

Меню осенне-зимний, весенний период. Ингредиент 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пшенице вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)													
			Б	Ж	У		1 ДЕНЬ			2 ДЕНЬ			общий							
						завтрак			обед			общий								
						В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-20к	каша жидкая молочная протертая	200	7.1	5.8	26.6	187.3	0.15	0.18	23.90	0.05	0.50	332.00	237.00	112.00	78.00	175.00	2.35	50.00	3.64	28.00
54-21л	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	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		12.62	6.43	67.94	372.30	0.24	0.24	24.20	0.05	0.68	665.80	356.50	204.00	110.50	272.50	5.60	50.00	23.80	28.00
54-12с	суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.6	144.6	0.08	0.10	218.25	4.40	7.30	328.00	471.50	83.75	43.25	156.25	1.12	39.75	15.00	211.00
54-17г	макаронные изделия	180	6.5	5.9	39.4	236.2	0.07	0.04	22.08	0.11	0.00	178.80	64.56	14.40	8.64	49.20	0.88	25.20	0.07	14.40
54-4м	котлета из говядины	100	18.3	17.5	16.5	295.0	0.00	0.17	22.17	0.17	0.17	248.33	295.00	40.00	26.67	183.33	2.67	20.00	4.00	61.67
	хлеб пшеничный	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
54-21л	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
	итого за прием пищи		40.22	28.83	112.84	860.80	0.24	0.37	362.80	4.68	7.65	1086.93	950.56	230.15	111.06	466.28	7.92	84.95	39.23	287.07
	итого завтрак + обед		52.84	35.26	180.78	1233.10	0.48	0.61	287.00	4.73	8.33	1750.73	1307.06	434.15	221.56	738.78	13.52	134.95	63.03	315.07
	итого завтрак + обед в %		98	64	79	76	57	64	53	79	20	243	182	60	123	103	125	225	210	13
	итого за прием пищи		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	9.00	3.92	0.00
54-23л	крекеры с шоколом	200	3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	411.00	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	плов с курицей	300	41.0	12.3	49.8	472.0	0.1	0.1	220.5	0.0	3.6	437.5	575.0	30.0	12.5	350.0	3.0	60.0	41.3	255.0
54-3гн	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	0.90	4.60	8.50	0.77	0.00	0.02	0.70
	хлеб ржаной	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 пшеничный	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		51.72	14.91	116.84	813.50	0.45	0.36	220.88	0.00	5.14	1131.70	803.50	168.20	69.80	523.80	7.99	60.00	79.98	286.30
	итого завтрак		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
	итого обед		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	0.50	2.00	0.70	17.00
	итого в день		112.06	61.33	363.62	2443.60	1.11	1.22	531.18	4.73	75.99	3095.63	2750.36	778.15	358.56	1461.78	24.11	205.95	149.39	638.37
	итого в день в %		125	67	95	90	79	76	59	47	109	258	229	65	120	122	134	206	299	16
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пшенице вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)													
						завтрак			обед			общий								
						В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-21к	каша жидкая молочная пшеница	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.60	0.13	0.54	339.00	216.00	143.00	49.00	186.00	1.32	52.00	2.10	35.00
54-21л	чай 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
	хлеб пшеничный	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
54-13	чай твердых сортов в пакете	10	2.4	2.9	0.0	35.9	0.03	0.03	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		20.62	17.23	83.04	569.40	0.34	0.40	84.90	0.22	1.43	801.40	552.30	461.50	115.17	457.00	5.04	64.00	26.00	75.00
54-7л	салат из белокочанной капусты	100	2.7	10.3	10.3	143.0	0.00	0.00	205.67	0.00	58.00	146.67	413.33	66.67	25.33	50.00	1.00	18.00	0.33	21.00



