

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская Мариинская
женская гимназия-интернат»



С.И. Ромащенко

«20» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

«20» февраля 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, БОЛЬНЫХ
АТОПИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТОМ 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 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Каша гречневая рассыпчатая	200	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
Мясо отварное	50	93,0	80,0	0,0	109,0	0,3	0,0	0,2	0,0	4,0	60,0	10,0	1,0	50
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	133
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	144,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	14
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	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	600	119,32	105,99	116,01	605,46	0,82	0,22	2,61	0,16	330,79	500,95	299,45	10,03	
Обед														
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	27
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	28
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (250/10)	260	5,78	6,79	16,46	180,50	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	57
Биточки рыбные (без молока и яиц)	100	15,67	8,47	13,96	194,80	0,17	5,97	2,78	0,04	57,51	170,64	26,12	1,01	93
Рагу из овощей	200	3,59	10,65	12,19	184,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	107
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	132
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	990	35,53	27,54	125,06	919,34	0,69	210,53	10,94	0,09	273,70	565,99	182,19	11,27	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	26,66	84,50	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	126
Итого	390	6,24	8,21	94,02	413,00	1,60	74,22	2,07	0,00	28,72	72,51	75,20	1,84	
Ужин														
Салат Столичный (без яиц)	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	39
Говядина, тушеная 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	108,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
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
Итого	640	38,94	39,85	90,20	531,22	0,32	16,79	4,74	0,10	111,25	489,60	96,46	7,77	
2 ужин														
Чай с сахаром	180	5,40	4,50	7,02	75,81	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	210	8,60	7,10	31,42	142,81	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		208,62	188,69	456,71	2611,83	3,55	303,16	21,00	0,41	994,06	1855,45	688,48	31,75	
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		231,80	205,09	119,24	96,02	253,64	433,08	175,02	45,56	82,84	154,62	229,49	176,39	

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Вареники с картофелем и маслом	250	12,60	16,58	85,18	407,00	0,28	28,53	3,65	0,03	45,15	147,13	39,95	2,20	146
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
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	45	2,98	0,54	18,82	80,10	0,08	0,00	0,63	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76	ГП
Итого	567,00	20,85	24,96	140,08	757,82	0,41	30,14	5,27	0,07	89,58	280,39	81,15	6,92	
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	46
Суп с кукурузной крупой и мясом (250/8)	258	5,67	6,13	19,68	156,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	56
Котлеты Особые (без молока и яиц)	100	24,83	29,88	15,25	264,00	0,29	6,35	1,47	0,06	57,08	251,69	35,05	2,65	70
Фасоль стручковая запеченная	180	4,51	7,53	5,85	117,96	0,18	35,20	3,61	0,00	121,03	79,89	46,32	1,98	110
или Капуста тушеная	180	4,50	4,70	14,06	120,20	0,09	102,40	2,30	0,00	120,60	81,80	41,10	1,60	81
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	132
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	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	1138	58,34	57,52	140,11	1094,56	1,06	206,71	13,68	0,09	434,44	865,69	253,73	15,14	

