

ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ-00

Учащиеся														
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 крупой	250	6,15	6,34	21,53	168,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	170
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	В
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	П
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	П
Итого		18,92	18,94	89,70	584,68	0,29	4,62	1,26	0,13	461,29	465,27	99,53	3,57	
Обед														
Овощное ассорти В (перец болгарский, огурец, томат)	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	24719
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/8	5,78	6,79	16,46	150,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	56
Биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	142,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	94
Рагу из овощей	200	3,59	10,65	12,19	164,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	110
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	122
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	П
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	П
Итого		37,04	27,22	101,03	736,69	0,68	209,47	7,86	0,10	208,75	366,66	147,68	7,14	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	8,01	6,42	14,79	149,85	0,05	0,11	0,47	0,04	141,45	125,85	12,60	1,01	16
Итого		10,72	7,45	72,73	428,10	0,11	36,84	2,74	0,04	206,84	254,70	112,88	5,21	
Ужин														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,3	152,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	41
Говядина, тушенная с черносливом	100	16,09	21,98	6,69	179,65	0,07	5,06	2,83	0,02	23,77	172,15	28,06	2,31	73
Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	208,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с лимоном	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	140
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	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		39,63	40,00	109,18	772,24	0,36	16,79	4,79	0,10	108,05	509,22	97,67	6,63	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,36	0,25	15,25	79,75	0,03	0,00	0,34	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34	184
Итого		8,59	7,36	24,36	210,86	0,10	1,56	0,34	0,07	272,87	231,26	35,45	0,57	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		114,91	100,97	397,01	2732,57	1,54	269,28	16,99	0,44	1257,79	1827,10	493,20	23,11	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,68	109,75	103,66	100,46	109,73	384,68	141,55	48,41	104,82	152,26	164,40	128,41	

Учащиеся														
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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный	200/30	18,33	17,14	41,04	407,12	0,21	1,09	0,67	0,15	360,75	304,30	52,27	1,33	11
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		30,70	33,65	142,89	922,72	0,41	2,40	1,73	0,22	516,11	514,83	96,98	4,00	
Обед														
Салат из картофеля с рыбой	100	9,06	8,70	9,90	114,34	0,15	13,84	3,32	0,01	21,54	112,82	26,28	0,84	47
Суп с кукурузной крупой и мясом	250/8	5,67	6,13	19,68	156,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	55
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	70
Фасоль стручковая запеченная	200	5,01	8,37	6,50	117,96	0,20	39,11	4,01	0,00	134,48	88,77	51,47	2,20	112
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	129
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	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		41,13	37,12	125,64	942,14	0,72	78,34	9,57	0,08	328,73	561,42	160,75	10,03	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		2,71	1,03	57,94	278,25	0,06	36,73	2,27	0,00	65,39	128,85	100,28	4,20	
Ужин														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	26
или Горошек зеленый консервированный*	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	157,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	91
Картофель тушеный	180	3,44	3,01	15,76	119,64	0,20	34,33	0,31	0,02	31,82	102,85	40,84	1,61	106
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	119
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	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		28,56	24,91	86,96	653,31	0,53	101,13	8,35	0,30	162,28	422,79	117,49	5,15	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		112,54	106,41	446,94	3063,52	1,85	220,16	22,56	0,67	1348,77	1875,39	513,81	24,26	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,04	115,66	116,69	112,63	132,37	314,52	188,01	74,07	112,40	156,28	171,27	134,75	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
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	258,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	7
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
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	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		17,24	17,52	110,58	632,95	0,32	1,79	1,97	0,10	228,76	350,37	88,17	5,03	
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	28
Уха Ростовская	250/20	7,42	5,05	14,77	102,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	66
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	177,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	68
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	113
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
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	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		33,53	44,21	126,15	872,99	0,75	97,67	9,39	0,11	270,13	556,04	172,71	10,61	

