

УТВЕРЖДАЮ

ИП Орлов А.О. Орлов
« 30 » _____ 2023 г.


Разработано совместно с врачом-диетологом

Программа
Лечебной диеты
« 30 » от 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
ООШ № 38 Шимша
« 30 » _____ 2023 г.


10- дневное циклическое диетическое меню приотав.пываемых б.люд

по лечебной диете - стол №9

(завтрак, обед и полдник)

г. Крымск 2023 г

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг		
																			Масса порции	Масса порции
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,84	6,17	8,93	107,23	0,04	0,07	0,06	0,57	0,05	96,60	7,67	71,44	0,95	38,33	1,18	0,00	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	235	7,65	12,28	37,29	291,24	0,07	0,58	0,07	2,07	0,17	135,10	30,84	225,60	1,00	250,00	10,07	0,03	0,02	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	6/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,50	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	550	17,44	21,83	90,55	639,36	0,22	0,73	0,13	3,74	0,22	206,58	63,67	382,37	6,06	439,62	14,05	0,03	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	10,69	106,24	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	51,08	27,11	51,16	1,26	395,01	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	100	14,76	17,13	2,27	222,55	0,04	1,84	0,02	2,65	0,00	20,21	19,36	131,05	2,04	345,31	6,71	0,04	0,00	260	2011
ГУРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	13,53	36,39	102,96	1,46	918,14	10,26	0,04	0,00	312	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ РЖАНОУ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	950	29,77	30,31	93,36	771,77	0,52	49,58	0,48	8,36	0,09	168,45	127,46	415,57	10,56	2 112,26	32,02	0,11	0,00		
Полдник																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ	200	8,54	11,43	30,87	261,00	0,18	0,50	0,06	3,37	0,14	108,95	96,86	197,65	3,09	321,47	10,14	0,01	0,00	173	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,90	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	6/1	2021
Итого за прием пищи:	420	10,43	13,39	46,56	349,21	0,20	0,58	0,06	3,37	0,14	131,93	110,62	230,48	4,99	393,68	10,14	0,01	0,00		
Всего за день:		87,64	65,53	230,47	1 751,34	0,94	50,89	0,67	15,47	0,45	566,96	301,95	1 028,42	21,61	2 945,56	56,21	0,15	0,02		

1

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг			
																			Масса порции	Масса порции	Масса порции
Завтрак																					
МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	14,25	145,00	216,36	5,06	305,73	2,64	0,02	0,00	171,1	2011	
СОК СВОБОДНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	1,94	0,19	5,63	34,92	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,50	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	635	29,86	44,53	88,34	848,52	0,55	15,10	0,37	9,40	0,27	101,99	211,26	483,23	11,28	1 420,80	11,30	0,06	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	25,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008	
ГРОВО ИЗ ПТИЦЫ	200	20,69	26,63	36,21	467,53	0,09	2,48	0,30	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	6/1	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОУ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,16	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	950	33,11	36,66	116,69	933,76	0,44	28,44	0,51	10,15	0,00	134,36	132,36	448,51	12,22	1 072,81	22,22	0,17	0,03			
Полдник																					
СЫР (ГОРЦЛЯММ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011	
МОЛОКО В ТРОЙШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,32	0,18	8,48	40,76	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	350	14,81	14,08	25,89	297,76	0,14	61,25	0,14	0,75	0,00	0,35	505,60	49,70	334,40	1,56	542,60	21,12	0,03	0,01		
Всего за день:		77,78	95,47	230,92	2 080,03	1,13	104,79	1,02	20,30	0,27	1,03	741,97	393,36	1 266,14	25,06	3 036,21	54,64	0,26	0,04		

