

Меню осенне-зимний, осенний период. Птичернат 1 - 4 класса

№ рецептуры	примк. пшениц, наименование блока	масса порции	пшеничные вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I

1 ДЕНЬ

		завтрак																		
54-20к	каши жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20,0	140,5	0,11	0,14	1,93	0,04	0,38	249,00	177,75	84,00	58,50	131,25	1,76	37,50	2,75	21,00
54-21п	каши с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,75	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	1,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	итого за прием пищи		10,82	5,03	61,34	325,50	0,20	0,20	18,23	0,04	0,56	580,80	297,25	176,00	91,00	228,75	5,01	37,50	22,89	21,00

обед

		полдник																		
54-12а	суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7	0,06	0,08	174,60	3,25	5,84	262,40	377,20	67,00	34,60	109,00	0,09	31,80	12,00	168,80
54-1Г	макаронн отпарные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,90	0,73	21,00	0,06	12,00
54-4м	поллига из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	225,30	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-2пн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,75	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	3,64	0,00
	итого за прием пищи		32,28	24,78	81,52	672,60	0,16	0,29	213,25	3,49	6,09	777,50	759,60	127,50	80,10	360,90	4,43	70,80	24,30	256,30
	итого завтрак + обед		43,10	29,81	142,86	998,10	0,36	0,49	231,48	3,53	6,65	1358,30	1056,85	200,30	171,10	589,65	9,44	108,30	47,19	257,30
	итого завтрак + обед в %		93	63	71	71	50	58	55	59	18	226	160	46	114	80	131	181	262	14

ужин

		второй ужин																		
54-23пн	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
	кофе/чай с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	181,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	итого за прием пищи		6,40	10,70	35,30	262,00	0,14	0,22	15,30	0,00	0,72	192,20	240,80	125,80	44,20	162,20	2,10	9,00	5,68	20,00
54-12м	пирог с курицей	230	31,4	9,4	38,1	361,9	0,1	0,1	169,1	0,0	2,7	353,4	440,8	23,0	9,6	268,3	2,3	46,0	31,6	195,5
54-3пн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	1,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	итого за прием пищи		39,57	11,02	92,39	625,70	0,32	0,26	169,48	0,00	4,12	848,60	619,50	139,50	54,90	404,60	6,44	46,00	61,05	211,50

итого за день

№ рецептуры	примк. пшениц, наименование блока	масса порции	пшеничные вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-2кв	каши жидкая молочная пшеница	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,14	0,11	31,20	0,10	0,41	254,25	162,00	107,25	36,75	139,50	0,99	39,00	1,58	26,25
54-21пн	каши с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	53,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	1,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-1в	суп твердых сортов в поребри	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	38,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00
	итого за прием пищи		18,52	14,73	75,64	500,70	0,30	0,36	74,50	0,19	1,30	716,65	498,30	425,75	102,92	410,50	4,71	51,00	25,48	64,25

итого за день

		обед																		
54-10в	суп крестьянский с крутой (крупа перловая)	200	1,9	5,0	10,3	94,8	0,04	0,04	106,46	0,00	6,42	96,20	199,60	27,40	14,60	52,40	0,56	15,26	2,84	16,68



