

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская Мариинская
женская гимназия-интернат»



С.И. Ромащенко

28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

«28» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (СТОЛ №5)
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКАЯ МАРИИНСКАЯ ЖЕНСКАЯ ГИМНАЗИЯ-ИНТЕРНАТ»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ.МАЛИНОВСКОГО 20Г, СТ. 22)**

г. Красноярск

2023 г.

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,15	6,34	21,53	166,00	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	9
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
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
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	553	20,79	21,88	97,58	613,61	0,33	4,62	1,74	0,11	469,16	482,53	100,25	3,69	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	29
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	47
Котлеты или биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	68
Овощное соте с морковью	180	4,79	14,20	16,25	205,67	0,24	100,80	5,45	0,03	69,31	51,76	49,60	1,71	77
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	920	48,32	40,95	105,40	907,46	0,78	161,91	10,29	0,15	285,30	548,22	190,75	10,81	

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Итого	420	12,04	10,51	61,03	602,73	0,23	12,00	1,72	0,04	242,14	267,18	85,46	2,12	
Ужин														
Овощное ассорти 13 (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	34
или 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	44
Говядина, тушенная с черносливом	110	17,70	24,18	7,36	153,62	0,08	5,57	3,11	0,02	26,15	189,37	30,87	2,54	81
Каша перловая рассыпчатая	180	7,53	9,01	53,67	218,03	0,09	0	0,99	0,05	40,16	167,2	32,41	1,52	70
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	32,92	34,20	126,17	676,09	0,35	86,06	5,70	0,07	108,12	468,45	101,04	6,66	
2 ужин														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	235	9,54	10,88	47,10	240,35	0,13	2,60	0,00	0,04	250,00	210,00	34,48	0,69	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		123,61	118,41	437,28	3040,24	1,81	267,19	19,45	0,41	1354,71	1976,37	511,98	23,96	
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		137,35	128,71	114,17	111,77	129,41	381,69	162,08	45,33	112,89	164,70	170,66	133,13	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Первая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	124,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	10
или Сырники из творога	180	32,46	17,00	31,91	172,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,02	0,20	0,04	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	573	28,01	25,26	132,67	665,65	0,40	2,76	2,48	0,19	424,43	461,26	94,27	4,61	147,00
Обед														
Салат из картофеля с рыбой	100	10,05	7,91	10,60	114,40	0,21	23,76	2,91	0,01	22,78	141,80	36,80	1,25	33
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	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	59
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	970	49,34	38,19	144,36	1119,65	0,75	159,78	10,57	0,10	349,46	674,34	181,86	11,34	

Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
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
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	380	8,84	7,91	56,63	404,85	0,16	12,00	1,08	0,04	232,54	230,78	78,26	1,48	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	237,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	83
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	76
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	103
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	35,58	31,06	111,22	760,38	0,68	108,32	11,52	0,12	360,75	606,37	161,75	5,97	
2 ужин														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		121,77	102,42	460,88	3025,53	2,00	302,86	27,24	0,45	1419,18	2054,75	546,14	26,59	
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		135,30	111,32	120,33	111,23	142,58	432,66	227,02	49,56	118,26	171,23	182,05	147,72	

Дети 12 лет и старше (диета №5)

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 молочная пшеничная	200	6,04	5,90	29,62	126,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	6
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Фрукты	160	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	580	17,40	12,11	100,50	513,58	0,32	20,11	1,80	0,07	359,40	430,73	151,63	4,41	
Обед														
Салат Мясной	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	40
Суп-пюре из разных овощей с сухариками из пшеничного хлеба	250	11,56	6,99	21,28	183,31	0,36	34,19	3,4	0	97,13	240,81	72,53	3,1	51
или Солянка из птицы	250	6,78	12,82	10,32	273,56	0,13	19,38	2,33	0,01	32,24	78,23	22,29	1,13	132
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	288,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	99
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	114
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	840	34,85	32,60	104,98	954,50	0,88	133,22	8,53	0,01	305,03	582,77	190,93	8,89	
Полдник														