2

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,37	25,04	18,86	456,78	0,09	0,39	0,14	0,64	0,30	0,41	279,03	45,35	385,47	1,49	274,31	2,33	0,06	0,05	223
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	5,37	72,56	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	114,75	39,73	114,44	1,51	254,98	9,00	0,00	0,00	12/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	550	44,58	29,35	58,23	678,32	0,24	10,91	0,17	2,37	0,30	0,59	418,78	102,58	554,41	7,20	875,29	16,13	0,07	0,05	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	13,29	2,87	23,85	132,88	0,08	6,74	0,21	1,30	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	476,97	4,78	0,03	0,00	4
БЕФСТРОГАНОВ	100	11,86	35,69	2,69	390,11	0,26	0,99	0,03	2,89	0,00	0,10	29,20	19,72	127,54	1,34	292,25	8,00	0,06	0,00	83
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	10,82	46,18	312,45	0,21	0,00	0,05	2,80	0,17	0,03	28,11	51,85	144,41	1,88	144,64	3,04	0,02	0,00	171,4
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	930	29,64	50,36	117,61	1 063,40	0,78	17,73	0,30	8,59	0,17	0,31	130,47	135,48	469,93	9,23	1 191,46	24,42	0,13	0,00	
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,60	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,29	10,99	1,21	177,90	0,15	10,18	4,65	3,51	0,02	1,14	19,77	13,06	197,21	4,26	235,42	6,00	0,14	0,02	255
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	440	20,89	16,65	29,45	381,09	0,31	23,58	4,71	4,85	0,02	1,52	282,57	54,46	417,81	7,90	886,22	27,52	0,19	0,02	
Всего за день:		95,11	96,36	202,29	2 112,81	1,33	52,22	5,18	15,81	0,49	2,42	831,82	292,52	1 442,15	24,33	2 654,97	66,07	0,39	0,07	

3

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	0,92	0,02	0,02	81
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	53,46	36,39	102,96	1,46	918,14	10,26	0,04	0,00	312
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	1,94	0,19	5,63	34,92	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,80	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	650	32,60	14,00	57,22	489,52	0,45	34,40	0,32	4,54	0,09	0,41	162,29	160,36	569,17	7,04	2 306,23	0,98	0,02	0,02	
Обед																				
МИР КАРТОФЕЛЬНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,64	4,95	5,12	72,66	0,03	14,97	0,23	2,29	0,00	0,03	54,81	19,35	33,52	0,91	200,82	3,04	0,02	0,00	87
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	100	23,19	23,38	0,47	304,56	0,07	1,34	0,09	0,27	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,58	7,97	0,16	0,03	288
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,33	1,09	0,81	17,95	0,00	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,60	2,07	5,57	0,08	34,51	0,95	0,00	0,00	331
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	22,05	14,50	216,36	5,06	305,73	2,64	0,02	0,00	171,1
ЧАИ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	960	43,89	50,88	101,64	1 016,36	0,56	23,94	0,58	10,35	0,17	0,50	181,45	232,21	591,78	14,16	1 308,85	20,20	0,20	0,03	
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	27,51	26,20	5,29	385,27	0,05	0,33	0,12	3,76	0,21	0,33	231,41	29,03	288,81	0,74	208,39	4,45	0,05	0,04	219
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБЕЛЬСКИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338
Итого за прием пищи:	500	28,41	26,40	13,39	428,27	0,09	60,33	0,13	3,98	0,21	0,36	273,51	44,73	311,81	1,04	405,99	6,45	0,07	0,04	
Всего за день:		104,90	91,28	172,25	1 934,15	1,10	118,67	1,03	18,87	0,47	1,27	617,25	437,30	1 472,76	22,24	4 021,07	0,98	0,09	0,04	

4

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белка, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
																				Сборник рецептур	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,25	67,68	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	41,98	14,36	31,01	0,58	260,50	2,73	0,01	0,00	47	2011	
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,69	26,63	36,21	467,53	0,09	2,48	0,30	4,46	0,00	25,90	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	850	25,60	32,17	60,66	637,19	0,20	27,78	0,30	7,68	0,00	84,98	70,07	294,53	4,71	658,34	13,36	0,15	0,03			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	33,70	79,63	1,96	473,41	4,45	0,03	0,00	102	2011	
БИТНИКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,13	9,64	36,62	254,01	0,05	0,00	0,05	2,33	0,17	0,04	30,51	21,76	166,33	1,07	99,06	0,00	0,03	0,02	171,3	2011
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,12	0,00	0,00	0,06	14,00	24,00	64,00	1,40	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	895	33,69	40,41	103,10	916,88	0,61	49,65	0,61	10,57	0,25	126,01	137,42	549,18	10,67	1 730,60	16,32	0,10	0,02			
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЙКИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,03	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	378	12,74	11,37	34,39	295,15	0,13	7,18	0,09	1,15	0,00	408,20	49,50	289,30	3,96	536,40	20,88	0,02	0,00			
Всего за день:		72,03	83,95	198,15	1 849,22	0,94	84,61	1,00	19,40	0,25	619,19	256,99	1 133,01	19,34	2 925,34	50,56	0,27	0,05			