итого за прием пищи				узнать																			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	масса порции	питательные вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)			мкг													
				Б	Ж	У	В1	В2	А	Д	С	Ca	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
				8.20	12.80	46.00	334.00	0.17	0.35	46.00	0.06	2.00	253.20	56.80	256.80	43.20	243.20	1.23	18.00	7.92	40.00		
				итого за прием пищи																			
				150	4.5	5.6	26.6	173.7	0.14	0.12	8.34	0.00	10.90	169.00	692.00	62.00	33.00	109.00	1.18	31.00	1.50	51.00	
54-10Г	кактофель отварной в молоке			90	7.5	6.9	5.7	115.5	0.03	0.06	8.25	0.00	9.95	103.50	244.50	28.50	16.50	82.50	1.22	0.00	0.80	31.50	
54-3м	пшенише голубцы			200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.50	0.00	0.94	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00		
54-2пн	чай с сахаром			60	5.10	1.98	25.50	155.4	0.26	0.20	0.00	0.00	0.24	361.80	99.60	43.80	24.00	75.00	1.70	0.00	18.50	30.60	
	хлеб ржаной			50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
	хлеб пшеничный				21.10	14.95	89.17	584.40	0.50	0.42	16.89	0.00	21.21	871.50	1127.40	301.30	97.80	338.20	6.63	31.00	35.20	113.10	
				итого за прием пищи																			
				100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	20.00	0.00	10.00	31.00	348.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.05	1.00	2.20	
54-2зп	кофейный напиток с молоком			200	3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	111.00	31.00	107.00	1.07	9.00	1.76	20.00	
	хлеб пшеничный			50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
				итого за прием пищи																			
				72.00	9.10	3.87	57.17	295.00	0.14	0.21	33.30	0.00	10.62	306.50	602.50	181.50	93.50	199.50	3.47	9.05	17.16	22.20	
				итого в день																			
				94	71	109	364.08	2250.00	1.48	1.61	519.75	0.65	71.42	2962.35	3902.68	1099.80	425.98	1435.60	22.68	271.73	129.54	749.93	
				итого в день, в %																			
				94	71	109	96	123	115	74	7	119	296	355	98	170	131	189	272	432	25		
				4 ДЕНЬ																			
				итого за прием пищи																			
				12.40	8.17	58.97	351.80	0.15	0.31	37.10	0.04	1.24	543.00	418.00	317.25	75.50	295.00	3.21	50.25	21.34	67.25		
				обед																			
				200	1.7	4.3	9.7	90.2	0.03	0.04	134.60	0.00	6.76	107.00	264.60	33.60	19.20	42.60	0.87	17.00	0.40	22.60	
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на воде)			60	0.6	6.2	4.4	74.2	0.00	0.00	732.00	0.00	3.60	90.00	124.00	13.60	15.60	22.80	0.60	10.20	0.00	22.00	
54-1в	салат из моркови и яблок			180	35.6	12.8	26.0	361.4	0.07	0.36	61.32	0.19	0.35	217.20	180.90	268.80	38.40	349.20	1.03	34.80	46.80	60.00	
54-1т	запеканка из творога			200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00	
54-2пн	чай с сахаром			30	2.55	0.99	12.75	77.7	0.13	0.10	0.00	0.00	0.12	180.80	49.80	21.90	12.00	37.50	0.85	0.00	9.27	15.30	
	хлеб ржаной			40	3.04	0.37	19.89	90.4	0.05	0.03	0.00	0.00	0.08	189.20	56.40	50.00	16.40	51.60	1.44	0.00	11.52	0.00	
	хлеб пшеничный				43.69	24.66	79.24	720.70	0.28	0.54	928.22	0.19	10.95	784.90	696.50	392.40	105.40	510.10	5.52	62.00	67.99	119.90	
				итого за прием пищи																			
				56.09	32.83	138.21	1072.50	0.43	0.85	965.52	0.23	12.19	1327.90	1114.50	709.65	180.90	805.10	8.73	112.25	89.33	187.15		
				итого завтрак + обед в %																			
				121	69	69	76	60	101	230	4	34	231	169	108	121	122	121	187	496	10		
				полдник																			
				60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.80	0.00	15.00	1.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	1.20	0.24	12.00	
54-3л	компот из варенье			200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00	
	чай с сахаром			50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
	хлеб пшеничный				4.70	0.57	33.67	152.60	0.11	0.06	30.10	0.00	15.14	239.00	205.30	75.40	36.30	87.30	3.07	1.20	14.64	12.00	
				итого за прием пищи																			
				150	8.3	6.3	36.0	233.7	0.21	0.12	19.20	0.09	0.00	149.00	219.00	15.00	120.00	181.00	4.04	22.00	3.52	16.00	
54-4л	каша гречневая раскатанная			90	1.73	3.9	12.2	151.7	0.05	0.08	5.66	0.00	0.56	189.00	207.00	27.00	57.00	129.00	1.23	15.60	16.50	93.00	
54-29л	пшенише из крупы			200	3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	111.00	31.00	107.00	1.07	9.00	1.76	20.00	
54-23тп	кофейный напиток с молоком			60	5.10	1.98	25.50	155.4	0.26	0.20	0.00	0.00	0.24	361.80	99.60	43.80	24.00	75.00	1.70	0.00	18.50	30.60	
	хлеб ржаной			50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
	хлеб пшеничный				38.50	15.55	109.87	739.80	0.62	0.36	38.16	0.09	1.42	975.30	780.10	239.30	252.50	556.50	9.84	46.60	54.68	139.60	
				итого за прием пищи																			
				100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	155.00	35.00	11.00	17.00	0.01	0.30	0.10	150.30	
	картоплин			200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	0.34	44.00	0.10	1.40	100.00	292.00	240.00	28.00	190.00	0.20	18.00	4.00	40.00	