Полдник														
Молоко кипяченое	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	164
Сушка Сметанная	50	4,81	9,94	36,94	256,60	0,07	0,08	2,76	0,02	23,66	47,80	7,87	0,58	147
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		13,12	15,77	81,68	542,85	0,21	19,41	3,43	0,06	277,05	274,65	106,15	1,78	
Ужин														
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	23
или Винегрет овощной*	100	1,36	4,28	6,28	96,08	0,05	10,15	2,01	0,00	25,95	38,32	15,75	0,57	31
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,40	9,41	4,55	139,99	0,35	9,53	0,71	0,05	34,95	166,75	25,80	4,63	83
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	97
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	133
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	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		33,84	29,31	116,33	668,22	0,85	237,33	7,62	0,22	130,52	445,35	309,91	13,05	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого		9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		107,71	119,80	481,35	2996,61	2,25	357,76	22,41	0,56	1183,11	1867,51	714,53	31,20	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,68	130,21	125,68	110,17	160,73	511,09	186,76	61,85	98,59	155,63	238,18	173,35	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
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	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	4
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		25,05	29,15	147,08	830,65	0,83	3,96	2,01	0,17	528,94	632,16	121,03	4,73	
Обед														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	43
Суп картофельный с фрикадельками	250/20	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	63
Плов из говядины	200	15,26	10,81	30,84	273,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	78
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	164,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	120
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		44,95	25,53	111,56	881,19	0,55	33,31	5,98	0,11	163,85	541,28	182,17	7,92	

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	60	3,83	4,92	21,09	174,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	152
Итого		6,54	5,95	79,03	452,47	0,13	51,99	3,18	0,02	93,29	173,40	110,40	4,86	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	178,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	92
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	109
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	7,80	0,11	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	125
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	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		30,20	41,13	113,81	794,02	0,77	83,52	14,25	0,10	357,54	509,79	155,27	7,72	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		116,17	111,46	484,99	3225,43	2,42	174,34	26,06	0,47	1419,88	2104,13	607,18	26,11	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,08	121,15	126,63	118,58	172,66	249,06	217,17	51,85	118,32	175,34	202,39	145,03	

Учащиеся														
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	Mg	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	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
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	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		34,96	33,59	94,90	788,42	0,39	3,64	2,51	0,42	531,77	686,57	113,85	7,49	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	140,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	48
Рассольник Ленинградский с мясом	250/8	5,30	6,06	15,85	114,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	59
Тефтели мясные с рисом в соусе	100	8,19	14,57	11,50	210,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	71
Макаронные изделия отварные (спагетти)	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	101
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	126
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	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		38,50	43,52	127,96	989,22	0,54	132,67	8,17	0,11	209,89	404,45	164,15	7,84	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	217,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	177
Итого		13,24	6,98	88,29	495,43	0,23	48,36	3,42	2,73	82,57	278,94	113,41	7,10	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	22
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	80
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	136
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	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		26,61	25,01	96,93	601,41	1,31	101,88	4,72	0,00	138,28	407,69	113,00	5,95	
2 ужин														
Молоко кипяченое	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	164
Итого		5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		119,11	114,09	417,68	2982,47	2,55	289,15	18,82	3,30	1202,50	1957,64	532,41	28,58	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,35	124,01	109,06	109,65	182,09	413,07	156,86	366,67	100,21	163,14	177,47	158,77	

Учащиеся														
Первая неделя														
Суббота														
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 Рябчик	200	8,20	8,22	43,22	280,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	6
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		19,33	19,68	142,71	825,69	0,39	19,51	2,09	0,13	304,68	418,09	229,38	5,27	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	30
Свекольник с мясом	250/8	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	58
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	155,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	72
Овощи запеченные	200	2,78	8,48	16,84	155,76	0,15	130,90	4,21	0,00	44,83	71,29	33,17	1,35	111
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	129
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	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		31,63	43,49	116,25	857,80	0,72	174,48	11,68	0,06	251,82	466,62	148,63	10,29	