Полдник														
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	172,40	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	127
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	390	2,94	0,71	81,20	485,15	0,06	14,82	0,69	0,01	90,58	70,91	74,72	3,51	
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	24
или Горошек зеленый консервированный*	100	3,10	0,20	6,50	66,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	19
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	91
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	103
Кисель из смородины	200	0,21	0,08	13,64	97,00	0,01	42,00	0,15	0,00	9,43	10,01	6,51	0,30	118
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
Итого	660	23,19	32,96	81,58	700,83	0,69	112,89	13,52	0,26	143,77	334,55	125,83	5,04	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	230	9,43	9,71	33,51	198,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		114,74	125,86	476,47	3236,47	2,36	366,11	33,80	0,50	1034,64	1799,05	573,72	31,47	
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		127,49	136,80	124,41	118,99	168,54	523,02	281,66	55,00	86,22	149,92	191,24	174,83	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
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	133
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	27
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	28
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,21	0,15	0,08	264	150	10,5	0,3	17
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
Хлеб пшеничный	50	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	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	762	24,24	22,72	114,34	636,65	0,37	84,09	3,32	0,14	360,74	404,31	93,04	6,61	
Обед														
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	30(31)
Уха Ростовская (250/20)	270	7,42	5,05	14,77	145,20	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	67
Котлеты Домашние (без молока и яиц)	100	14,47	18,70	15,59	288,87	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	69
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	111
Картофельное пюре (без молока)	180	4,26	6,43	29,26	192,52	0,22	34,55	0,24	0,03	57,07	126,78	43,46	1,63	102
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	132
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	1010	36,59	47,36	139,37	1121,27	0,83	101,27	11,72	0,10	284,97	607,94	190,98	11,95	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Чай с сахаром	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	133
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	390	12,11	13,70	76,47	459,61	0,17	15,78	0,57	0,07	288,04	280,92	97,31	1,57	
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	21
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	33
Печень, запеченная с луком	110	24,83	18,16	14,27	221,40	0,44	58,23	7,43	10,65	53,58	439,53	28,96	9,49	85
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
Компот из кураги	200	3,30	0,86	11,14	83,00	0,02	0,66	0,83	0,00	27,00	24,33	17,50	0,56	122
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
Итого	640	43,91	38,28	104,02	672,63	0,90	86,69	13,99	10,82	153,05	691,66	313,07	16,64	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	133
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	230	9,97	12,99	46,61	219,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		126,82	135,04	480,82	3109,76	2,39	289,39	29,60	11,20	1363,45	2225,93	731,98	37,51	
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		140,91	146,78	125,54	114,33	170,64	413,41	246,66	1244,44	113,62	185,49	243,99	208,37	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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 перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	108,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Мясо отварное	50	93,0	80,0	0,0	109,0	0,3	0,0	0,2	0,0	4,0	60,0	10,0	1,0	50
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	144,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	14
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	80	6,61	1,20	41,81	178,00	0,17	0,00	1,40	0,00	35,00	158,00	46,57	3,90	ГП
Итого	620	118,96	104,83	129,83	668,09	0,64	1,83	3,74	0,16	365,70	570,50	114,68	9,55	
Обед														
Кукуруза с кальмарами (без яиц)	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	175
Суп картофельный с фрикадельками (без яиц) (250/20)	270	6,40	7,00	13,97	205,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	64
Плов из свинины	200	15,26	14,81	44,84	373,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	212,85	49,03	2,22	77
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	132
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
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	870	46,14	37,89	153,44	1059,03	0,51	53,31	7,15	0,11	194,24	682,98	196,65	9,87	

Полдник														
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	ГП
Итого	390	2,84	0,85	57,04	402,91	0,05	15,83	0,85	0,00	37,51	70,88	78,04	3,97	
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	34
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	91
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	111,11	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	104
Компот из изюма	200	5,40	0,69	10,13	145,00	0,05	0,00	0,15	0,00	24,30	38,70	12,60	0,93	121
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
Итого	640	33,25	41,29	86,04	618,35	0,76	75,72	13,91	0,10	361,41	503,83	151,84	6,57	
2 ужин														
Чай с сахаром	180	5,40	4,50	7,02	75,81	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	210	8,60	7,10	31,42	142,81	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		209,78	191,95	457,76	2891,19	2,09	148,09	26,29	0,43	1208,46	2054,59	576,40	30,81	
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		233,09	208,64	119,52	106,29	149,14	211,55	219,10	47,78	100,70	171,22	192,13	171,18	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,34	8,78	46,70	146,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	97
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	133
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
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	552	20,65	17,40	121,34	593,19	0,54	0,00	2,52	0,08	71,42	329,43	291,08	9,75	
Обед														
Сельдь с луком	110	16,88	21,43	4,13	128,00	0,03	3,47	4,10	0,03	76,73	226,12	68,16	1,42	47
Рассольник Ленинградский с мясом (250/8)	258	4,55	6,43	15,72	139,48	0,11	17,28	2,01	0,00	23,39	91,56	27,60	1,25	60
Тефтели мясные с рисом	100	9,97	12,43	5,5	218,1	0,22	12,6	0,64	0,02	41,48	157,58	23,28	1,89	71
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	111
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
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	132
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
Итого	948	44,36	48,76	127,16	915,24	0,56	57,73	10,20	0,09	226,73	665,02	172,79	9,74	