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	итого за прием пищи	6,60	6,60	15,50	156,00	0,12	0,37	34,00	0,10	39,40	112,00	447,00	275,00	39,00	207,00	0,21	18,30	4,10	190,30
	итого в день	105,69	55,55	297,25	2120,90	1,28	1,84	117,58	0,42	68,15	2654,20	2606,90	1319,25	508,70	1655,90	2,85	178,35	162,75	549,05
	итого в день в %	137	70	89	90	107	131	163	4	114	265	237	120	203	151	182	178	543	18

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	итого за прием пищи	9,82	18,43	54,94	417,90	0,14	0,21	108,15	0,28	0,73	420,15	265,45	210,50	47,05	195,30	3,56	15,60	22,22	23,85

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	итого за прием пищи	26,09	36,56	68,34	720,40	0,32	0,73	470,60	2,91	38,56	905,27	934,20	395,97	82,67	423,97	8,75	83,00	56,09	122,16
	итого за прием пищи	35,91	54,99	123,28	1138,30	0,46	0,94	578,75	3,19	39,29	1355,42	1199,65	506,47	129,72	619,27	12,29	98,60	78,31	146,01
	итого за завтрак + обед в %	78	116	61	81	64	112	138	53	109	221	182	77	86	98	171	164	435	8

УСЫН

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,06	0,26	44,00	0,06	1,80	100,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	18,00	4,00	40,00
	итого в день	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00	
	итого за завтрак + обед в %	8,20	12,80	46,00	334,00	0,17	0,35	46,00	0,06	2,00	233,20	56,80	23,60	43,20	243,20	1,23	18,00	7,92	40,00	

УСЫН

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	180	4,4	5,8	43,8	244,2	0,04	0,04	22,08	0,11	0,00	183,60	55,92	8,28	28,80	87,60	0,59	25,20	8,69	32,40
	итого в день	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00
	итого за завтрак + обед в %	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	итого за прием пищи	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,24	361,80	98,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60	
	итого в день	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
	итого за завтрак + обед в %	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
	итого за прием пищи	28,89	11,91	125,33	750,50	0,41	0,45	92,03	0,43	3,20	1087,25	675,02	237,26	116,90	433,80	6,56	150,77	60,08	579,80	

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
	итого в день	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	итого за завтрак + обед в %	5,00	3,90	22,90	147,40	0,06	0,20	19,30	0,00	5,68	64,00	375,00	162,00	46,00	146,00	3,39	13,00	2,39	48,00	
	итого за прием пищи	78,00	83,60	317,51	2350,20	1,10	1,94	736,08	3,68	50,17	2729,87	2306,47	1162,53	335,82	1444,27	23,47	280,37	148,70	813,81	
	итого в день в %	101	106	95	100	91	139	105	37	84	273	210	106	134	131	196	280	496	27	

