,00	3,70	82,87	52-22	0,03	0,05	50,80	28,80	41,00	16,00	44,00	0,80
	Котлета особая	100	12,40	14,57	14,50	223,80	452-04	0,06	0,10	0,00	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33
	Капша гречневая	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	23,04	0,00	18,00	144,00	217,20	2,45
День 3	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88
	Помидор в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-3-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72
	Уха с крупой	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед		36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (банан)	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
	Итого за обед	956	42,41	34,53	108,85	862,95		0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91
Полдник	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,51	44-13	0,03	0,03	1,76	22,36	71,09	13,01	26,33	0,87
	Тефтели	100	10,53	11,46	16,18	228,40	454-04	0,04	0,09	26,24	3,60	52,20	26,10	134,13	2,87
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
Итого за полдник		30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08
	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
	Макаронные изделия отварные	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72
Завтрак	Капуста тушеная	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак		620	24,82	28,54	84,33	688,27		0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61
	Салат из сырых овощей	80	0,88	4,88	2,96	52,00	25-13	0,03	0,02	284,40	10,80	20,80	15,20	27,20	0,48
	Борщ со сметаной	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04
Обед	Быточки из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Кефирный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
Итого за обед		55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (мандрин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Полдник	Капша пшениная с фруктами	1016	32,48	36,05	119,03	916,20		0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46
	Компот из свежих яблок	200	4,51	7,80	54,90	312,00	ТТК	0,21	0,04	27,48	1,23	34,50	53,03	148,60	2,54
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Итого за полдник		30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	Хлеб пшеничный йодированный	430	7,09	8,24	80,76	429,02		0,25	0,06	29,06	4,35	50,50	61,93	174,20	3,89

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
День 5	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45
Завтрак	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	11,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		670	17,73	12,54	92,91	644,59		0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,08	2,40	93,60	61-22	0,02	0,01	0,00	15,12	61,28	12,00	25,60	0,48
	Суп с клецками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155,548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
	Плов из птицы	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	98,60	217,80	1,90
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		871	27,91	32,03	118,18	850,92		0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,80
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за полдник		351	12,88	10,12	30,37	298,45		0,22	0,26	58,02	2,17	79,23	50,07	277,19	3,43
Неделя 2	Омлет с зеленым горошком	200	13,30	15,73	7,20	261,50	302-13	0,10	0,20	183,00	2,40	149,30	29,30	250,60	2,40
	Кисель плодово-ягодный витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за завтрак		570	18,72	16,71	72,06	544,00		0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54
Обед	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Рассолник ленинградский со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-15с-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Сыр порционный	15	3,15	4,43	0,00	53,75	100-13	0,01	0,05	39,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		926	30,99	34,27	108,35	860,81		0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29
Полдник	Салат из зеленого горошка	80	3,12	6,44	3,60	83,92	50-16	0,06	0,21	95,20	2,08	43,80	14,82	118,40	1,56
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кислородный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник		394	22,28	15,62	43,97	383,68		0,22	0,55	143,42	4,34	314,40	101,40	445,03	3,69