Полдник														
Молоко кипяченое	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	164
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	148
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		20,71	18,55	51,67	457,73	0,25	3,17	2,71	0,08	421,08	444,75	57,93	1,17	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	194
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	293,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	86
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	108
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
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	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		26,29	27,35	82,06	772,69	0,55	94,51	8,90	0,07	172,27	477,23	145,67	9,41	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		104,20	116,17	401,80	3045,01	1,98	293,23	25,38	0,41	1416,51	2017,79	612,72	26,37	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,78	126,27	104,91	111,95	141,73	418,90	211,51	45,19	118,04	168,15	204,24	146,52	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
Первая неделя														
Воскресенье														
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 "Янтарная"	200	8,07	9,12	36,13	259,99	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	1
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	70	5,3725	0,525	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,175	42,11	9,0125	0,7175	ГП
Итого		25,35	27,17	157,70	884,71	0,49	5,52	2,01	0,13	408,99	536,79	133,40	4,23	
Обед														
Салат из колбасы	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	36
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком	250/13	6,08	5,98	18,22	151,33	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	53
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	225,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	82
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,09	4,49	74,65	187,39	0,08	0,00	0,46	0,02	16,28	154,08	50,82	1,07	100
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	111,10	0,03	27,00	0,14	0,00	19,00	12,50	7,90	0,84	128
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		45,88	57,22	172,87	961,33	1,10	62,82	7,64	0,10	298,94	725,70	174,37	9,10	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Кекс Творожный	50	5,10	7,48	26,25	193,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	176
Итого		7,81	8,51	84,19	471,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	100	17,60	9,93	4,24	137,08	0,20	64,91	5,61	0,00	53,59	106,97	88,91	1,35	44
или Икра баклажанная (кабачковая)*	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	29(28)
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	204,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	74
Кисель из свежих ягод и плодов	200	0,13	0,11	27,35	111,92	0,01	3,20	0,09	0,00	7,72	7,92	2,94	0,66	179
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	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		42,20	21,49	87,96	639,09	0,54	96,04	7,43	0,02	125,07	338,50	163,73	7,22	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		130,67	124,10	536,23	3223,58	2,36	202,74	20,32	0,38	1204,79	2033,49	615,98	26,09	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,19	134,89	140,01	118,51	168,51	289,63	169,34	41,85	100,40	169,46	205,33	144,92	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
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 пшеничная молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	230,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	9
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
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	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		19,60	19,67	105,13	587,94	0,41	1,52	1,70	0,13	290,03	407,32	101,50	5,31	
Обед														
Морская капуста с яйцом	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	34
Суп рисовый с мясом	250/8	7,17	6,29	24,25	131,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	62
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	76
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	101
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	121
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	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		44,04	40,15	147,56	1054,95	0,73	37,30	14,08	0,16	390,70	513,58	1049,11	95,46	

Полдник														
Молоко кипяченое	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	164
Ватрушка с повидлом	50	3,03	2,26	35,77	192,50	0,04	0,13	0,48	0,02	11,21	29,16	5,96	0,71	158
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		19,23	12,26	55,97	429,50	0,22	3,23	0,58	0,09	415,21	429,16	56,96	1,31	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Рагу из птицы	200	19,43	20,41	16,32	270,62	0,21	23,73	2,93	0,03	45,97	215,37	46,69	2,28	89
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
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	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		31,83	22,45	120,08	756,72	0,49	61,06	6,42	0,03	154,01	489,71	189,80	8,97	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эв/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		120,93	101,64	437,85	2960,22	1,92	104,67	22,78	0,48	1516,62	2050,88	1428,47	111,27	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,37	110,48	114,32	108,83	137,16	149,53	189,84	52,96	126,38	170,91	476,16	618,18	

Учащиеся														
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														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом	200/30	35,81	23,73	45,19	340,28	0,25	1,26	0,81	0,21	420,48	331,50	61,36	1,71	10
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,25	1,50	0,38	ГП
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
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
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		47,86	36,30	126,62	808,41	0,45	3,60	1,92	0,29	672,48	621,75	132,42	5,49	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	31
Солянка Домашняя	250/8	6,35	8,47	10,42	144,50	0,10	19,17	0,66	0,02	39,89	100,10	24,23	1,63	60
Плов по-узбекски со свининой	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	79
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	117
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		27,49	35,67	118,60	782,90	0,65	40,28	5,20	0,05	138,89	449,28	120,64	6,55	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	226,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	153
Итого		5,91	9,69	89,38	504,69	0,11	37,73	3,27	0,04	74,21	158,40	108,90	4,65	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	25
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	202
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	198,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	176
Картофельное пюре	90	1,95	3,25	13,17	90,00	0,10	15,48	0,12	0,02	27,37	58,14	19,65	0,73	181
Фасоль стручковая запеченная	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	182
Чай с лимоном	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	140
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	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		41,43	26,02	98,19	699,78	0,63	57,22	8,99	0,32	194,66	519,46	134,48	6,56	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		132,12	117,39	466,30	3062,89	1,97	140,39	20,02	0,77	1356,50	1996,39	534,75	24,12	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		146,80	127,60	121,75	112,61	140,66	200,56	166,84	85,19	113,04	166,37	178,25	133,99	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
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														
Суп молочный с крупой	250	6,15	6,34	21,53	168,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	170
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
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		17,95	13,58	90,22	533,69	0,26	3,68	1,20	0,12	453,10	418,63	75,39	2,72	
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	35
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	30
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	146,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	65
Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	10,51	22,37	18,05	200,85	0,21	23,55	2,63	0,07	125,33	249,65	45,15	2,19	87
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	26,66	124,35	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	165
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		22,86	39,79	111,36	773,21	1,99	162,03	10,45	0,32	258,30	499,75	136,55	6,49	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Гренки для горошка, овощных и других блюд	100	8,12	10,82	38,16	283,16	0,10	0,66	0,86	0,10	83,38	117,72	17,32	1,14	175
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		10,83	11,85	96,10	561,41	0,16	37,39	3,13	0,10	148,77	246,57	117,60	5,34	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	19156
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,67	22,06	9,76	182,46	0,27	10,38	2,31	0,01	27,40	165,65	27,87	2,14	69
Капуста цветная запеченная в сметанном соусе	200	6,08	11,92	13,28	186,86	0,08	63,68	0,38	0,08	188,66	127,46	32,68	1,10	104
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	133
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		20,97	35,19	81,09	640,92	0,52	290,06	4,81	0,09	266,26	411,77	104,90	6,57	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого		9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		82,57	113,39	425,38	2788,83	3,04	494,72	19,59	0,70	1403,09	1817,82	472,03	21,85	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,75	123,25	111,07	102,53	217,37	706,75	163,28	77,78	116,92	151,49	157,34	121,39	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
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														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
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	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		28,30	35,06	75,55	697,38	0,30	1,30	2,50	0,42	322,22	503,10	76,37	7,09	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	57
Тефтели мясные с рисом в соусе	100	8,19	14,57	11,50	210,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	71
Макаронные изделия отварные (перья)	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	101
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	129
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		26,74	37,45	138,87	967,33	0,49	58,42	6,48	0,13	331,63	455,82	115,96	9,14	