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белка, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
																				Сборник рецептур	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУТЫ	250	8,13	13,05	39,64	309,51	0,08	0,62	0,07	2,20	0,18	143,66	32,89	239,83	1,06	265,90	10,71	0,03	0,02	174	2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	640	17,19	18,38	71,72	524,60	0,22	10,70	0,18	4,74	1,07	205,76	64,50	378,71	7,65	718,46	23,56	0,06	0,03			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	10,69	106,24	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,08	27,11	51,16	1,26	395,01	6,33	0,03	0,00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21,86	24,33	23,31	400,13	0,17	12,47	0,03	4,15	0,00	26,86	50,87	237,33	3,73	1 178,63	15,17	0,09	0,00	259	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	880	31,43	31,06	78,89	724,33	0,43	32,73	0,29	8,64	0,00	127,04	112,78	417,49	9,99	1 851,24	30,10	0,14	0,00			
Полдник																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУТЫ	200	6,54	11,43	30,67	261,00	0,18	0,50	0,06	3,37	0,14	108,95	96,86	197,65	3,09	321,47	10,14	0,01	0,00	173	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,55	3,14	0,00	3,34	240,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011	
Итого за прием пищи:	400	14,34	16,43	38,67	367,00	0,26	1,90	1,11	3,51	0,14	0,53	348,85	284,86	3,29	613,47	28,14	0,05	0,00			
Всего за день:		62,96	65,87	189,48	1 615,93	0,91	45,33	0,56	17,09	1,21	1,30	681,75	302,14	1 183,85	20,93	3 183,17	81,80	0,25	0,03		

7 день

Применение блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг		F, мг	Se, мг	
																			В1, мг
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14.72	17.86	7.64	250.06	0.07	0.65	0.08	0.13	36.18	17.17	138.87	1.67	198.00	7.31	0.09	0.01	297	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9.82	11.68	44.34	321.42	0.26	0.00	0.05	5.56	22.05	145.00	218.36	5.06	305.73	2.64	0.02	0.00	171.1	
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	1.94	0.19	5.63	34.92	0.05	8.00	0.00	0.00	0.00	21.60	57.60	1.26	480.00	0.00	0.00	0.00	389	
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	645	31.25	30.36	85.64	742.78	0.52	18.65	0.24	7.59	104.63	209.17	507.03	11.39	1 206.33	16.31	0.13	0.01		
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	14.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ	350	3.60	2.86	19.20	117.00	0.13	12.00	0.20	0.20	0.00	25.00	32.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	92	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.52	18.08	9.86	252.02	0.06	0.05	0.02	2.84	0.08	15.80	120.77	2.29	236.55	5.28	0.03	0.00	270	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	7.58	10.82	46.18	312.45	0.21	0.00	0.05	2.00	0.17	28.11	51.85	144.41	1.88	144.64	3.04	0.02	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	10	
ХЛЕБ РЖАНОМ	90	5.96	0.79	38.15	183.56	0.16	0.00	0.00	1.98	0.00	16.20	17.10	78.30	3.60	122.40	5.04	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	925	30.76	32.78	117.19	889.03	0.62	37.05	0.44	7.41	0.25	107.21	141.18	447.48	9.97	794.19	15.36	0.05	0.00	
Полдник																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.49	8.81	12.76	153.19	0.06	0.11	0.09	0.82	0.08	138.00	10.95	102.05	1.36	54.75	1.68	0.01	0.00	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.63	4.85	9.31	104.76	0.05	1.04	0.03	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.01	0.00	338
Итого за прием пищи:	370	11.60	14.02	34.43	314.35	0.13	7.15	0.12	1.25	0.08	364.80	47.75	265.25	3.92	532.75	20.88	0.02	0.00	
Всего за день:		73.61	77.13	237.16	1 946.16	1.27	62.85	0.80	16.25	0.58	576.64	398.10	1 219.76	25.28	2 533.27	52.55	0.20	0.01	