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы											
Неделя 2	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-3з-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90	
	Тертлени с соусом	90/30	11,05	11,16	15,52	239,41	462-04	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43	
	Завтрак	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
		Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Обед	Салат из моркови с черносливом	670	22,06	17,31	94,85	654,51		0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01	
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	80	1,20	0,13	17,20	75,73	8-13	0,04	0,05	1202,00	3,60	45,30	42,70	49,30	1,03	
	Сырники из творога со стухненным молоком	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23	
	Компот из смеси сухофруктов	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	358-04	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	411,27	1,09	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
Подлник	Голубцы ленивые	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Чай с молоком	866	35,01	38,43	125,64	928,69		0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43	
	Чай с молоком	120	5,96	7,80	7,68	154,08	372-13	0,04	0,08	11,02	13,20	38,40	22,80	110,40	1,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86	
	Итого за подлник	Хлеб пшеничный йодированный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Неделя 2	Салат из свежих с зеленым горошком	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Рыба тушеная в томате с овощами	364	12,46	11,88	40,78	348,29		0,13	0,32	33,10	14,10	230,20	60,81	297,22	3,64	
	Картофель отварной	100	1,70	6,30	7,30	93,00	106-22	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20	
	Корейный напиток на молоке	120	12,25	5,50	5,78	175,90	374-04	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95	
	Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	180	3,42	5,46	25,43	168,00	426-13	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Салат из сборных овощей	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Суп-лапша домашняя	650	26,47	22,88	79,47	680,11		0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08	
	Итого за обед	Биточек из кур	80	1,21	8,13	3,54	91,70	102-22	0,03	0,03	167,12	28,40	43,52	13,44	24,04	0,45
Подлник	Каша пшеничная вязкая	250	2,81	5,33	13,82	146,03	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80	
	Чай с сахаром	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23м-22	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12	
	Хлеб пшеничный йодированный	180	5,02	4,50	29,98	181,15	243-13	0,11	0,05	17,21	0,00	24,00	25,56	118,08	1,27	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
	Итого за обед	Фрукты свежие (яблоко)**	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Подлник	Салат Стелной	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Бутерброд с сыром	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42	
	Сок (грушевый)	1011	30,84	30,37	123,28	879,88		2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08	
	Итого за подлник	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Итого за подлник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя(суббота) 1	Сыр порпционно	30	6,30	8,86	0,00	107,50	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	150,00
День 6	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40
Итого за завтрак	Плов из птицы	610	20,25	17,95	77,97	549,44		0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40
Неделя(суббота) 2	Какао на молоке витаминизированный	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64
День 10	Хлеб ржано-пшеничный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40
	Фрукты свежие (манدارин)**	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00
Итого за завтрак		136/100	0,80	0,20	7,50	38,00	112-13	0,06	0,03	10,00	38,00	35,00	11,00	17,00
		580	22,61	17,39	94,65	618,43		0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24

Примечание:

** - дополняется выдача иных фрактов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	завтрак	завтрак %	завтрак	завтрак %	завтрак	завтрак %	завтрак	завтрак %								
1	23,00	30,09	97,99	600,11	22	2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30			
2	22,61	17,39	94,65	618,43	23	0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24	4,29			
3	24,01	27,73	108,24	680,67	25	0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88			
4	24,82	28,54	84,33	688,27	25	0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61			
5	17,73	12,54	92,91	644,59	24	0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86			
6	18,72	16,71	72,06	544,00	20	0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54			
7	22,06	17,31	94,85	654,51	24	0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01			
8	26,47	22,88	79,47	680,11	25	0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08			
9	20,25	17,95	77,97	549,44	20	0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99			
10	23,62	24,96	86,93	622,05	23	0,29	0,30	36,30	19,63	114,48	114,76	345,87	6,10			
за 10 дней	223,29	216,10	889,40	6282,18	231	5,45	3,79	2912,13	234,89	2836,39	1214,35	4194,25	59,66			
среднее	22,33	21,61	88,94	628,22	23	0,54	0,38	291,21	23,49	283,64	121,44	419,43	5,97			
по СанПиН	90	92	383	2720	20-25	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18			
среднее за 1 неделю	112,17	116,29	478,12	3232,07	119	3,42	1,59	1982,93	119,38	1387,50	654,13	2091,00	28,94			
за 1 день%	25	25	25	24	24	49	20	44	34	23	44	35	32			
среднее за 2 неделю	111,12	99,81	411,28	3050,11	112	2,03	2,21	929,20	115,51	1448,89	560,22	2103,25	30,72			
за 1 день%	25	22	21	22	22	29	28	21	33	24	37	35	34			