Полдник														
Напиток Лимонный	200	0,14	0,02	25,43	105,19	0,01	6,40	0,03	0,00	7,15	3,52	1,92	0,17	128
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	ГП
Итого	390	2,42	0,73	73,29	417,94	0,06	20,62	0,60	0,00	30,53	51,33	67,64	1,82	
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	20
Свинина, тушенная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	241,60	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	79
Компот из свежих ягод	200	0,24	0,15	9,48	41,73	0,01	7,50	0,18	0,00	12,21	11,10	6,60	0,38	123
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
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	630	30,48	24,14	74,15	494,64	0,75	89,38	3,84	0,00	133,84	354,69	97,80	4,58	
2 ужин														
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	133
Итого	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	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		98,11	91,02	409,94	2477,00	1,91	167,73	17,16	0,17	474,51	1408,46	635,30	26,69	
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		109,01	98,94	107,03	91,07	136,50	239,61	142,99	18,89	39,54	117,37	211,77	148,30	

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Рис отварной	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	95
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
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	27
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	28
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	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	720	16,55	6,26	151,87	685,79	0,30	94,71	2,78	0,02	77,15	328,70	160,75	6,86	
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	22
Кукуруза с кальмарами (без яиц)*	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	175
Суп из овощей с фасолью	258	7,71	4,66	14,18	185,22	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	62
Печень, запеченная с луком	110	24,83	18,16	14,27	221,40	0,44	58,23	7,43	10,65	53,58	439,53	28,96	9,49	85
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	111,11	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	104
Кисель из смородины	200	0,21	0,08	13,64	97,00	0,01	42,00	0,15	0,00	9,43	10,01	6,51	0,30	118
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	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	928	48,30	47,86	129,47	850,78	1,14	203,22	19,78	10,74	331,50	923,49	182,85	16,40	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Напиток апельсиновый и лимонный	200	0,18	0,03	8,10	103,46	0,01	10,00	0,04	0,00	7,61	4,50	2,50	0,11	131
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	390	6,06	6,62	75,46	431,96	0,11	24,22	0,61	0,00	28,98	74,31	68,70	1,45	
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	30(31)
Птица запеченная (без сметаны)	120	14,66	15,18	0,41	206,80	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	87
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	125,00	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	99
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	132
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
Итого	660	26,81	36,98	93,99	694,25	0,36	37,24	12,78	0,07	186,82	446,70	117,02	8,21	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	113
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	230	9,43	9,71	33,51	198,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		107,14	107,42	484,29	2860,89	2,05	360,94	36,59	10,90	900,72	2020,71	567,61	33,79	
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		119,04	116,77	126,45	105,18	146,29	515,63	304,95	1211,11	75,06	168,39	189,20	187,71	

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Мясо отварное	50	93,0	80,0	0,0	109,0	0,3	0,0	0,2	0,0	4,0	60,0	10,0	1,0	50
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	133
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
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	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	602	112,24	93,61	128,86	687,94	0,57	0,00	2,88	0,06	62,25	221,39	45,87	4,46	
Обед														
Салат из моркови с чесноком	100	1,20	10,08	11,29	141,79	0,05	4,45	4,75	0,00	28,38	49,65	33,54	0,66	36
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком (250/13)	263	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	20,77	36,22	2,85	220,84	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	82
Рис отварной	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	95
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	132
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	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	983	46,09	58,02	192,29	1068,40	1,06	56,15	13,56	0,05	195,69	671,14	191,25	9,86	

Полдник														
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Компот из изюма	200	5,40	0,69	10,13	145,50	0,05	0,00	0,15	0,00	24,30	38,70	12,60	0,93	121
Итого	390	11,28	7,28	77,49	474,00	0,15	14,22	0,72	0,00	45,67	108,51	78,80	2,27	
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	43
или Икра баклажанная(кабачковая)*	100	1,7	13,3	5,1	148	0,03	7	5	0	43	31	15	0,7	30(31)
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	145
Кисель из свежих ягод и плодов	200	0,13	0,11	15,80	65,76	0,01	3,20	0,09	0,00	6,62	6,38	2,94	0,63	120
Хлеб пшеничный	60	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	620	43,37	28,86	101,74	715,00	0,49	70,43	9,46	0,06	133,27	424,11	150,26	7,25	
2 ужин														
Чай с сахаром	180	5,40	4,50	7,02	75,81	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	113
Баранки, сушки, бублики	20	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	200	8,60	7,10	31,42	211,81	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		221,57	194,87	531,80	3157,15	2,40	142,20	27,26	0,23	686,48	1651,55	501,37	24,69	
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		246,19	211,82	138,85	116,07	171,14	203,14	227,16	25,56	57,21	137,63	167,12	137,17	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Рис отварной	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	95
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	27
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	28
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	133
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	144,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	14
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	782	28,10	29,49	167,25	673,15	0,37	84,10	3,26	0,18	371,49	504,85	130,19	6,30	
Обед														
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	30(31)
Суп рисовый с мясом (250/8)	258	5,57	5,44	24,92	171,47	0,13	20,78	0,37	0,02	28,27	105,41	34,52	1,42	63
Мясо отварное	50	93,0	80,0	0,0	109,0	0,3	0,0	0,2	0,0	4,0	60,0	10,0	1,0	50
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	111
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Компот из кураги	200	3,30	0,86	11,14	83,00	0,02	0,66	0,83	0,00	27,00	24,33	17,50	0,56	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	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	918	118,42	108,18	133,00	895,80	0,72	32,82	8,63	0,06	144,42	366,11	111,46	6,55	