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы вещества (мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	130	5,3	4,4	20,0	140,5	0,11	0,14	17,93	0,04	0,38	249,00	177,75	84,00	58,50	131,25	1,76	37,50	2,73	21,00
	итого в день	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	итого за завтрак + обед в %	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
	итого за прием пищи	40	0,16	0,00	26,00	100,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,40	51,60	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	0,00	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	пшеница			энергетическая ценность (ккал)			микроэлементы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)													
			Б	Ж	У	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
<b>итого за прием пищи</b>																						
итого за прием пищи		10,98	5,03	87,34	425,50	0,21	0,21	18,23	0,04	0,76	581,20	348,85	181,60	93,80	232,35	5,53	37,50	22,89	21,00			
<b>обед</b>																						
итого за прием пищи		200	1,9	5,1	13,2	106,7	0,06	0,05	104,00	0,00	5,54	196,80	335,00	21,00	19,80	51,40	0,71	16,60	0,75	28,20		
54-3сг	расоленное леуципудский (на воде)	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,05	0,05	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00		
54-1т	каша овсяная	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	1,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50		
54-7д	пшеница на рожь	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,92	0,70		
54-3тн	чай с лимонном и сахаром	30	2,28	0,28	14,97	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00		
54-1з	хлеб пшеничный	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	388,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00		
54-1з	стар твердый сорт/ш/нарезке	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30		
итого за прием пищи		31,33	29,97	95,27	775,30	0,32	0,39	1168,73	0,33	7,10	974,60	794,20	193,60	81,57	392,80	6,05	55,60	23,79	111,70			
итого завтрак + обед		42,31	35,00	182,61	1200,80	0,53	0,60	1969,96	0,37	7,86	1555,80	1143,05	875,20	175,37	625,15	11,58	93,10	46,68	132,70			
итого завтрак + обед в %		92	74	91	85	74	71	45	6	22	259	173	57	117	95	161	155	259	7			
<b>полдник</b>																						
итого за прием пищи		40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,30	1,05	0,00	3,92	0,00		
54-2тн	печенье острое	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00		
итого за прием пищи		6,40	10,70	35,30	262,00	0,14	0,22	15,30	0,00	0,72	192,20	240,80	125,80	44,20	162,20	2,10	9,00	5,68	20,00			
<b>ужин</b>																						
итого за прием пищи		250	3,42	10,2	41,5	393,3	0,1	0,1	183,8	0,0	3,0	364,6	479,2	25,0	10,4	291,7	2,5	50,0	3,44	212,5		
54-12м	пилов с курицей	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,92	0,70		
54-3тн	чай с лимоном и сахаром	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30		
	хлеб ржаной	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00		
итого за прием пищи		42,37	11,92	95,79	657,10	0,32	0,26	1184,18	0,00	4,42	877,80	657,90	141,30	55,70	428,00	6,64	50,00	63,85	228,50			
<b>второй ужин</b>																						
итого за прием пищи		100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00		
	лимонный сок	200	0,20	0,26	22,60	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	8,00	202,00	16,00	10,00	14,00	0,20	0,00	0,20	0,00		
итого за прием пищи		1,10	0,46	30,70	135,00	0,04	0,03	8,00	0,00	61,80	21,00	399,00	50,00	23,00	37,00	2,00	2,00	0,70	17,00			
итого в день		92,18	57,98	344,40	2254,90	1,03	1,11	394,44	0,37	74,80	2645,80	2440,75	692,30	298,27	1252,35	20,82	154,10	116,91	398,20			
итого в день в %		120	73	103	96	86	79	56	4	125	265	222	63	119	114	174	154	390	13			