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность, ккал обед %	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед									
1	28,31	22,98	121,04	841,40	31	0,55	0,44	340,08	45,92	205,49	134,64	499,62	8,05
2	26,96	33,89	110,74	950,47	35	0,35	0,79	533,18	18,82	633,47	134,58	670,80	10,06
3	42,41	34,53	108,85	862,95	32	0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91
4	32,48	36,05	119,03	916,20	34	0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46
5	27,91	32,03	118,18	850,92	31	0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,80
6	30,99	34,27	108,35	860,81	32	0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29
7	35,01	38,43	125,64	928,69	34	0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43
8	30,84	30,37	123,28	879,88	32	2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81
9	28,09	22,87	143,07	897,66	33	0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37
10	34,41	36,98	131,89	921,14	34	0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	573,87	7,43
за 10 дней	317,41	322,40	1210,07	8910,12	328	6,49	8,36	5266,94	473,93	3979,20	1445,95	5959,18	81,61
среднее	31,74	32,24	121,01	891,01	33	0,65	0,84	526,69	47,39	397,92	144,59	595,92	8,16
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неделю	158,07	159	578	4422	163	2	3	1987	223	2127	813	3034	41
за 1 день%	35	35	30	33	33	36	41	44	64	35	54	51	46
среднее за 2 неделю	159,34	162,92	632,23	4488,18	165	4	5	3280	251	1853	633	2925	40
за 1 день%	35	35	33	33	33	57	63	73	72	31	42	49	45

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	51,31	53,07	219,03	1441,51	53	2,68	0,80	411,90	57,66	812,28	209,48	837,60	12,35
2	49,57	51,28	205,39	1568,90	58	0,66	1,19	741,58	60,39	990,32	300,00	1157,04	14,35
3	66,42	62,26	217,09	1543,62	57	1,17	1,26	323,82	102,75	450,20	398,30	1134,64	18,79
4	57,30	64,59	203,36	1604,47	59	0,72	0,87	1590,51	86,82	636,84	258,40	936,12	14,07
5	45,64	44,57	211,09	1495,51	55	0,66	0,75	901,80	34,84	624,52	301,01	978,49	10,66
6	49,71	50,98	180,41	1404,81	52	1,02	0,94	504,07	108,18	609,55	223,22	962,71	14,83
7	57,07	55,74	220,49	1583,20	58	0,73	0,95	1613,74	44,55	774,10	251,25	1008,17	14,44
8	57,31	53,25	202,75	1559,99	57	2,89	0,90	764,00	67,44	574,03	256,15	1046,04	14,89
9	48,34	40,82	221,04	1447,10	53	0,72	3,65	339,27	108,17	820,71	208,62	1092,06	13,36
10	58,03	61,94	218,82	1543,19	57	0,68	0,83	261,19	38,02	523,04	253,87	919,74	13,53
за 10 дней	540,70	538,50	2099,47	15192,30	558,54	11,94	12,15	7451,88	708,82	6815,59	2660,30	10072,61	141,27
среднее	54,07	53,85	209,95	1519,23	56	1,19	1,21	745,19	70,88	681,56	266,03	1007,26	14,13
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	270	276	1056	7654		5,90	4,88	3969,61	342,46	3514,16	1467,19	5043,89	70,22
среднее за 1 неде%	60	60	55	56		84	61	88	98	59	98	84	78
среднее за 1 неде	270	263	1044	7538		6,04	7,26	3482,27	366,36	3301,43	1193,11	5028,72	71,05
среднее за 1 неде%	60	57	54	55		86	91	77	105	55	80	84	79

