







№ реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	V	7	8		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
																	4	5	6	9
1	2	3	Среды (лет. 3)																	
<b>Завтрак</b>																				
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,01	5,74	45,03	269	0,21	1,64	25,2	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88						
344	Кофейный напиток	200	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	40,94	5,11	0,61						
	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,72	110,02	1,46			0,61	10,82	40,94	15,52	0,71						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	31,8	7,5	0,93							
15	Сыр	15	3,48	4,42	0	54	0	0,1	39	0,07	132	75	5,25	0,16						
14	Масло сливочное	10	0,12	10,87	0,19	99			60	0,16	0,16	3,6	4,5							
			18,24	21,97	110,6	715,99	2,15	3,54	124,36	1,56	346,17	400,29	137,11	5,29						
	<b>Обед</b>																			
21	Салат из соевых огурцов с луком репчатым	100	0,89	5,04	2,58	59,1	0,15	4,11		0,33	23,74	23,22	13,32	0,61						
99	Суп из овощей	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,01	35,58	2,05						
259	Жаркое по домашнему	325	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	6,2	61	411,5	84,96	7,72						
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76						
	Хлеб пшеничный	100	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79						
			54,55	48,7	170,37	1348,91	4,17	53,26	0	11,76	205,78	744,55	210,29	15,15						
<b>Полдник</b>																				
ПР	Кисломолочный продукт	180	0,33	0,02	28,83	118		0,3		0,15	24,98	11,56	6,32	0,9						
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33						
ГП	Кондитерское изделие	15	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3						
			9,17	13,2	97,75	563,66	0,19	17,3	4	6,01	85,11	127,22	68,38	4,53						
<b>Ужин</b>																				
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68		14,8	90,93	55,8	18,1	0,74						
234/332	Фрикадельки рыбные с маслом сливочным	100/10	13,9	11,72	19,94	240	0,08	1,42	30	5,2	91,16	205,04	70,64	1,7						
303/14	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	5,41	12,9	32,87	269,2	0,05	13,52	40	0,99	22,89	137,6	28,8	2,28						
349	Компот из сухофруктов	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	0,91	242,66	187	29,33	0,2						
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	165,66	0,07			0,27	16,1	60,9	23,1	0,77						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
			35,15	36,66	124,35	967,13	0,34	7,63	110	22,17	470,64	678,14	177,47	6,62						
<b>Второй ужин</b>																				
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9						
ГП	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	0,3	242,66	187	29,33	0,2						
			9,62	13,23	38,9	314,5	0	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1						
			126,73	133,76	541,97	3910,19	11,33	83,26	283,36	41,8	1436,36	2140,1	646,58	34,69						



№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	Масса порции, г	Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14	15				
							Четверг (день 4)										
	<b>Завтрак</b>																
181	Каша молочная манная жидкая с маслом	210	6,03	3,47	42,23	0,08	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	1,15	0,45	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61				
209	Ябло варёное	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0	100	0,24	22	76,8	4	1				
14	Сыр	15	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17	1,2	40,33	45,66	34,66	2,33				
			<b>17,83</b>	<b>16,85</b>	<b>129,62</b>	<b>759,15</b>	<b>0,7</b>	<b>19,97</b>	<b>2,92</b>	<b>227,31</b>	<b>313,45</b>	<b>85,57</b>	<b>5,81</b>				
	<b>Обед</b>																
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	35,46	40,63	20,7	1,32				
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,75	0	2,35	29,15	56,73	24,18				