Вареники с картофелем и маслом	200	12,00	11,00	72,00	346,00	0,24	1,48	7,02	0,04	166,94	211,70	35,10	1,68	101
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	400	17,80	16,00	81,60	454,00	0,32	4,08	7,02	0,08	406,94	391,70	63,10	1,88	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	104,27	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	38
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	43
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	133,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	90
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	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	30,19	29,19	92,63	726,89	0,52	80,65	9,47	0,10	334,16	500,63	140,25	7,75	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		105,24	95,66	395,01	2754,97	2,09	239,14	26,82	0,30	1619,73	2069,63	571,11	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		116,93	103,98	103,14	101,29	149,44	341,63	223,53	32,89	134,98	172,47	190,37	128,41	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	143,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	552	28,31	21,24	120,68	655,25	0,84	3,72	2,56	0,16	646,65	694,68	127,08	5,10	
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	23
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	43
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	54
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	980	30,41	38,35	126,83	995,74	0,50	90,05	13,14	0,11	232,83	475,67	198,09	10,56	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	375	9,38	11,19	69,73	401,20	0,15	12,00	0,44	0,04	232,93	224,38	77,54	1,33	
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	44
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	118,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	84
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	73
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	670	26,04	24,06	104,13	632,96	0,66	58,12	6,80	0,07	219,23	394,13	130,07	5,33	
2 ужин														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	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	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		99,94	99,84	430,97	2793,15	2,22	166,49	22,93	0,42	1571,64	1968,86	560,78	22,51	
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		111,05	108,52	112,53	102,69	158,66	237,84	191,10	46,22	130,97	164,07	186,93	125,07	

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Первая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	142,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	16
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	552	38,96	38,38	88,08	655,01	0,40	3,74	2,73	0,45	682,39	767,56	118,42	7,51	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком или Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	49
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	450,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	820	27,05	39,74	93,26	962,82	0,91	126,43	10,39	0,25	167,42	464,83	158,45	10,02	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	100	17,55	9,92	50,58	178,36	0,28	19,38	1,92	4,55	28,63	250,15	21,88	4,83	123
Итого	460	19,23	10,47	93,59	439,01	0,32	31,91	2,37	4,55	39,82	282,03	68,46	5,61	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	150,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	85
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	102
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
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	104
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	730	27,72	33,97	122,09	828,29	0,94	45,10	6,84	0,11	222,13	365,25	90,70	6,61	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		117,96	128,32	412,32	2991,13	2,62	208,26	22,32	5,40	1325,96	2043,47	461,23	29,92	
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		131,06	139,47	107,66	109,97	187,30	297,51	186,02	599,56	110,50	170,29	153,74	166,22	

Дети 12 лет и старше (диета №5)

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	Мg	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	140,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	8
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	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	556	22,85	26,38	160,83	647,19	0,42	2,78	1,77	0,12	311,71	421,93	171,03	5,11	
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	26
Свекольник с мясом	250	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	134
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
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	71
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	90,40	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1090	30,17	31,22	155,87	964,50	0,77	106,10	8,71	4,49	251,47	521,27	222,69	13,12	

Полдник														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
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	142
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
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	350	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	37
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
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	110
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	660	21,13	36,49	86,85	653,52	0,58	294,02	14,00	0,07	227,01	482,22	158,19	9,90	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		99,86	118,40	470,52	2828,94	2,07	407,15	27,19	4,80	1425,47	2033,97	635,04	29,49	
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		110,96	128,70	122,85	104,01	147,94	581,65	226,61	532,89	118,79	169,50	211,68	163,81	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (диета №5)

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Кофейный напиток с молоком	200	5,46	4,49	26,96	129,15	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	112
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	551	23,67	23,08	125,49	585,25	0,53	5,40	2,64	0,12	412,57	590,24	156,73	6,10	
Обед														
Салат из говядины с морковью	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	39
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	275,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	135
Рис отварной	180	5,68	5,16	59,58	163,39	0,06	0,00	0,38	0,02	7,87	122,40	40,20	0,82	95
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	920	45,64	60,21	150,98	1084,24	1,27	41,83	7,82	0,09	312,81	717,74	186,51	10,76	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	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	395	6,25	6,71	95,44	410,60	0,11	36,73	2,27	0,00	75,39	158,85	106,76	4,70	
Ужин														
Икра кабачковая(баклажанная)	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	22
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	394,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	92
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	103
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	26,66	20,52	87,50	824,47	0,37	84,93	5,07	0,02	121,26	275,99	96,10	6,32	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
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	220	7,20	7,36	33,70	226,60	0,12	1,08	0,64	0,04	223,80	200,20	32,40	0,82	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		109,42	117,88	493,11	3131,16	2,40	169,97	18,44	0,27	1145,83	1943,02	578,50	28,70	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,53	116,48	117,05	104,65	155,53	220,74	139,72	26,87	86,81	147,20	175,30	144,93	