8 день

Применение блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг		F, мг	Se, мг	
																			В1, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.84	6.17	8.93	107.23	0.04	0.07	0.06	0.57	0.05	96.60	7.87	71.44	0.95	38.33	1.18	0.00	0.00	3
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	250	10.05	13.98	46.27	351.88	0.22	0.62	0.07	1.81	0.18	140.05	58.43	212.33	1.72	301.43	13.40	0.01	0.00	173
ГРЯНЖИ	30	1.77	1.41	22.50	109.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ	200	0.39	0.00	0.81	4.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.18	9.76	14.83	1.48	50.21	0.00	0.00	0.00	8/1
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3.31	0.44	21.20	101.88	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	9.00	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	545	19.36	22.00	99.71	675.70	0.37	0.77	0.13	3.48	0.23	266.13	88.06	357.10	6.39	479.27	17.38	0.01	0.00	
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	3.25	67.68	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	41.98	14.36	31.01	0.59	260.50	2.73	0.01	0.00	47
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БЕЛЫМИ	250	5.73	5.38	18.87	147.17	0.18	4.65	0.25	4.07	0.00	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	4.45	0.03	0.00	102
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	13.94	6.16	8.37	145.13	0.10	1.22	0.05	0.85	0.27	53.53	43.19	204.07	1.44	388.45	0.47	0.01	240	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.13	9.64	36.62	254.01	0.05	0.00	0.05	2.33	0.17	30.51	21.76	166.33	1.07	99.06	0.00	0.03	0.02	
ЧАЙ	200	0.39	0.00	0.81	4.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.18	9.76	14.83	1.48	50.21	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОМ	120	7.94	1.06	50.87	244.75	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	21.80	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	955	34.73	27.34	118.79	863.55	0.57	31.25	0.35	12.01	0.44	207.56	145.57	600.27	11.34	1 434.83	0.54	0.03	0.00	
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008
МЯСЛОЛОМНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	19.20	9.60	13.20	2.64	333.60	2.40	0.01	0.00	338
Итого за прием пищи:	350	8.53	8.42	42.08	287.50	0.14	13.40	0.06	0.90	0.00	267.90	43.60	230.20	3.47	658.60	20.40	0.05	0.00	
Всего за день:		62.62	67.76	260.58	1 826.75	1.08	45.42	0.54	16.39	0.67	741.59	277.23	1 187.57	21.20	2 572.70	0.60	0.03	0.00	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г	
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	2008			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	10,08	9,96	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	15,80	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,24	7,19	12,22	133,60	0,06	30,26	0,13	3,30	0,00	96,79	37,33	69,98	2,18	495,88	7,57	0,02	0,00	2011	
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	1,94	0,19	5,63	34,92	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	12,60	21,60	57,60	1,28	480,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	635	23,91	34,80	56,61	613,82	0,28	54,31	0,44	7,24	0,08	175,19	328,85	8,43	1 595,43	15,65	0,05	0,00			
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	2,78	2,87	23,85	132,88	0,08	6,74	0,21	1,30	0,00	24,06	29,11	68,98	1,01	476,97	4,78	0,03	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,02	21,67	17,92	335,46	0,15	9,97	0,47	3,32	0,00	33,45	43,41	189,86	2,43	797,13	11,44	0,13	0,02	289	2011
МИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	3,40	240,00	0,20	292,00	16,00	0,04	0,00	386	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	18,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	850	33,02	30,52	94,66	792,30	0,52	28,11	0,74	7,06	0,00	338,51	577,84	8,64	1 843,10	42,82	0,22	0,00			
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,49	8,81	12,76	153,19	0,06	0,11	0,09	0,82	0,08	10,95	102,05	1,36	54,75	1,68	0,01	0,00	3	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	22,40	144,00	0,16	292,00	16,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АУГЕЛЬСЯН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	350	12,02	13,86	30,17	300,95	0,15	61,15	0,13	1,04	0,08	46,35	269,05	1,82	543,75	21,68	0,03	0,00			
Всего за день:		68,95	78,18	181,44	1 706,77	0,95	143,57	1,31	15,34	0,16	889,70	281,73	1 175,74	3 982,28	80,15	0,30	0,02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г	
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,48	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,69	26,63	36,21	467,53	0,09	2,48	0,30	4,46	0,00	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	7,78	67,28	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	111,88	20,38	91,06	0,46	173,54	9,00	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	580	30,81	35,85	86,18	791,44	0,28	6,88	0,32	8,88	0,00	184,48	99,20	418,34	7,00	890,94	28,10	0,16	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,20	0,00	0,05	5,56	0,17	14,00	216,36	5,06	305,73	2,64	0,02	0,00	171.1	2011	
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,12	0,00	0,00	14,00	64,00	1,40	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,97	0,66	31,79	152,97	0,14	0,00	0,00	1,65	0,00	13,50	65,25	3,00	102,00	4,20	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	910	34,38	38,92	114,40	960,89	0,78	57,10	0,37	10,54	0,27	105,89	255,43	578,38	13,92	1 429,80	14,70	0,06	0,00		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	27,51	26,20	5,29	385,27	0,05	0,33	0,12	3,76	0,21	29,83	288,81	0,74	208,39	4,45	0,05	0,04	219	2011	
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,18	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	811	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	500	28,30	26,50	16,40	437,08	0,07	5,41	0,12	4,12	0,21	38,79	319,64	4,22	413,60	5,45	0,06	0,04			
Всего за день:		93,49	101,27	216,98	2 179,11	1,13	69,39	1,01	23,54	0,48	113	557,96	406,32	1 316,36	25,14	0,28	0,07			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	799,09	813,80	2 119,72	19 002,27	10,78	777,74	13,14	178,46	5,03	12,28	6 824,83	3 347,64	12 425,76	224,02	30 888,91	917,02	3,95	0,43
Среднее значение за период	76,91	81,38	211,97	1 900,23	1,08	77,77	1,31	17,85	0,50	1,23	682,48	334,76	1 242,58	22,40	3 088,89	91,70	0,40	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	38,5	45,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	600	921	405