№ рецептуры	присев пицци, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетический потенциал (ккал)	вспомогательные вещества (мкг)														
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Упаки																					
	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	
	итого за присев пицци		8,20	12,80	46,00	334,00	0,17	0,35	46,00	0,06	2,00	255,20	56,80	256,80	43,20	243,20	1,23	18,00	7,92	40,00	
Упаки																					
	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,17	0,14	10,01	0,00	13,08	202,80	830,40	74,40	39,60	130,80	1,42	3,720	1,80	61,20	
	54-2м сливочное масло	100	8,3	7,7	6,3	128,3	0,03	0,07	9,17	0,00	11,03	115,00	271,67	31,67	18,33	91,67	1,35	0,00	0,88	35,00	
	54-2нн 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	
	54-2нн 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	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
	хлеб пшеничный	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	
	итого за присев пицци		22,80	16,85	95,07	631,90	0,53	0,45	19,48	0,00	24,49	916,80	1292,97	216,87	106,23	369,17	7,00	3,720	35,38	126,80	
вспомогательные вещества																					
	ванилин	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	
	54-23нн кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,07	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	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
	итого за присев пицци		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																					
	итого в день		79,88	63,55	399,43	2483,60	1,59	1,72	584,96	0,72	81,06	335,45	4375,42	1188,67	471,74	1595,44	25,39	314,63	146,93	835,58	
	итого в день, в %		89	69	104	91	113	108	65	7	116	280	365	99	157	133	141	315	294	21	
4 ДЕНЬ																					
завтрак																					
	54-25 1к каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	26,7	184,5	0,05	0,15	26,40	0,05	0,61	342,00	170,00	149,00	28,00	134,00	0,42	51,00	6,20	39,00	
	54-21нн каша 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	
	хлеб пшеничный	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	
	итого за присев пицци																				
	итого за присев пицци		13,70	9,47	66,17	397,90	0,16	0,35	43,70	0,05	1,39	628,50	460,50	354,50	82,50	328,50	3,51	63,00	22,89	77,00	
обед																					
	борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	118,2	0,04	0,05	108,25	0,00	8,45	133,75	330,75	42,00	24,00	53,25	1,09	21,25	0,50	28,25	
	54-11з салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,00	1220,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	0,00	36,67	
	54-1г запеканка из творога	200	39,6	14,3	28,9	401,6	0,08	0,40	68,13	0,21	0,39	241,33	212,00	298,67	42,67	388,00	1,15	38,67	52,00	66,67	
	54-2нн 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	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30	
	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	
	итого за присев пицци		48,49	31,26	87,44	838,40	0,30	0,59	1456,68	0,21	15,08	895,78	876,42	439,74	124,87	574,22	6,26	76,92	73,29	146,89	
	итого завтрак + обед		62,19	40,73	153,61	1236,30	0,46	0,94	1500,38	0,26	16,47	1524,28	1336,92	794,24	207,37	902,72	9,57	139,92	96,18	223,89	
	итого завтрак + обед в %		115	74	67	76	55	98	278	4	39	212	186	110	115	125	89	233	321	9	
полдник																					
	54-3з повидло в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00	
	54-2нн 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	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	
	итого за присев пицци		5,20	0,67	35,17	161,10	0,14	0,07	133,30	0,00	25,14	240,20	381,30	81,00	44,30	97,70	3,43	2,00	14,80	20,00	
ужин																					
	54-1г каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48,0	311,6	0,28	0,16	25,60	0,12	0,00	198,67	292,00	20,00	160,00	241,33	5,39	29,33	4,69	21,33	
	54-2м шиншесть из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	0,05	0,08	6,28	0,00	0,62	210,00	230,00	30,00	63,33	143,33	1,37	17,33	18,33	103,33	
	54-23нн 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 ржаной	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 пшеничный	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	
	итого за присев пицци		43,00	18,05	123,17	834,50	0,69	0,60	43,18	0,12	1,48	1045,97	876,10	267,30	298,83	631,16	11,33	55,66	57,68	175,26	
вспомогательные вещества																					
	ванилин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,05	10,00	0,00	38,00	12,00	135,00	3,500	11,00	17,00	0,01	0,30	0,10	150,30	
	кефир	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	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	6,60	6,60	15,50	156,00	0,12	0,37	54,00	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	116,99	66,05	327,45	2387,90	1,41	1,98	1733,86	0,48	82,49	2922,45	3041,32	1417,54	589,50	1838,58	2,454	215,86	172,76	609,45	
	итого в день, в %	130	72	85	88	101	124	193	5	118	244	235	118	197	153	136	216	346	15	