7 ДЕНЬ

завтрак

обед

ужин

№ рецептуры	присев пшени, наименование блока	масса порция	пшенице вещества (г)			энергетический потенциал (ккал)	мкг															
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
<b>итого за присев пшени</b>																						
54-11а	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,90	0,60	10,20	0,00	22,00			
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	0,00	14,40			
	комлот из смеси с/хороштук	200	0,50	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00			
	итого за присев пшени	4,90	6,67	49,07	268,20	0,07	0,03	0,00	3,72	326,55	194,67	126,10	38,20	90,80	2,49	10,20	0,00	14,40	22,00			
<b>итого за присев пшени</b>																						
54-19г	рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,3	160,1	0,08	0,10	0,08	0,01	14,64	202,80	514,80	67,20	34,80	84,00	1,22	32,40	49,20			
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	0,00	5,70	190,60	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50			
54-23жн	кнелев на смородины	200	0,20	0,10	12,30	50,5	0,01	0,01	0,00	2,45	0,00	19,20	6,16	9,80	11,00	0,29	0,20	0,23	4,08			
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	0,00	15,30			
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00			
	итого за присев пшени	28,77	14,52	88,39	598,20	0,31	0,26	0,08	3,78,95	0,01	34,70	911,46	213,40	139,00	351,80	6,08	47,60	46,83	160,08			
<b>второй ушки</b>																						
	каршор	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	0,34	0,06	0,34	44,00	0,10	1,40	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	40,00			
	яблоко	100	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	0,03	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	8,00			
	итого за присев пшени	6,20	6,80	17,80	165,00	0,09	0,36	0,09	49,00	0,10	11,40	126,00	870,00	256,00	37,00	201,00	2,40	20,00	48,00			
<b>итого в день</b>																						
	итого в день	86,11	58,35	301,64	2065,30	0,95	1,11	1,11	1655,57	0,39	86,50	2822,91	3816,02	862,80	448,35	1258,10	21,77	192,50	133,53	525,73		
	итого в день	112	74	90	88	79	79	79	237	4	144	282	347	88	179	114	181	193	445	18		
<b>8 ДЕНЬ</b>																						
<b>итого за присев пшени</b>																						
54-3зв	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,4	6,2	70,4	0,00	0,00	0,00	0,20	7,20	118,00	204,00	12,20	14,80	40,00	0,60	10,20	1,80	19,20		
54-1с	пиц на свежей капусте со сметаной (на воде)	200	1,6	4,9	5,3	72,1	0,02	0,03	0,00	10,76	98,60	184,00	37,40	13,20	31,00	0,48	15,20	0,34	14,46			
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,00	1,50	51,00			
54-11р	фаршени рыбные (минтай)	90	11,6	7,2	11,4	156,5	0,08	0,08	0,00	4,00	403,50	40,50	34,50	156,00	0,87	138,15	11,15	435,00				
	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,00	0,00	4,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	0,00	0,00			
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00			
	итого за присев пшени	25,62	22,93	104,54	728,90	0,33	0,30	0,00	447,42	0,46	33,63	1132,20	1672,20	233,60	132,20	440,30	8,45	196,55	519,66			
	итого за присев пшени	37,12	30,70	164,01	1060,80	0,54	0,48	0,00	493,75	0,60	34,23	1704,20	1950,35	501,60	184,72	694,70	12,43	233,30	534,66			
	итого за присев пшени + обед	80	65	80	75	75	57	118	10	95	284	292	76	123	105	173	389	394	30			
<b>итого за присев пшени</b>																						
сметанок		200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,06	0,26	44,00	0,06	1,80	100,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	18,00	4,00	40,00		
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,20	152,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00			
	итого за присев пшени	8,20	12,80	46,00	334,00	0,17	0,35	46,00	0,06	2,00	252,20	56,80	256,80	43,20	243,20	1,23	18,00	7,92	40,00			
<b>ушки</b>																						
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	0,00	8,34	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,00	51,00		
54-3м	десерт голубцы	90	7,5	6,9	5,7	113,5	0,03	0,06	8,25	0,00	9,93	103,50	244,50	28,50	16,50	82,50	1,22	0,00	0,80	31,50		
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00		
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	0,00	15,30			