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	221	196	187	150	187	150	223	206	220	181	1921	192,1	120	249	11,8	1,6	75,7	364,2
Хлеб пшеничный	120													-120		0,5		2,2	10,8
Мука	12													-12	0				
Крупа (злаки), бобовые	30	96,9	126,6	94,5	79,9	123	100	147,4	135,8	15	126,6	1045,7	104,6	74,6	349	11,4	2,3	65,1	326,2
Макаронные изделия	12													-12	0				
Картофель	112,2	174,1	113	70	154,1	50	151,6	113	50	161,5	113	1150,3	115	2,8	103	2,2	0,5	18,2	85,9
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	157	322,9	240,2	211	221,2	128,9	489,6	246,1	2471	247,1	55,1	129	3,6	2,9	14,3	92,3
Фрукты свежие	111		200	220	100	120	100	120	120	100	100	1180	118	7	106	0,6	0,4	11,2	54,3
Фрукты сухие	12	20		20	20	20	20	20				120	12		100				
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200			200	1200	120		100	1,2	0,1	3,4	21,2
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	104	59,8			66,9	595,4	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24			74								74	7,4	-16,6	31	1,3	0,3		9,1
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		82,3	96	575,1	57,5	25,7	181	10,2	10,3		132,8
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	236	200	100	28	200	214	222	135	200	100	1635	164	-46	78	4,6	4,0	7,6	85,6
Кисломолочные продукты	108		200	200		200	200	200	200	200		800	80	-28	74	2,3	2,0	3,2	42,4
Творог	36			189	147						147	483	48	12	134	8,4	4,2	1,4	79,0
Сыр	9	10,5	30			20		15	10,5	15		101	10,1	1,1	112	2,3	3,0		36,8
Сметана	6	5		42,6	35,5		5				28	116,1	11,6	5,6	194	0,3	1,7	0,4	23,2
Масло сливочное	21	30,4	19,4	20,3	17,5	16,3	21,5	40,7	31,7	10	19,4	227,2	22,7	1,7	108	0,1	18,2	0,1	165,2
Масло растительное	10,8	10	20,1	15,5	19,5	23,3	12,9	4,8	10	21,3	28,6	166	16,6	5,8	154		16,2		145,4
Яйцо	24		1,2	8,1	9,7		40,3		8,9		10,9	79,1	7,9	-16,1	33	1,0	0,9	0,1	12,0
Сахарный песок	21													-21	0				
Кондитерские изделия	9	50							60			110	11	2	122	0,8	0,9	8,2	44,3
Чай	1,2	4	2		2		2		4		2	16	1,6	0,4	133	0,3	0,6	0,6	3,9
Какао	0,72			7,2							6	7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3	0,3	1,5
Дрожжи	0,18													-0,18	0				
Крахмал	2,4													-2,4	0				
Соль	3	5,1	2,1	2,6	4,1	3,4	1	3,6	3,4	1,6	2,6	29,5	3		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																76,6	81,6	212,1	1 899,4