268/331	Котлета мясная с соусом сметан. томатным	100/60	13,16	29,26	17,2	388	0,38	5,08	20,2	26,64	168,78	37,78	2,2				
202	Макарона отварные	180	6,2	9,71	26,28	225,3	0,08	51,49	0	166,35	120,42	61,95	2,42				
389	Сок в ассортименте	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95				
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81		1,17	20,7	78,3	29,7	0,99				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05		0,45	11,5	53	12,5	1,55				
			<b>34,41</b>	<b>52,34</b>	<b>184,57</b>	<b>1380,98</b>	<b>3,5</b>	<b>89,87</b>	<b>20,2</b>	<b>344,31</b>	<b>567,92</b>	<b>226,61</b>	<b>12,69</b>				
	<b>Полдник</b>																
ПР	Кисломолоочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	242,66	187	29,33	0,2				
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0,9	23	106	25	3,1				
			<b>10,15</b>	<b>9,48</b>	<b>43,21</b>	<b>294,25</b>	<b>0,17</b>	<b>1,53</b>	<b>40</b>	<b>265,66</b>	<b>293</b>	<b>54,33</b>	<b>3,3</b>				
	<b>Ужин</b>																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	24,97	28,3	15,09	0,47				
227	Рыба припущенная с маслом сливочным	120/12	26,72	28,16	6,54	328	0,02	2,4	4	47,2	234,06	40,54	4				
145	Картофель тушеный с луком	180	3,76	12,7	25,33	234	0,18	21,59	14,4	39,84	101,63	34,4	1,46				
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8	0,55	32,36	30,72	17,63	0,76				
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07		0,91	16,1	60,9	23,1	0,77				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
			<b>40,05</b>	<b>45,26</b>	<b>107,49</b>	<b>942,5</b>	<b>0,35</b>	<b>70,88</b>	<b>14,4</b>	<b>167,37</b>	<b>487,41</b>	<b>138,26</b>	<b>8,39</b>				
	<b>Второй ужин</b>																
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		0,3	86	2,9	24	2,9				
ГП	Кавео с молоком	200	3,5	3,1	9,7	82,7	2,8	1,3	0,1	11,5	14,7	9,1	7,4				
			<b>7,22</b>	<b>12,5</b>	<b>40,24</b>	<b>305,7</b>	<b>3,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>97,5</b>	<b>17,6</b>	<b>33,1</b>	<b>10,3</b>				
			<b>109,66</b>	<b>136,43</b>	<b>505,13</b>	<b>3682,58</b>	<b>7,92</b>	<b>183,55</b>	<b>239,96</b>	<b>1102,15</b>	<b>1679,38</b>	<b>537,87</b>	<b>40,49</b>				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Питание (день 5)															
<b>Завтрак</b>															
182	Капа пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,66	26,4	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12	
219	Сырники из творога с сушепнным молоком	100/20	32,52	26,91	51,42	579	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14	
344	Кофеиный напиток	200	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61	
	Хлеб пшеничный	40	5,53	0,77	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
			<b>42,94</b>	<b>31,65</b>	<b>134,03</b>	<b>997,83</b>	<b>0,71</b>	<b>3,45</b>	<b>137,26</b>	<b>5,77</b>	<b>587,51</b>	<b>660,48</b>	<b>104,87</b>	<b>3,57</b>	
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04			0,1	17	30	14	0,5	
89	Щи зеленые	250	3,27	7,96	10,74	137,1	0,21	22,95	1,5	5,16	70,5	125,28	88,83	2,49	
202	Макаронн отварные	180	6,2	9,71	26,28	225,3	0,08	51,49	0	5,19	166,35	120,42	61,95	2,42	
295	Котлета рубленая куриная	100	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36		5,22	42,46	318,7	46,12	4,9	
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76	
	Хлеб пшеничный	90	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
			<b>54,66</b>	<b>54,41</b>	<b>147,32</b>	<b>1306,99</b>	<b>3,91</b>	<b>109,5</b>	<b>15</b>	<b>18,2</b>	<b>367,77</b>	<b>784,42</b>	<b>279,83</b>	<b>14,15</b>	
<b>Полдник</b>															
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33	
ГП	Кисло молочный продукт	180	3,66	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64	
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1	
			<b>9,47</b>	<b>8,91</b>	<b>84,94</b>	<b>468,81</b>	<b>0,2</b>	<b>17,38</b>	<b>9,5</b>	<b>2,14</b>	<b>191,32</b>	<b>269,52</b>	<b>77,65</b>	<b>6,07</b>	