	хлеб пшеничный	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00		
		итого за приём пищи		18.55	13.96	76.42	506.70	0.37	0.32	16.89	690.50	1077.60	179.40	85.80	300.70	5.78	31.00	25.97	97.80		
второй ужин																					
	банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	20.00	0.00	10.00	31.00	348.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.05	1.00	2.20	
		итого за приём пищи		3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	111.00	31.00	107.00	1.07	9.00	1.76	20.00
	хлеб пшеничный	200	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00		
		итого за приём пищи		9.10	3.87	57.17	295.00	0.14	0.21	33.30	0.00	10.62	306.50	607.50	181.50	95.50	199.50	3.47	9.05	17.16	22.20
		итого в день		72.97	61.33	339.60	2196.50	1.22	1.36	589.94	0.66	67.94	2954.40	3662.25	1119.30	407.22	1488.10	22.91	291.35	121.88	694.66
		итого в день в %		95	78	101	93	101	97	84	7	113	295	333	102	163	131	191	291	406	23

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пшеничные вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы (мкг)														
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
9 ДЕНЬ																						
завтрак																						
54-23	1к каша жидкая молочная рисовая	150	4.0	4.1	21.5	138.4	0.04	0.11	19.80	0.04	0.46	256.50	127.50	111.75	21.00	100.50	0.32	38.25	4.65	29.25		
		итого за приём пищи		200	4.60	3.60	12.60	100.4	0.07	0.17	17.30	0.00	0.88	50.00	220.00	0.43.00	34.00	1.09	12.00	2.29	38.00	
54-2	1гн каша с молоком	200	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	0.00		
		итого за приём пищи		50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	0.00	0.00	
54-109	машио свиное (порцианн)	20	9.2	9.6	33.6	267.7	0.11	0.45	46.13	0.00	1.81	133.33	586.67	581.33	90.67	346.67	2.91	32.00	6.11	101.33		
		итого за приём пищи		21.60	17.77	92.57	619.53	0.26	0.76	83.23	0.04	3.05	676.33	1004.67	698.58	166.17	641.67	6.12	82.25	27.45	168.58	
обед																						
54-80	суп картофельный с горошкой (на воде)	200	4.2	4.0	15.9	116.8	0.15	0.06	97.20	0.00	4.76	95.80	382.40	27.00	29.00	80.40	1.48	15.96	2.00	28.80		
		итого за приём пищи		60	1.6	4.4	6.2	70.4	0.00	0.00	0.20	118.00	204.00	12.20	14.80	40.00	0.60	10.20	1.80	19.20		
54-34	горошок	60	27.3	8.2	33.2	314.7	0.1	0.1	147.0	0.0	2.4	291.7	383.3	20.0	8.3	233.3	2.0	40.0	27.5	170.0		
		итого за приём пищи		200	0.50	0.00	19.80	81.0	0.00	15.00	0.00	0.02	0.05	0.17	50.00	2.10	4.30	0.09	0.00	0.00	0.00	
54-1	компот из свежих сухофруктов	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00	0.00		
		итого за приём пищи		38.92	17.23	109.94	741.10	0.24	0.21	81.20	0.20	14.52	836.65	1068.57	196.70	82.90	448.30	6.69	66.16	51.46	218.00	
		итого завтрак + обед		60.52	35.00	202.51	1360.63	0.60	0.97	664.43	0.24	17.57	1512.98	2073.24	695.28	249.07	1089.97	12.81	148.41	78.91	386.58	
		итого завтрак + обед в %		131	74	101	96	83	116	158	4	49	252	314	136	166	165	178	247	438	21	