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	11,22	19,53	59,44	451,40	0,15	0,26	114,10	0,29	0,91	448,60	312,10	248,40	51,90	225,90	3,65	20,80	22,84	31,80	

завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-19к	суп молочный с макророндами и зелеными	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18	23,80	0,03	0,73	113,80	186,60	151,60	19,40	122,40	0,36	20,80	2,48	31,80
54-21н	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
	итого за завтрак	70	5,32	0,63	34,84	138,2	0,09	0,05	0,90	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-19а	маффо эспримо (порциан)	15	0,2	14,4	0,2	132,2	0,00	0,02	90,00	0,26	0,00	3,00	6,00	4,80	0,00	6,00	0,04	0,00	0,20	0,00
	итого за завтрак	11,22	19,53	59,44	451,40	0,15	0,26	114,10	0,29	0,91	448,60	312,10	248,40	51,90	225,90	3,65	20,80	22,84	31,80	

обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-1с	пш. из свежей капусты со сметаной (на воде)	250	2,0	6,2	6,6	90,1	0,03	0,04	131,25	0,00	13,45	125,25	230,00	46,75	16,50	38,75	0,60	19,00	0,43	18,45
54-8в	салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	202,67	0,00	38,67	145,33	278,33	43,33	17,33	32,00	0,60	16,33	0,27	14,00
54-1о	омлет натуральный	230	19,5	27,6	5,1	345,8	0,09	0,61	280,60	3,34	0,46	389,47	276,00	168,67	26,07	311,27	3,22	64,40	40,02	96,60
	итого за обед	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,02	4,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	0,00
	итого за прием пищи	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	0,00
	итого за завтрак + обед	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	37,30	0,85	0,00	9,27	15,30	
	итого за прием пищи	29,79	45,56	74,24	837,80	0,33	0,83	614,52	3,34	56,78	1038,05	1125,53	344,65	96,30	485,12	9,51	101,73	61,51	144,35	
	итого за завтрак + обед	41,01	65,09	133,68	1289,20	0,50	1,09	728,62	3,63	57,69	1486,65	1457,63	593,05	148,20	711,02	13,16	122,53	84,35	176,15	
	итого за завтрак + обед в %	76	118	58	79	60	114	135	61	137	206	200	82	82	94	122	204	281	7	

полдник

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	итого за прием пищи	8,20	12,80	46,00	334,00	0,17	0,35	46,00	0,06	2,00	255,20	56,80	256,80	43,20	243,20	1,23	18,00	7,92	40,00	

ужин

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-6б	рис отварной	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
54-3в	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,00	0,17	19,50	0,33	0,17	220,00	301,67	40,00	41,67	188,33	0,00	0,00	0,00	0,00
54-3дн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,95	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 ужин	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,06	0,20	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60	
	итого за прием пищи	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	
54-3озвс	супе крапчатый основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	итого за прием пищи	32,27	13,65	131,47	784,40	0,42	0,47	170,78	0,48	4,83	1116,45	790,39	246,78	138,27	469,03	6,12	27,80	47,89	75,20	

второй завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	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
54-21н	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 завтрак	5,00	3,90	22,90	147,40	0,06	0,20	19,30	0,00	5,68	64,00	375,00	762,00	146,00	46,00	146,00	3,39	13,00	2,39	48,00
	итого за прием пищи	86,48	95,44	334,05	2355,00	1,15	2,11	1064,70	4,17	70,20	2920,30	2659,82	1258,63	375,67	1569,25	23,90	181,33	142,55	339,35	
	итого в день, в %	96	104	87	94	82	132	107	42	100	243	222	105	125	131	133	181	285	8	

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-20к	колла жидкая молочная Греческая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50	332,00	227,00	112,00	78,00	175,00	2,33	50,00	3,64	28,00
54-21л	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
	итого за завтрак	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	0,20	0,40	51,60	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	