Полдник														
Расстегай с рыбой	60	3,83	4,92	21,09	189,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	154
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Молоко кипяченое	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	164
Итого		12,14	10,75	65,83	475,47	0,21	34,59	1,58	0,06	281,29	271,40	108,40	1,86	
Ужин														
Салат "Дары моря"	100	11,69	10,21	11,10	108,43	0,21	7,95	6,88	0,05	162,64	158,84	603,78	54,10	46
или Сельдь с луком и зеленым горошком*	100	7	19,18	4,17	201,21	0,05	3,24	4,39	0,02	61,95	177,96	54,46	1,19	201
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	446,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	75
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
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	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		41,81	49,47	106,59	840,85	0,89	60,91	11,49	0,10	277,62	648,61	726,31	63,47	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		118,41	142,44	420,36	3248,13	2,02	156,78	22,69	0,78	1489,03	2126,44	1065,34	82,43	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,57	154,82	109,75	119,42	144,30	223,97	189,09	86,30	124,09	177,20	355,11	457,95	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
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	261,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	5
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
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
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		20,45	14,85	136,71	774,07	0,46	20,67	1,79	0,09	418,19	532,17	184,37	4,65	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	24
или Кукуруза с яйцом и кальмарами*	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	43
Суп из овощей с фасолью	250/8	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	61
Печень, запеченная с луком	100	22,57	16,51	12,97	292,18	0,40	52,94	6,75	9,68	48,71	399,57	26,33	8,63	180
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	109
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	119
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	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		47,41	46,47	144,38	1047,09	1,14	205,93	19,41	9,77	336,05	917,99	190,86	16,39	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	43,28	22,67	42,54	416,72	0,25	1,10	0,94	0,16	374,07	289,52	55,90	1,44	12
Итого		43,48	22,87	65,34	516,72	0,25	21,10	2,54	0,16	426,07	371,52	85,90	4,64	
Ужин														
Икра баклажанная (кабачковая)	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	29(28)
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,15	27,37	3,76	342,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	85
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	249,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	99
Чай с лимоном	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	140
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	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		34,12	49,33	107,16	990,42	0,36	25,34	14,62	0,06	166,51	429,71	90,56	5,53	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		154,89	143,23	487,10	3595,41	2,34	274,60	39,00	10,15	1623,09	2498,90	589,99	32,07	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		172,10	155,68	127,18	132,18	167,30	392,29	325,03	1127,78	135,26	208,24	196,66	178,17	

Учащиеся														
Вторая неделя														
Суббота														
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 молочная пшеничная жидкая	200	6,04	5,90	29,62	196,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	8
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		19,13	12,37	119,99	674,88	0,35	20,11	1,98	0,07	362,63	448,15	157,57	4,84	
Обед														
Салат Обжорка	100	4,11	3,71	4,66	105,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	37
Солянка из птицы	250	5,60	6,56	7,19	114,19	0,10	19,64	0,65	0,03	40,98	86,13	22,92	1,28	52
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	188,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	81
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	121
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	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		28,88	32,11	88,75	721,93	0,61	118,67	5,72	0,04	245,43	425,48	140,05	7,03	