полдник																						
54-3	понадор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.80	0.00	15.00	1.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	1.20	0.24	12.00		
		итого за приём пищи		200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	0.73	0.00	0.00	0.00	
54-2	чай с сахаром	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	0.00		
		итого за приём пищи		4.70	0.57	33.67	152.60	0.11	0.06	80.10	0.00	15.14	239.00	265.50	75.40	36.30	87.30	3.07	1.20	14.64	12.00	
ужин																						
54-1	каша гречневая рисовая/пшеница	150	8.3	6.3	36.0	233.7	0.21	0.12	19.20	0.09	0.00	149.00	219.00	15.00	120.00	181.00	4.04	22.00	3.52	16.00		
		итого за приём пищи		90	17.3	3.9	12.2	151.7	0.05	0.08	0.00	5.66	189.00	207.00	27.00	57.00	129.00	1.23	15.60	16.50	95.00	
54-2	пшеница из крупца	200	3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	111.00	31.00	107.00	1.07	9.00	1.76	20.00		
		итого за приём пищи		30	2.55	0.99	12.75	77.7	0.13	0.10	0.00	1.80.80	49.80	21.90	12.00	37.50	0.85	0.00	9.27	15.30		
54-2	хлеб ржаной	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	0.00		
		итого за приём пищи		35.75	14.56	97.12	662.10	0.49	0.46	38.16	0.09	1.30	794.30	730.30	337.40	240.50	519.00	8.99	46.60	45.45	144.30	
второй завтрак																						
	мансарин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	135.00	35.00	11.00	17.00	0.01	0.30	0.10	150.30		
		итого за приём пищи		200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	0.34	44.00	0.10	1.40	100.00	292.00	28.00	190.00	0.20	18.00	4.00	40.00	
	кешью	6.60	6.60	15.50	156.00	0.12	0.37	54.00	0.10	39.40	0.00	172.00	447.00	275.00	39.00	207.00	0.21	18.30	4.10	190.30		
		итого за приём пищи		107.57	56.73	348.80	2331.33	1.32	1.86	836.69	0.43	73.41	2565.28	3515.84	1485.08	564.87	25.08	214.51	143.10	733.18		
		итого в день		140	72	104	99	110	133	120	4	122	266	320	135	226	173	209	215	477	24	