Полдник														
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	133
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	390	6,08	6,59	81,36	384,50	0,10	14,22	0,57	0,00	33,37	77,81	72,20	2,14	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	66,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	19
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	88
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	132
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	600	29,98	21,74	89,12	622,27	0,45	44,33	5,89	0,03	144,12	458,66	124,22	8,36	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	133
Баранки, сушки, бублики	20	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	220	9,43	9,71	33,51	198,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		192,01	175,71	504,24	2773,83	1,77	177,03	18,99	0,34	969,67	1654,94	476,36	24,22	
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		213,34	190,99	131,65	101,98	126,71	252,90	158,24	37,78	80,81	137,91	158,79	134,54	

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
Мясо отварное	50	93,0	80,0	0,0	109,0	0,3	0,0	0,2	0,0	4,0	60,0	10,0	1,0	50
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	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	572	109,88	93,71	109,53	659,77	0,57	1,61	3,02	0,06	64,21	257,56	61,97	6,82	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	123,50	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	33
Солянка Домашняя (250/8)	258	7,56	12,14	10,45	258,00	0,20	19,65	0,68	0,02	37,23	104,99	26,16	1,52	61
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	427,90	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	78
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	132
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	ГП
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	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	938	30,88	39,80	145,69	1202,13	0,80	57,76	7,04	0,05	202,73	583,75	171,27	11,47	

Полдник														
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	119
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	390	6,03	6,69	93,65	436,28	0,10	17,22	0,77	0,00	29,37	77,63	67,60	1,48	
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	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	29
Биточки рыбные (без молока и яиц)	100	15,67	8,47	13,96	194,80	0,17	5,97	2,78	0,04	57,51	170,64	26,12	1,01	93
Картофельное пюре (без молока)	90	2,13	3,21	14,63	96,26	0,11	17,27	0,12	0,01	28,53	63,39	21,73	0,81	101
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	109
Напиток Ягодный	200	0,25	0,14	9,37	41,53	0,01	24,00	0,23	0,00	10,31	8,60	6,00	0,31	130
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
Итого	640	26,19	24,17	74,53	607,87	0,47	83,89	9,24	0,27	205,23	354,96	106,05	4,83	
2 ужин														
Чай с сахаром	180	5,40	4,50	7,02	75,81	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	210	8,60	7,10	31,42	142,81	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		181,57	171,46	454,81	3048,86	2,06	161,88	20,71	0,44	751,13	1500,29	442,08	25,46	
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		201,74	186,37	118,75	112,09	147,21	231,25	172,57	48,89	62,59	125,02	147,36	141,42	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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 гречневая рассыпчатая	200	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
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	133
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	27
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	28
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	144,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	14
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	790	31,24	26,53	139,16	606,50	0,64	84,10	3,42	0,16	371,15	513,49	322,54	10,69	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,00	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	33,76	57,76	24,19	0,87	32
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	66
Котлеты куриные (без молока)	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	68
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	103
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	132
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	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	910	30,71	37,65	120,37	951,55	0,65	96,62	10,20	0,10	254,99	594,30	177,64	9,68	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
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	126
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	ГП
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	390	2,64	2,33	74,52	437,10	1,55	74,22	2,07	0,00	30,73	50,51	74,72	2,15	
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	26
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
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	304,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	74
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	129
Хлеб пшеничный	100	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
Итого	600	23,31	11,35	61,97	538,49	0,29	232,93	2,03	0,02	85,36	187,81	70,48	4,91	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	133
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	230	9,97	12,99	46,61	219,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		97,87	90,85	442,63	2753,25	3,24	489,43	17,72	0,35	1018,90	1587,22	682,96	28,14	
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		108,74	98,75	115,57	101,22	231,69	699,19	147,66	38,52	84,91	132,27	227,65	156,36	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша перловая рассыпчатая	200	5,65	6,76	40,25	108,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	133
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	26
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
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
Хлеб пшеничный	100	7,68	0,75	44,63	190,75	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	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	752	19,28	15,73	127,25	553,08	0,34	21,00	3,19	0,08	123,07	342,55	101,79	6,55	
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	34
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (250/10)	260	2,10	6,74	10,53	180,96	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	58
Тефтели мясные с рисом	100	9,97	12,43	5,5	218,1	0,22	12,6	0,64	0,02	41,48	157,58	23,28	1,89	71
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	111
Макаронные изделия отварные (перья)	180	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Компот из смеси сухофруктов	200	2,92	0,53	12,92	92,40	0,02	0,35	0,42	0,00	20,30	24,35	14,55	0,64	127
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,15	8,92	38,15	0,02	0,00	0,02	0,00	4,05	12,03	2,57	0,20	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	970	31,00	38,49	127,67	978,24	0,61	63,60	6,85	0,12	293,20	544,63	137,07	9,21	