№ рецептуры		присев пшени, наименование блюда		масса порции		питательная ценность (г)		энергетическая ценность (ккал)		B1		B2		A		D		C		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F					
				B		Ж		У		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности					
Итого за приём пищи																																									
				22.80		16.85		95.07		631.90		0.53		0.45		19.48		0.00		24.49		916.80		1292.97		216.87		106.23		369.17		7.00		37.20		33.58		126.80			
второй ужины																																									
54-23лн		блинчики с мясом		100		1.50		0.50		21.00		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			
		кофейный напиток с молоком		200		3.80		2.90		11.30		86.0		3.80		13.30		0.00		0.52		29.00		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		226.50		70.50		62.50		20.50		64.50		1.80		0.00		1.40		0.00			
		Итого за приём пищи		94.02		8.17		57.17		295.00		3.87		0.14		2.21		33.30		10.62		306.50		602.50		181.50		93.50		199.50		3.47		9.05		17.16		22.20			
		Итого в день		40.15		40.15		2736.80		1.69		1.74		1023.13		1.06		84.18		3862.92		4498.14		1436.55		494.43		1799.42		27.29		343.75		156.69		833.38		313		21	
		Итого в день в %		104		88		106		101		120		109		114		11		120		322		375		120		165		150		152		344		313		21			
9 ДЕНЬ																																									
№ рецептуры		присев пшени, наименование блюда		масса порции		питательная ценность (г)		энергетическая ценность (ккал)		B1		B2		A		D		C		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F					
				B		Ж <td colspan="2">У <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> </td>		У <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td>		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности			
Итого за приём пищи																																									
54-25		каша жидкая молочная рисовая		200		5.3		5.4		28.7		184.5		0.05		0.15		26.40		0.05		342.00		170.00		119.00		28.00		134.00		0.42		51.00		6.20		39.00			
		каша с молоком		200		4.60		3.60		12.60		100.4		0.04		0.17		17.30		0.00		50.00		220.00		143.00		34.00		130.00		1.09		12.00		2.29		38.00			
		хлеб пшеничный		50		3.80		0.47		24.87		113.0		0.07		0.03		0.00		0.10		226.50		70.50		62.50		20.50		64.50		1.80		0.00		1.40		0.00			
		Итого за приём пищи		20		9.2		9.6		33.6		267.7		0.11		0.45		46.13		0.00		1.81		133.33		586.67		90.67		346.67		2.91		32.00		6.11		101.33			
		Итого в день		22.90		19.07		99.77		665.63		0.27		0.80		89.83		0.05		3.20		761.83		1047.17		735.83		173.17		675.17		6.22		95.00		29.00		178.33			
обед																																									
54-4с		суп картофельный с горохом (на воде)		250		5.3		5.0		19.9		146.0		0.18		0.07		121.50		0.00		5.95		478.00		33.75		36.25		100.50		1.85		19.95		2.50		36.00			
		салат картофельный с морковью и зеленью		100		2.7		7.3		10.3		117.3		0.00		0.00		536.67		0.33		196.67		340.00		20.33		24.67		66.67		1.00		17.00		3.00		32.00			
		хлеб с курагой		230		31.4		9.4		38.1		361.9		0.1		169.1		0.0		2.7		333.4		440.8		23.0		9.6		268.3		2.3		46.0		31.6		195.5			
		котлет на говяжьих фаршах		200		0.50		0.00		19.80		81.0		0.00		15.00		0.00		0.02		0.05		0.17		50.00		4.30		0.09		0.00		0.00		0.00		0.00			
		хлеб пшеничный		70		5.32		0.65		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 приём пищи		45.22		22.33		122.94		864.40		0.37		0.22		842.27		0.33		20.81		982.97		1337.67		214.38		101.32		530.07		7.76		82.95		57.26		263.50			