№ рецептуры

10 ДЕНЬ

54-23а	каша жидкая молочная пшеничная	150	5.1	4.4	24.1	156.2	0.09	0.11	20.03	0.05	0.39	253.30	149.25	93.00	24.75	132.00	1.34	36.75	20.03	15.00
54-2тн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.14	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
54-13	сыр твердых сортов в нарезке	10	2.4	2.9	0.0	35.9			26.00	0.09	0.07	81.30	17.60	88.00	3.47	50.70	0.11	0.00	1.45	0.00
	итого за прием пищи		13.02	7.93	65.44	377.10	0.21	0.20	46.33	0.14	0.64	666.60	286.35	273.00	60.72	280.20	4.70	36.75	41.64	15.00
									обед											
54-1с	расходные домашний (на воде)	150	1.5	3.8	8.4	73.8	0.05	0.04	78.15	0.00	13.82	148.30	278.55	20.70	13.15	37.80	0.57	12.75	0.20	20.85
54-1б	интернет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1	0.02	0.02	72.80	0.00	2.26	200.40	128.00	112.20	9.60	22.00	0.40	7.80	14.00	11.80
54-1г	картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.12	0.11	23.80	0.09	10.20	162.00	625.00	39.00	28.00	84.00	1.03	28.00	0.78	43.00
54-3м	печенье гоголь-моголь	90	7.5	6.9	5.7	115.5	0.03	0.06	8.25	0.00	9.33	103.30	244.50	28.50	16.50	82.30	1.22	0.00	0.80	31.50
54-3н	чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.9	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.30	30.20	6.90	4.60	8.30	0.77	0.00	0.02	0.70
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.37	19.89	90.4	0.05	0.03	0.00	0.00	0.08	189.20	56.40	50.00	16.40	51.60	1.44	0.00	11.52	0.00
54-3оус	супе красный основной	40	1.32	0.96	3.56	28.3	0.01	0.00	31.20	0.02	1.07	4.80	56.80	3.68	4.80	9.60	0.21	0.72	0.18	3.60
	итого за прием пищи		17.46	22.53	68.15	542.40	0.28	0.27	234.58	0.11	38.52	809.30	1419.45	160.98	95.05	296.00	5.64	49.27	27.50	111.45
	итого завтрак + обед		30.48	30.46	133.59	919.50	0.49	0.47	280.91	0.25	39.16	1475.90	1705.80	433.98	155.77	576.20	10.34	86.02	69.14	126.45
	итого завтрак + обед в %		66	64	66	65	68	68	67	4	109	246	258	66	104	87	144	143	384	7
									полдник											
	сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	98.00	0.02	0.02	0.00	0.00	4.00	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	2.00	0.00	0.00
54-1о	овиогт натуральный	150	12.7	18.0	3.3	225.5	0.06	0.40	183.00	2.18	0.30	234.00	180.00	110.00	17.00	203.00	2.10	42.00	26.10	63.00
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.14	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
	итого за прием пищи		19.02	18.83	58.34	481.70	0.17	0.47	183.00	2.18	4.44	597.10	518.70	211.50	53.70	307.30	7.42	44.00	46.26	63.00
									ужин											
54-0т	рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5	0.03	0.03	18.40	0.09	0.00	153.00	46.60	6.90	24.00	73.00	0.49	21.00	7.24	27.00
54-3р	колбаса рыбная (кирилл)	90	12.6	2.4	7.7	102.9	0.00	0.15	17.55	0.30	0.15	198.00	271.50	36.00	27.50	169.50	0.75	124.05	12.45	510.00
54-3жн	компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01	0.01	1.20	0.00	1.60	7.95	92.50	58.00	3.10	3.80	0.79	0.80	0.10	3.20
	хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	0.13	0.10	0.00	0.00	0.12	180.80	49.80	21.90	12.00	37.50	0.85	0.00	9.27	15.30
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.14	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
54-3оусе	супе красный основной	40	1.32	0.96	3.56	28.3	0.01	0.00	31.20	0.02	1.07	4.80	56.80	3.68	4.80	9.60	0.21	0.72	0.18	3.60
	итого за прием пищи		23.64	9.92	105.28	612.10	0.27	0.34	88.35	0.41	3.08	875.65	615.90	213.98	100.10	383.70	5.61	146.57	49.40	559.10
									второй ужин											
	гречка	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	0.03	2.00	0.00	5.00	14.00	155.00	19.00	12.00	16.00	2.30	1.00	0.10	10.00
54-21тн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.4	0.04	0.17	17.30	0.00	0.68	50.00	220.00	143.00	34.00	130.00	1.09	12.00	2.29	38.00
	итого за прием пищи		5.00	3.90	22.90	147.40	0.06	0.20	19.30	0.00	5.68	64.00	375.00	162.00	46.00	146.00	3.39	13.00	2.39	48.00
	итого в день		80.14	63.11	320.11	2160.70	0.99	1.48	571.56	2.84	52.36	3012.65	3215.40	1021.46	355.57	1413.20	26.76	289.59	167.19	796.55
	итого в день в %		104	80	96	92	83	106	82	28	87	301	292	93	142	128	223	290	557	27
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак+обед в %		95	75	73	77	70	82	120	26	78	231	210	76	133	133	150	216	379	15
	итого в среднем с 1 по 5 день %		112	79	95	93	97	110	122	18	118	268	265	97	166	132	182	237	448	23
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак+обед в %		94	68	82	79	73	71	100	6	75	257	263	78	133	109	161	225	371	16
	итого в среднем с 6 по 10 день %		114	75	99	94	92	99	116	9	118	282	303	96	166	132	196	228	455	21
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак+обед в %		94	72	78	78	71	77	110	16	77	244	236	77	133	108	156	220	375	16
	итого в среднем с 1 по 10 день %		113	77	97	93	95	104	119	14	118	284	284	97	166	132	189	233	452	22
	НОРМА завтрак + обед 60 %		46.20	47.40	201.00	1410.00	0.72	0.84	420.00	6.00	36.00	600.00	660.00	660.00	150.00	660.00	150.00	60.00	180.00	180.00
	НОРМА за день		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	700.00	10.00	60.00	1000.00	1100.00	1100.00	250.00	1100.00	12.00	100.00	30.00	300.00