Полдник														
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	133
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Итого	370	6,06	6,59	79,96	378,90	0,10	14,22	0,57	0,00	32,17	77,01	71,60	2,06	
Ужин														
Салат "Дары моря" (без яиц)	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	45
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	48
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами (без яиц)	200	22,67	38,13	29,19	206,60	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	75
Компот из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,80	4,80	2,10	0,15	124
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	600	41,82	49,42	101,22	574,33	0,89	45,41	10,19	0,10	233,42	571,41	698,41	60,42	
2 ужин														
Чай с сахаром	180	5,40	4,50	7,02	75,81	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	210	8,60	7,10	31,42	67,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		106,76	117,33	467,52	2551,55	2,07	145,63	21,44	0,36	931,46	1762,00	1044,06	79,09	
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		118,63	127,53	122,07	93,81	147,57	208,04	178,66	40,00	77,62	146,83	348,02	439,40	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
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	27
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	28
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	134
Итого	600	10,60	5,69	66,73	313,68	0,21	85,49	2,06	0,02	65,89	137,73	52,10	4,77	
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	32
Свекольник с мясом (250/8)	258	5,10	9,28	20,36	185,74	0,11	23,79	2,15	0,02	55,03	103,92	37,96	2,10	59
Гуляш из говядины	100	15,4	21,31	4,27	280,60	0,07	4,86	2,72	0,02	18,09	163,46	23,57	2,08	72
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	103
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	132
Хлеб пшеничный	80	6,14	0,6	35,7	152,6	0,08	0	0,8	0	16,2	48,12	10,3	0,82	ГП
Хлеб ржаной	90	5,97	1,08	37,65	160,20	0,15	0,00	1,26	0,00	31,50	142,20	42,30	3,51	ГП
Итого	1008	18,54	36,65	132,99	978,15	0,64	80,62	12,35	0,02	179,57	615,44	178,43	12,40	

Полдник														
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	133
Вареники с картофелем и маслом	250	12,60	16,58	85,18	407,00	0,28	28,53	3,65	0,03	45,15	147,13	39,95	2,20	146
Итого	450	12,80	16,58	99,18	463,00	0,28	28,53	3,65	0,03	57,15	155,13	45,95	3,00	
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	41
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	28
Птица запеченная (без сметаны)	120	14,66	15,18	0,41	206,80	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	87
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	108
Компот из смеси сухофруктов	200	2,92	0,53	12,92	92,40	0,02	0,35	0,42	0,00	20,30	24,35	14,55	0,64	127
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
Итого	670	26,27	29,69	57,50	625,44	0,44	164,42	9,07	0,07	150,38	337,37	105,92	5,50	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	230	9,43	9,71	33,51	198,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		77,64	98,31	389,91	2578,38	1,70	360,62	27,77	0,21	729,26	1493,17	420,71	26,54	
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		86,26	106,86	101,80	94,79	121,36	515,16	231,42	22,78	60,77	124,43	140,24	147,46	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	200	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
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	133
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	66,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	19
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	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	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	760	22,81	10,71	140,00	731,95	0,65	14,82	2,74	0,04	90,82	394,39	363,24	10,58	
Обед														
Салат Обжорка	100	4,79	16,64	10,40	198,92	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	38
Солянка из птицы (250/13)	263	6,78	12,82	10,32	273,56	0,13	19,38	2,33	0,01	32,24	78,23	22,29	1,13	52
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	310,66	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	80
Компот из кураги	200	3,30	0,86	11,14	83,00	0,02	0,66	0,83	0,00	27,00	24,33	17,50	0,56	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	ГП
Хлеб ржаной	80	5,30	0,96	33,46	142,40	0,14	0,00	1,12	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого	903	35,36	51,72	104,67	1122,99	0,73	118,27	7,83	0,02	248,44	491,71	159,42	8,67	