<b>Ужин</b>															
23	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,07	6,09	3,43	72,8	0,04	22,14		0,73	33,42	24,57	18,36	0,88	
	Оладьи из печеннн маслом сливочным	55	20,54	9,86	1,1	175,2	0,1	1	58,8	0,38	18,55	234,82	55,08	1,08	
312	Пюре картофельное	200	6,12	9,6	40,87	274,5	0,27	36,31		0,36	73,95	173,19	55,5	1,95	
376	Чай с сахаром	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
			<b>39,02</b>	<b>30,12</b>	<b>111,61</b>	<b>873,73</b>	<b>0,57</b>	<b>61,04</b>	<b>83,2</b>	<b>2,85</b>	<b>301,14</b>	<b>649,84</b>	<b>180,88</b>	<b>6,09</b>	
<b>Второй ужин</b>															
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9	
ГП	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
			<b>3,79</b>	<b>9,42</b>	<b>45,54</b>	<b>283</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>97,1</b>	<b>5,7</b>	<b>25,4</b>	<b>3,18</b>	
			<b>149,78</b>	<b>140,86</b>	<b>523,44</b>	<b>3930,36</b>	<b>5,79</b>	<b>191,4</b>	<b>249,96</b>	<b>29,26</b>	<b>1546,84</b>	<b>2369,96</b>	<b>668,63</b>	<b>33,06</b>	

№ реч.		Прием пищи, наименование блюда		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
				Масса порция, г	Понедельник (день 1)														
<b>Завтрак</b>																			
209		40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8						
183		210	9,01	5,74	45,03	269	0,21	1,64	25,2	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88					
376		2000/15	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,91	152,22	124,56	21,34	0,48					
		40	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,27	16,1	60,9	23,1	0,77					
		30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
14		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	4,0	0,11	4,8	3	0	0,02					
15		15	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	2,6	0,05	88	50	3,5	0,1					
			27,78	25,11	111,65	453,06	0,16	3,3	215,6	1,87	471,5	589,81	159,47	6,18					
<b>Обед</b>																			
45		100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47					
99		250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,01	35,58	2,05					
241/330		100/60	13,6	29,26	17,2	388	0,38	5,08	20,2	3,64	26,64	168,78	37,78	2,2					
310/14		200	5,1	8	34,06	228,75	0,23	30,27		0,3	61,63	144,33	46,25	1,68					
389		200	9,68	1,1	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95					
		90	9,68	1,1	53,12	237,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22					
		60	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			1,44	20,7	95,4	22,5	2,79					
			40,38	48,03	199,72	1404,09	4,38	59,17	20,2	17,09	216,1	624,92	198,64	11,36					
<b>Полдник</b>																			
372		200	0,8	0,76	78,5	313,86	0,06	10,12		0,42	36,38	22,3	18,18	4,46					
379		200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,9	125,78	90	14	0,13					
Пр		15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1	11,42	20	1,32	185,16	218,3	57,18	7,69					
			8,22	9,09	129,3	617,21	0,2												
<b>Ужин</b>																			
70		100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8					
239/330		100/60	13	12,88	18,82	240,4	1,2	15,2	29,6	5,46	100,94	191,8	29,86	0,88					
304		230	5,6	8,24	56,25	321,54	0,04	0	0,9	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95					
349		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,04			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77					
		60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
		30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
			27,09	22,41	155,08	929,17	1,39	162,5	30,5	7,85	150,21	417,35	105,65	5,14					
<b>Второй ужин</b>																			
ГП		100	3,72	9,4	30,54	223	0,4	0,03	5	0,3	86	2,9	24	2,9					
		200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0,3	11,1	2,8	1,4	0,28					
			3,79	9,42	45,54	283	0,4	0,03	5	0,3	97,1	5,7	25,4	3,18					
			107,26	114,06	641,29	3686,53	6,53	236,42	291,3	28,43	1120,07	1856,08	546,34	33,55					