		Итого завтрак + обед		68.12		41.40		222.71		1530.03		0.64		1.02		932.10		0.38		24.01		1744.80		2404.84		490.41		274.49		1205.24		13.98		177.95		86.26		441.83			
		Итого завтрак + обед в %		126		75		97		94		76		107		173		6		57		242		334		132		152		167		129		297		288		18			
полдник																																									
54-3з		пюре в тарелке		100		1.2		0.2		3.8		21.3		0.07		0.03		133.00		0.00		3.00		290.00		14.00		20.00		26.00		0.90		2.00		0.40		20.00			
		чай с сахаром		200		0.20		0.00		6.50		26.8		0.00		0.01		0.30		0.00		0.70		20.80		4.50		3.80		7.20		0.73		0.00		0.00		0.00			
		хлеб пшеничный		50		3.80		0.47		24.87		113.0		0.07		0.03		0.00		0.10		226.50		70.50		62.50		20.50		64.50		1.80		0.00		1.40		0.00			
		Итого за приём пищи		5.20		0.67		35.17		161.10		0.14		0.07		133.30		0.00		23.14		240.20		381.30		81.00		44.50		97.70		3.43		2.00		14.80		20.00			
ужины																																									
54-4л		каша гречневая рассычатая		200		11.1		8.4		48.0		311.6		0.28		0.16		23.60		0.12		198.67		292.00		20.00		160.00		241.33		5.39		29.33		4.69		21.33			
		пюре из крупы		100		19.2		4.3		13.5		168.5		0.05		0.08		6.28		0.00		210.00		230.00		30.00		63.33		143.33		1.37		17.33		18.33		103.33			
		кофейный напиток с молоком		200		3.80		2.90		11.30		86.0		0.03		0.13		13.30		0.00		39.00		184.00		111.00		31.00		107.00		1.07		9.00		1.76		20.00			
		хлеб ржаной		60		5.10		1.98		25.50		155.4		0.26		0.20		0.00		0.24		361.80		99.60		43.80		24.00		75.00		1.70		0.00		18.50		30.60			
		хлеб пшеничный		50		3.80		0.47		24.87		113.0		0.07		0.03		0.00		0.10		226.50		70.50		62.50		20.50		64.50		1.80		0.00		1.40		0.00			
		Итого за приём пищи		43.00		18.05		123.17		834.50		0.69		0.60		43.18		0.12		1.48		1045.97		876.10		267.30		298.83		631.16		11.33		35.66		57.68		175.26			
второй ужины																																									
		макарон		100		0.80		0.20		7.50		38.00		0.06		0.03		10.00		0.00		12.00		135.00		35.00		11.00		17.00		0.01		0.30		0.10		150.30			
		кефир		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			
		Итого за приём пищи		6.60		6.60		15.50		156.00		0.12		0.37		54.00		39.40		0.10		39.40		112.00		447.00		275.00		207.00		0.21		18.30		4.10		190.30			
		Итого в день		122.92		66.72		396.55		2681.63		1.59		2.06		1164.58		0.60		90.03		3142.97		4109.24		1573.71		656.62		2141.10		28.95		253.91		162.84		827.39			
		Итого в день в %		137		73		104		99		113		129		129		6		129		262		342		131		219		178		161		254		326		21			
10 ДЕНЬ																																									
№ рецептура		присев пшени, наименование блюда		масса порции		питательная ценность (г)		энергетическая ценность (ккал)		B1		B2		A		D		C		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F					
				B		Ж <td colspan="2">У <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> </td>		У <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td> <td colspan="2">жирности</td>		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности		жирности			
завтрак																																									
54-23л		каша жидкая молочная пшеничная		200		6.8		5.8		32.1		208.3		0.12		0.15		26.70		0.07		338.00		199.00		124.00		33.00		176.00		1.78		49.00		26.70		20.00			