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обеда и полдника с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	44,47	39,10	184,14	1338,35	49	2,39	1,86	396,86	70,15	514,88	238,01	990,84	12,75
2	44,30	50,29	148,55	1327,82	49	0,45	1,31	631,18	20,85	1189,07	188,16	1079,55	10,91
3	56,78	50,43	166,62	1336,17	49	0,82	1,07	276,54	96,21	478,55	237,51	839,92	13,85
4	39,57	44,29	199,79	1345,22	49	0,76	0,70	526,26	73,72	555,48	234,99	806,82	12,35
5	40,79	42,15	148,55	1149,37	42	0,57	0,77	424,26	21,49	521,45	229,65	861,80	9,23
6	53,27	49,89	152,32	1244,49	46	0,61	0,87	462,37	85,12	685,05	216,62	1044,74	11,98
7	47,47	50,31	166,42	1276,98	47	0,46	0,92	1447,80	20,43	861,81	205,35	941,81	9,07
8	38,91	43,15	166,84	1202,85	44	2,68	0,43	825,99	47,28	350,04	149,29	661,87	14,80
9	31,28	33,26	181,87	1163,36	43	0,63	3,41	738,47	124,16	361,51	183,90	765,98	13,69
10	55,01	50,47	231,10	1368,84	50	0,65	0,90	1001,78	23,02	793,83	210,91	965,57	9,92
за 10 дней	451,85	453,34	1746,20	12753,45	469	10,02	12,24	6731,51	582,43	6311,67	2094,39	8958,90	118,54
среднее	45,19	45,33	174,62	1275,35	47	1,00	1,22	673,15	58,24	631,17	209,44	895,89	11,85
по СанПин	90	92	383	2720	40-50	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	226	226	848	6497		4,99	5,71	2255,10	282,42	3259,43	1128,32	4578,93	59,09
среднее за 1 день%	50	49	44	48		71	71	50	81	54	75	76	66
среднее за 1 неде	225,94	227,08	898,55	6256,52		5,03	6,53	4476,41	300,01	3052,24	966,07	4379,97	59,45
среднее за 1 день%	50	49	47	46		72	82	99	86	51	64	73	66

Накопительная ведомость по продуктам (нетто) с 12лет (5-11 класс) завтрак

№	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	факт	Норма средн
1	Хлеб ржаной-пшеничный	0	30	30	0	30	30	30	30	30	30	240,00	24,00	120
2	Хлеб пшеничный	8,58	40	63,6	40	80,32	40	40	20	50	40	422,50	42,25	200
3	Мука пшеничная	10,3			4,6	2,4		6,65	0,15		2	26,10	2,61	20
4	Круты, бобовые		52,5	45				6,6		18		122,10	12,21	50
5	Макаронные изделия				47,6							47,60	4,76	20
6	Картофель					67,68		154	180		96	497,68	49,77	187
7	Овощи свежие, зелень		27	98	175,5	213,12	38,7	130,3	128,2		26,8	837,62	83,76	320
8	Фрукты свежие	110	100		40		110			7	100	467,00	46,70	185
9	Фрукты сухие										25	50,00	5,00	20
10	Соки			200				200				400,00	40,00	200
11	Мясо			74	79						118,5	271,50	27,15	78
12	Цыпленок			82,5				50,6				133,10	13,31	53
13	Рыба								85,4			180,44	18,04	77
14	Субпродукты											0,00	0,00	40
15	Молоко	128	200			31,2	80	28,8	200	210		878,00	87,80	350
16	Творог	148,8										148,80	14,88	60
17	Сыр									30		30,00	3,00	15
18	Сметана	4,8			20							24,80	2,48	10
19	Масло сливочное	5,5	11,4	6,3	13,2	10,44	6,6	8,1	6,3	3	5	75,84	7,58	35
20	Масло растительное			12	8,2	5		4	15			44,20	4,42	18
21	Яйцо	4,3					80					84,30	8,43	40
22	Сахар	19	8		9,5	7			10	12,4	10	75,90	7,59	35
23	Кондитерские изделия	35										35,00	3,50	15
24	Чай									2		4,00	0,40	2
25	Какао		2									2,00	0,20	1
26	Кофейный напиток											5,00	0,50	2
27	Овощи консервированные											14,8	2,80	84
	соленые в т.ч томат паста		3	0	1,2	5,4		3,6				28,00	2,80	
28	Крахмал						9					9,00	0,90	4
29	Соль		0,7	1,7	1,65	1,1	0,7	1,2	2		0,8	9,85	0,99	5