Энергетическая ценность: 3000-4200 ккал

неделя: вторая  
возраст: старше 12 лет



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8										9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Вторник (день 2)																		
<b>Завтрак</b>																		
174	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	4,8	11	36,8	253,6	0,08	1,3	30	0,1	135,3	74,2	16,5	0,42				
219	Оладьи со стученкой	150/20	9,3	10,8	22,1	230	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14				
344	Кофейный напиток	200	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61				
	Хлеб пшеничный	40	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77				
15	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Сыр	15	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02				
			<b>23,95</b>	<b>33,17</b>	<b>135,5</b>	<b>933,06</b>	<b>0,75</b>	<b>4,16</b>	<b>206,86</b>	<b>6,01</b>	<b>685,61</b>	<b>696,74</b>	<b>110,73</b>	<b>3,99</b>				
<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86				
99	Суп картофельный с горохом	300	1,91	5,98	10,98	114,3	0,08	12,45	0	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93				
255/332	Печень по-строгановски	100/50	11,23	3,53	3,52	185	0,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5				
204	Макаронные изделия отварные	100	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23				
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76				
	Хлеб пшеничный	90	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,4	36,3	1,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79				
338	Фрукты	200	1,8	0,99	25	117	0,1	25,5		1,8	60,5	68,49	51,99	3,5				
			<b>45,64</b>	<b>38,65</b>	<b>198,26</b>	<b>1424,26</b>	<b>4,05</b>	<b>88,15</b>	<b>173,02</b>	<b>16,52</b>	<b>550,58</b>	<b>829,37</b>	<b>211,23</b>	<b>16,29</b>				
<b>Полдник</b>																		
ГП	Кондитерское изделие	15	7,9	8,12	44,48	283	1,14	0	14	3,26	22,4	76,6	28,4	1,4				
ГП	Кисломолочный продукт	180	3,66	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64				
			<b>11,56</b>	<b>10,72</b>	<b>69,57</b>	<b>421,4</b>	<b>1,17</b>	<b>0,38</b>	<b>23,5</b>	<b>3,3</b>	<b>150,39</b>	<b>194,46</b>	<b>46,39</b>	<b>2,04</b>				
<b>Ужин</b>																		
243	Соенски отварные (говяжья)	100	10,4	20	0,8	225	2			3,3	2,5	17	3,8	10				
ГР	Икра баклажанная	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68		14,8	90,93	55,8	18,1	0,74				
302	Каша гречневая с маслом	200/10	5,1	8	34,06	228,75	0,23	30,27		0,3	61,63	144,33	46,28	1,68				
349	Какао с молоком	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7				
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
			<b>26,49</b>	<b>36,33</b>	<b>118,56</b>	<b>907,65</b>	<b>2,4</b>	<b>64,75</b>	<b>0</b>	<b>20,13</b>	<b>210,42</b>	<b>340,55</b>	<b>133,87</b>	<b>14,88</b>				
<b>Второй ужин</b>																		
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4	5		0,3	86	2,9	24	2,9				
ГП	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0,11	2,8	1,4	1,4	0,28				
			<b>3,79</b>	<b>9,42</b>	<b>45,54</b>	<b>283</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>97,1</b>	<b>5,7</b>	<b>25,4</b>	<b>3,18</b>				
			<b>111,43</b>	<b>128,29</b>	<b>567,43</b>	<b>3969,37</b>	<b>8,77</b>	<b>157,47</b>	<b>408,38</b>	<b>46,26</b>	<b>1694,1</b>	<b>2061,12</b>	<b>527,62</b>	<b>40,38</b>				



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции, г			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		3	4	5													6
1	2	Среды (день 3)															
	<b>Завтрак</b>																
210	Омлет натуральный	106	10,78	10,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04			
243	Соусы отварные (говяжий)	100	10,4	20	0,3	225	2			3,3	2,5	17	3,8	10			
	Блинны с маслом	150/5	9,3	10,8	22,1	230	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14			
ГП	Чай с сахаром	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,91	152,22	124,56	21,34	0,48			