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 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	0.00	
54-1г	сир твердых сортов в упаковке	30	7.2	8.80	0.00	107.6	0.08	0.08	78.00	0.28	244.00	26.40	264.00	10.40	152.00	0.32	0.00	4.56	0.00	0.00	
	итого за приём пищи		19.52	15.23	73.44	500.90	0.29	0.29	105.00	0.35	913.80	344.90	480.00	75.90	425.50	5.35	49.00	51.22	20.00		
	обед																				
54-4с	расовляные домашний (на воде)	250	2.4	6.4	14.0	123.1	0.08	0.07	130.25	0.00	23.03	247.50	464.25	34.50	25.25	63.00	0.95	21.23	0.33	34.75	
54-16а	винегрет с растительным маслом	100	1.0	8.8	6.8	111.8	0.03	0.03	121.33	0.00	3.77	333.33	213.33	20.33	16.00	36.67	0.67	13.00	23.33	19.67	
54-11г	картофельное пюре	180	3.8	6.2	23.8	167.3	0.14	0.13	28.56	0.11	12.24	194.40	750.00	46.80	33.60	100.80	1.24	33.60	0.94	51.60	
54-3м	дешевые голубцы	100	8.3	7.7	6.3	128.3	0.03	0.07	9.17	0.00	11.03	115.00	271.67	31.67	18.33	91.67	1.35	0.00	0.88	35.00	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.9	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	30.20	6.90	4.60	8.50	0.77	0.00	0.00	0.02	0.70	
	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	0.00	
	итого за приём пищи		21.12	29.73	92.44	716.60	0.37	0.36	289.69	0.11	51.37	1222.63	1828.15	227.70	126.48	390.94	7.50	67.85	45.66	141.72	
	итого завтрак + обед		40.64	44.96	165.88	1217.50	0.66	0.65	304.69	0.46	52.27	2136.43	2173.05	707.70	202.38	816.44	12.85	116.85	96.88	161.72	
	итого завтрак + обед в %		75	81	72	75	79	68	73	8	124	297	302	98	112	113	119	195	323	7	
	полдник																				
	сок мякотный	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	
54-10	овсяг натуральной	150	12.7	18.0	3.3	225.5	0.06	0.40	183.00	2.18	0.30	254.00	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	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00	0.00	
	итого за приём 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																				
54-6г	рис отварной	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	0.39	25.20	8.69	32.40	
54-3р	котлет рыбная (минтай)	100	1.40	2.7	8.5	114.3	0.00	0.17	19.50	0.33	0.17	220.00	301.67	40.00	41.67	188.33	4.20	0.00	33.60	0.00	
54-32жн	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	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 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	0.00	
54-3оувс	соев красной основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	0.02	0.00	128.00	0.04	2.68	12.00	142.00	9.20	12.00	24.00	0.32	1.80	0.44	9.00	
	итого за приём пищи		32.27	13.65	131.47	784.40	0.42	0.47	170.78	0.48	4.83	1116.43	790.39	246.78	138.27	469.03	10.32	27.80	81.49	75.20	
	второй ужин																				
	греча	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	2.50	1.00	0.10	10.00	
54-21гн	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	1143.00	34.00	130.00	1.09	12.00	2.29	38.00	
	итого за приём пищи		5.00	3.90	22.90	147.40	0.06	0.20	19.30	0.00	5.68	64.00	375.00	1162.00	46.00	146.00	3.39	13.00	2.39	48.00	
	итого в день		96.93	81.34	378.59	2631.00	1.31	1.79	767.77	3.12	67.22	3913.98	3857.14	1327.98	440.35	1738.77	33.98	201.65	227.02	347.92	
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед в %		95	79	76	79	70	83	128	32	93	234	323	85	134	116	123	264	268	13	
	итого в среднем с 1 по 5 день ужин в %		110	80	94	92	95	107	132	21	123	260	282	100	161	138	139	226	297	14	
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед в %		103	79	87	87	86	80	118	9	89	287	303	97	140	128	131	281	288	15	
	итого в среднем с 6 по 10 день ужин в %		118	81	101	98	104	105	129	11	121	299	331	106	167	145	157	245	345	16	
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед в %		99	79	82	83	78	82	123	20	91	261	267	91	137	122	127	273	278	14	
	итого в среднем с 1 по 10 день ужин в %		114	81	97	95	100	106	130	16	122	280	306	103	164	142	148	236	321	15	
	НОРМА завтрак + обед 60 %		54.00	55.20	229.80	1632.00	0.84	0.96	540.00	6.00	42.00	720.00	720.00	920.00	180.00	720.00	10.80	60.00	30.00	240.00	
	НОРМА за день		90.00	92.00	383.00	2720.00	1.40	1.60	900.00	10.00	70.00	1200.00	1200.00	1200.00	300.00	1200.00	18.00	100.00	50.00	400.00	