Полдник														
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	ГП
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	133
Итого	390	2,48	0,71	61,86	368,75	0,05	14,22	0,57	0,00	35,38	55,81	71,72	2,45	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	75,10	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	40
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	29
Биточки рыбные (без молока и яиц)	100	15,67	8,47	13,96	194,80	0,17	5,97	2,78	0,04	57,51	170,64	26,12	1,01	93
Картофельное пюре (без молока)	180	4,26	6,43	29,26	192,52	0,22	34,55	0,24	0,03	57,07	126,78	43,46	1,63	102
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	132
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	620	27,33	27,08	85,58	633,62	0,49	84,33	8,41	0,11	342,93	542,09	135,64	8,01	
2 ужин														
Чай с сахаром	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	133
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	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	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		94,21	97,32	401,21	2988,42	1,99	233,19	19,55	0,24	984,24	1695,11	761,12	29,94	
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		104,68	105,79	104,76	109,87	142,43	333,13	162,95	26,67	82,02	141,26	253,71	166,34	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет (атопический дерматит)

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Вареники с картофелем и маслом	250	12,60	16,58	85,18	407,00	0,28	28,53	3,65	0,03	45,15	147,13	39,95	2,20	146
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	133
Масло сливочное (порциями)	12	0,11	7,25	0,13	66,11	0,00	0,00	0,11	0,04	2,40	3,00	0,00	0,03	16
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	103,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	5,3725	0,525	31,24	100,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,175	42,11	9,0125	0,7175	ГП
Итого	602	23,65	24,88	161,78	733,16	0,42	28,53	5,16	0,07	87,90	242,34	63,98	4,46	
Обед														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	131,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	35
Суп картофельный с бобовыми и мясом (250/15)	265	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	54
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	94
Рис отварной с кукурузой и горошком	180	4,75	4,98	38,24	116,91	0,07	1,62	0,31	0,02	30,22	100,66	32,80	0,83	96
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	125
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	965	49,46	35,15	137,18	1014,10	0,89	134,72	12,43	0,11	306,81	679,94	210,54	9,05	

Полдник														
Фрукты	160	2,13	0,71	29,86	240,00	0,05	14,22	0,57	0,00	11,38	39,81	59,72	0,85	ГП
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	133
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	88,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	390	6,08	6,59	81,36	384,50	0,10	14,22	0,57	0,00	33,37	77,81	72,20	2,14	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	100	3,38	1,96	12,28	96,81	0,14	16,22	0,87	0,01	38,22	126,12	44,20	1,03	44
Печень, запеченная с луком	110	24,83	18,16	14,27	221,40	0,44	58,23	7,43	10,65	53,58	439,53	28,96	9,49	85
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
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	132
Хлеб пшеничный	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	630	39,25	26,11	118,33	679,19	0,78	94,45	11,63	10,68	173,30	777,03	133,80	16,48	
2 ужин														
Чай с сахаром	180	5,40	4,50	7,02	75,81	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	133
Баранки, сушки, бублики	30	3,20	2,60	24,40	67,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	210	8,60	7,10	31,42	168,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Норма соли на весь день	7 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		127,04	99,83	530,07	2978,95	2,31	273,31	30,43	10,92	850,98	2003,52	515,71	32,98	
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		141,15	108,51	138,40	109,52	164,64	390,45	253,57	1212,78	70,92	166,96	171,90	183,23	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

	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	1963,89	1885,66	6488,17	40017,50	31,89	3618,69	348,31	36,68	12897,97	24711,99	8617,86	463,08
Среднее значение	140,28	134,69	463,44	2858,39	2,28	258,48	24,88	2,62	921,28	1765,14	615,56	33,08
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0									
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	155,86	146,40	121,00	105,09	162,68	369,25	207,33	291,12	76,77	147,10	205,19	183,76