	Хлеб пшеничный	40	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,27	16,1	60,9	23,1	0,77			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	<b>Обед</b>		41,77	54,57	91,15	1030,23	2,36	2,78	386,1	9,47	679,54	879,5	123,24	15,36			
24	Салат из свежих овощей с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76			
82	Борщ из капусты и картофеля	250	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,81	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47			
241/330	Котлета мясная с соусом	100/60	28,08	22,48	3,52	326	0,06	0,02	20,2	0,8	46,38	228,72	30,86	3,72			
310/14	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,3	19,1	1,54			
389	Сок в ассортименте	200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95			
	Хлеб пшеничный	90	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,04	0,99	44,46	137,94	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79			
	<b>Полдник</b>		49,88	42,45	175,83	1220,62	3,91	51,17	20,2	6,76	212,93	626,14	161,76	12,45			
ПР	Кисломолочный продукт	180	0,33	0,02	28,83	118		0,3		0,15	24,98	11,56	6,32	0,9			
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33			
ГП	Кондитерское изделие	15	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3			
	<b>Ужин</b>		9,17	13,2	97,75	563,66	0,19	17,3	4	6,01	85,11	127,22	68,38	4,53			
52	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10		3,5	0	0	23	0	14	0,6			
227	Рыба приготовленная с маслом сливочным	120/12	26,72	28,16	6,54	328	0,02	2,4		0,43	47,2	234,06	40,54	4			
304	Рис отварной	230	5,6	8,24	56,25	321,54	0,04	0			2,09	93,45	25,05	0,81			
349	Комлот из сухобуржков	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	0,91	242,66	187	29,33	0,2			
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,27	16,1	60,9	23,1	0,77			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	<b>Второй ужин</b>		46,23	41,36	121,48	983,67	0,23	7,43	40	1,61	337,95	607,21	139,52	7,31			
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9			
ГП	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	0,3	242,66	187	29,33	0,2			
			9,62	13,23	38,9	314,5	0,47	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1			
			156,67	164,81	525,11	4112,68	7,16	80,21	495,3	24,15	1644,19	2429,97	546,23	42,75			



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
																	Б	Ж	У	В1	С	А
		Масса порции, г	Пятница (день 5)																			
		Пятница (день 5)																				
		Завтрак																				
182	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,66	26,4	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12								
219	Сырники из творога с стученым молоком	100/20	32,52	26,91	51,42	579	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14								
ГП	Чай с сахаром	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48								
	Хлеб пшеничный	40	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93								
			<b>46,78</b>	<b>35,05</b>	<b>123,77</b>	<b>1001,43</b>	<b>0,32</b>	<b>3,24</b>	<b>161,5</b>	<b>5,61</b>	<b>724,92</b>	<b>778,84</b>	<b>121,1</b>	<b>3,44</b>								
		Обед																				
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6								
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,11	5,86	7,08	96	0,05	20,55	0	2,85	60,87	46,62	46,62	0,81								
295	Котлета рубленая куриная	100	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36		5,22	42,46	318,7	46,12	4,9								
143	Рагу из овощей	200/10	11,54	15,37	51,65	391	0,28	0	40	0,92	22,16	274,9	181,1	6,1								
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76								
	Хлеб пшеничный	90	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86								
			<b>58,94</b>	<b>57,97</b>	<b>168,83</b>	<b>1429,59</b>	<b>3,91</b>	<b>54,21</b>	<b>40</b>	<b>11,52</b>	<b>219,95</b>	<b>830,24</b>	<b>356,77</b>	<b>16,25</b>								
		Полдник																				