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	555	22,15	23,95	102,92	672,52	0,69	1,72	2,13	0,14	452,41	459,86	71,95	3,70	
Обед														
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	44
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	50
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	62
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	910	35,73	28,30	149,70	1074,62	0,50	53,73	6,65	0,07	250,04	490,31	161,87	11,76	

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	375	9,38	11,19	69,73	401,20	0,15	12,00	0,44	0,04	232,93	224,38	77,54	1,33	
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	250	24,29	25,51	20,40	500,50	0,26	29,66	3,66	0,04	57,46	269,21	58,36	2,85	93
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,72	0,00	13,00	42,25	9,10	0,72	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	645	34,41	26,62	90,90	835,95	0,50	31,87	5,01	0,04	107,01	421,86	103,88	5,56	
2 ужин														
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	114
Итого	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	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		103,68	91,10	438,26	3130,44	1,85	100,12	15,32	0,29	1075,14	1625,61	436,24	23,06	
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		115,19	99,02	114,43	115,09	132,16	143,03	127,68	31,78	89,60	135,47	145,41	128,12	

Дети 12 лет и старше (диета №5)														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	134,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	550	26,25	23,60	118,97	550,94	0,39	2,56	2,44	0,15	365,67	426,55	91,25	4,87	
Обед														
Винегрет овощной	100	1,09	3,43	5,13	101,87	0,04	8,12	1,61	0	20,76	30,66	12,6	0,54	27
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Картофельное пюре	90	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	72
Капуста цветная запеченная с чесноком	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	97
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	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	930	29,37	34,73	103,81	900,56	0,74	160,44	7,96	0,12	195,65	530,12	145,95	9,18	

Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	127
Итого	425	9,47	15,09	70,14	373,85	0,20	12,06	1,60	0,09	242,13	260,41	81,56	1,86	
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	131
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	43
Рыба, запеченная в панировке	120	26,32	10,06	15,83	218,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	67
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	119,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	690	40,10	28,89	137,15	802,45	0,59	40,70	13,87	0,08	206,05	651,81	165,79	8,99	
2 ужин														
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	215	8,65	9,92	61,76	253,63	0,14	2,00	0,07	0,04	199,42	212,67	46,61	1,02	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		113,84	112,22	491,83	2881,43	2,05	217,76	25,93	0,48	1208,91	2081,56	531,16	25,92	
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		126,49	121,98	128,41	105,93	146,31	311,09	216,12	52,89	100,74	173,46	177,05	143,97	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	120,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	5
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	142,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	125
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	110
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	119
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	555	22,58	16,41	141,66	670,76	0,48	3,21	3,09	0,11	367,93	463,40	103,84	3,74	
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	25
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	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	60
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	71
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	910	32,87	40,64	111,05	1031,32	0,68	152,96	11,94	0,32	226,19	581,80	178,00	10,22	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	420	13,28	16,43	83,07	602,73	0,22	12,30	1,60	0,10	268,80	283,40	84,60	1,78	
Ужин														
Салат "Золотая рыбка" из рыбы с овощами	100	10,88	10,00	6,98	161,72	0,13	10,47	3,05	0,07	41,13	148,13	30,25	1,33	45
Плов по-узбекски из говядины	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	64
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	105
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	31,57	31,95	107,56	745,09	0,64	215,38	5,70	0,10	117,67	451,58	110,95	6,04	
2 ужин														
Какао с молоком	200	6,3	5,01	18,5	141,96	0,08	2,9	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,9	111
Итого	200	6,30	5,01	18,50	141,96	0,08	2,90	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,90	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		106,60	110,44	461,84	3191,86	2,09	386,75	22,35	0,68	1205,77	1963,21	516,60	22,67	
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		118,44	120,04	120,59	117,35	149,16	552,50	186,22	75,11	100,48	163,60	172,20	125,95	

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	557	31,15	23,60	121,29	644,49	0,52	5,71	2,74	0,16	659,97	708,41	161,20	6,75	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,1	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	48
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	266,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	940	32,35	36,96	122,02	902,28	0,72	75,58	7,61	4,56	304,31	645,15	361,63	17,10	

Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	178,25	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	124
Итого	460	8,07	8,75	78,16	476,87	0,15	37,97	1,96	0,04	57,69	106,13	63,44	1,88	
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	35
или 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	44
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	229,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	88
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	89
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	625	28,12	21,45	121,37	597,71	0,35	19,05	4,34	0,09	179,96	360,30	81,56	7,33	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		104,69	96,52	458,14	2727,35	1,80	139,39	16,65	4,89	1416,13	1983,79	693,03	33,24	
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		116,32	104,91	119,62	100,27	128,33	199,13	138,72	542,89	118,01	165,32	231,01	184,64	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (диета №5)														
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	Мg	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	111,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	598	18,30	20,90	106,60	524,87	0,40	14,52	1,37	0,11	378,72	461,92	146,70	3,49	
Обед														
Салат из картофеля с рыбой	100	10,05	7,91	10,60	114,40	0,21	23,76	2,91	0,01	22,78	141,80	36,80	1,25	33
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Куриное филе в сметанном соусе	120	22,87	36,49	5,01	180,52	0,16	13,59	6,17	0,08	71,93	252,53	31,89	2,16	66
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	115
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	955	60,05	60,21	141,97	1158,75	1,03	157,78	13,61	0,13	247,34	720,30	183,28	11,28	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	272,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
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	440	32,46	17,00	63,71	400,00	0,19	20,83	2,31	0,12	332,55	299,14	71,93	4,28	
Ужин														
Икра кабачковая(баклажанная)	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	22
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	250	22,67	38,13	29,19	500,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	61
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	610	28,93	47,66	83,67	832,97	0,66	41,57	5,71	0,05	100,38	413,38	100,62	6,31	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		144,74	151,52	411,25	3022,59	2,33	235,78	23,00	0,45	1273,19	2058,54	527,73	25,53	
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		160,82	164,70	107,38	111,12	166,48	336,83	191,64	49,56	106,10	171,54	175,91	141,83	

Дети 12 лет и старше (диета №5)

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 "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	148,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	628	13,22	17,89	99,68	565,33	0,26	12,71	1,45	0,08	218,40	294,19	111,02	3,73	
Обед														
Икра кабачковая(баклажанная)	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	22
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	176,17	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	65
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	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП

Итого	960	39,58	32,92	118,75	991,17	0,99	100,03	8,08	0,14	264,86	678,96	189,56	15,22	
Полдник														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	312,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	126
Итого	365	10,75	12,43	14,72	420,00	0,26	21,43	2,41	0,06	269,80	272,15	54,37	1,66	
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	30
или Салат из красной фасоли с морковью*	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	31
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	86
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	78
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	105
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	21,68	47,02	112,98	838,81	0,67	473,35	16,42	0,15	220,48	361,08	127,63	7,35	
2 ужин														
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
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
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	280	16,37	9,96	28,54	250,96	0,17	2,84	0,11	0,07	384,19	402,04	61,21	1,28	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		101,60	120,22	374,67	3066,27	2,35	610,36	28,47	0,50	1357,73	2008,42	543,79	29,24	
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		112,89	130,67	97,83	112,73	168,05	871,94	237,22	55,56	113,14	167,37	181,26	162,42	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (диета №5)

Вторая 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	200	19,89	28,35	4,76	206,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	17
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	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	551	33,08	40,87	99,63	711,82	0,33	2,55	2,54	0,42	525,71	432,72	79,15	5,58	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
или Икра кабачковая(баклажанная)*	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	22
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Рыба, запеченная под маринадом	120	22,14	14,71	7,36	177,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	91
Рис отварной с кукурузой и горошком	180	5,70	5,98	45,89	352,29	0,08	1,94	0,37	0,02	36,26	120,79	39,36	1,00	96
Компот из брусники (клюквы)	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	106
Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,50	0,12	0,00	1,21	0,00	22,00	71,50	15,40	1,21	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	1030	48,35	38,71	181,48	1260,85	0,77	48,61	13,21	0,32	198,90	659,22	178,08	8,23	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Фрукты	160	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
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
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	460	12,91	5,83	68,54	420,76	0,16	37,23	2,37	0,03	229,39	348,85	123,28	4,60	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	185,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	94
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
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	113
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	32,33	32,57	110,75	825,25	0,55	12,38	8,40	0,08	196,24	420,48	94,93	6,25	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		131,67	123,74	475,70	3324,68	1,86	101,85	26,52	0,89	1364,44	2025,07	500,64	24,84	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,00	122,28	112,91	111,12	120,99	132,28	200,93	89,49	103,37	153,41	151,71	125,47	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (12 лет и старше)												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	1437,34	1401,41	5219,12	34361,77	173,25	2870,98	478,92	51,95	15302,66	22902,97	6385,31	429,19