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33								
349	Какао с молоком	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7								
ГР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1								
			<b>6,47</b>	<b>6,4</b>	<b>91,86</b>	<b>463,21</b>	<b>0,19</b>	<b>17,73</b>	<b>0</b>	<b>2,61</b>	<b>95,81</b>	<b>175,1</b>	<b>77,12</b>	<b>6,13</b>								
		Ужин																				
53	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86								
	Оладьи из печени	50	20,54	9,86	1,1	175,2	0,1	1	58,8	0,58	18,55	234,82	55,08	1,08								
312	Пюре картофельное	200	6,12	9,6	40,87	274,5	0,27	36,31		0,36	73,95	173,19	55,5	1,95								
349	Компот из сухофруктов	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2								
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93								
			<b>41,16</b>	<b>34,34</b>	<b>105,51</b>	<b>895,83</b>	<b>0,58</b>	<b>50,57</b>	<b>98,8</b>	<b>6,74</b>	<b>399,62</b>	<b>726,24</b>	<b>190,63</b>	<b>5,79</b>								
		Второй ужин																				
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9								
ГП	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2								
			<b>9,62</b>	<b>13,23</b>	<b>38,9</b>	<b>314,5</b>	<b>0,47</b>	<b>1,53</b>	<b>45</b>	<b>0,3</b>	<b>328,66</b>	<b>189,9</b>	<b>53,33</b>	<b>3,1</b>								
			<b>162,97</b>	<b>146,99</b>	<b>528,87</b>	<b>4104,56</b>	<b>5,47</b>	<b>127,28</b>	<b>345,3</b>	<b>26,78</b>	<b>1768,96</b>	<b>2700,32</b>	<b>798,95</b>	<b>34,71</b>								

Среднесуточное употребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБП ОУ РК  
"Керченский политехнический колледж"

Таблица с салатами из вареных или консервированных овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)		А	Е	Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С			Са	Р	Мg	
1	118						381		21,56	1163,43	2009,63	556,39
2	134	114,94	529,92	4406,16	5,92	269,25	595,56	30,26	30,26	1381,93	2079,71	548,5
3	129	149,85	504,61	3946,26	5,86	147,1	263	27,38	27,38	1123,87	2036,52	538,21
4	135	123,43	522,56	3746,39	4,97	89,88	502,96	35,74	35,74	1222,64	2195,92	527,21
5	155	157,13	475,64	3818,17	5,26	109,41	366,3	25,74	25,74	1513,36	2539,41	710,33
6	126	143,07	499,79	3917,69	4,97	122,6	573,86	37,26	37,26	1170,9	2056,87	520,7
7	136	133,76	485,21	3703,1	4,96	142,21	548,7	42,62	42,62	1478,72	2130,89	495,15
8	128	139,23	481,62	3746,11	5,78	275,53	581,46	23,7	23,7	1338,8	2076,56	489,02
9	128	166,31	458,33	3817,61	5,23	117,67	342,88	24,17	24,17	1157,18	1924,49	535,13
10	123	111,79	459,58	3446,96	5,78	166,59	232,5	38,71	38,71	1209,14	2044,44	489,25
Итого:	1312	116,03	573,85	3853,57	4,38	101,88	4388,22	307,14	307,14	12759,97	21094,44	5409,9
В	131	1355,54	4991,11	38402,02	53,11	1542,12	438,822	30,714	30,714	1275,997	2109,444	540,99
		135,554	499,111	3840,202	5,311	154,212						
Таблица салатами из свежих овощей												
Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)		А	Е	Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С			Са	Р	Мg	
1	111						341		18,57	912,54	1779,74	511,39
2	134	111,36	570,15	3716,72	5,94	270,63	595,56	30,48	30,48	1386,15	2104,97	549,09
3	129	149,83	504,07	3945,16	5,9	150,6	263	27,63	27,63	1145,09	2031,41	539,46
4	133	123,58	521,04	3742,59	4,97	95,72	502,96	27,12	27,12	1152,4	2148,89	525,01
5	156	153,35	462,65	3724,57	5,34	131,61	381,3	24,73	24,73	1519,09	2641,88	778,65
6	125	142,22	501,71	3927,59	5,18	140,23	573,86	37,17	37,17	1159,26	2073,24	520,65
7	136	134,74	485,72	3713,7	4,84	139,82	548,7	42,74	42,74	1492,94	2117,15	500,74
9	128	166,3	445,94	3762,21	5,24	114,35	342,88	24,55	24,55	1150,64	1955,84	539,57
10	124	112,85	461,37	3465,76	5,71	183,05	247,5	40,65	40,65	1232,29	2108,79	545,6
Итого:	1304	118,61	570,32	3912,77	4,55	106,21	4378,22	295,21	295,21	12474,6	21000,81	5491,1
В	130	1352,15	5004,15	37656,08	53,5	1616,85	437,822	29,521	29,521	1247,46	2100,081	549,11
		135,215	500,415	3765,608	5,35	161,685						