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	221	196	187	150	187	150	223	206	220	181	1921	192,1	120	249	11,8	1,6	75,7	364,2
Хлеб пшеничный	120													-120		0,5		2,2	10,8
Мука	12													-12	0				
Крупа (злаки), бобовые	30	96,9	126,6	94,5	79,9	123	100	147,4	135,8	15	126,6	1045,7	104,6	74,6	349	11,4	2,3	65,1	326,2
Макаронные изделия	12													-12	0				
Картофель	112,2	174,1	113	70	154,1	50	151,6	113	50	161,5	113	1150,3	115	2,8	103	2,2	0,5	18,2	85,9
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	157	322,9	240,2	211	221,2	128,9	489,6	246,1	2471	247,1	55,1	129	3,6	2,9	14,3	92,3
Фрукты свежие	111		200	220	100	120	100	120	120	100	100	1180	118	7	106	0,6	0,4	11,2	54,3
Фрукты сухие	12	20	200	20	200	20	200	20	200	200	200	120	12		100				
Соки фруктовые (овощные)	120		200					200			200	1200	120		100	1,2	0,1	3,4	21,2
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	104	59,8		59,8	66,9	595,4	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24			74								74	7,4	-16,6	31	1,3	0,3		9,1
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		82,3	96	575,1	57,5	25,7	181	10,2	10,3		132,8
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	236	200	100	28	200	214	222	135	200	100	1635	164	-46	78	4,6	4,0	7,6	85,6
Кисломолочные продукты	108			200		200			200	200		800	80	-28	74	2,3	2,0	3,2	42,4
Творог	36			189	147						147	483	48	12	134	8,4	4,2	1,4	79,0
Сыр	9	10,5	30			20		15	10,5	15		101	10,1	1,1	112	2,3	3,0		36,8
Сметана	6	5		42,6	35,5		5				28	116,1	11,6	5,6	194	0,3	1,7	0,4	23,2
Масло сливочное	21	30,4	19,4	20,3	17,5	16,3	21,5	40,7	31,7	10	19,4	227,2	22,7	1,7	108	0,1	18,2	0,1	165,2
Масло растительное	10,8	10	20,1	15,5	19,5	23,3	12,9	4,8	10	21,3	28,6	166	16,6	5,8	154		16,2		145,4
Яйцо	24		1,2	8,1	9,7		40,3		8,9		10,9	79,1	7,9	-16,1	33	1,0	0,9	0,1	12,0
Сахарный песок	21													-21	0				
Кондитерские изделия	9	50							60			110	11	2	122	0,8	0,9	8,2	44,3
Чай	1,2	4	2		2		2		4		2	16	1,6	0,4	133	0,3	0,6		3,9
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3		1,5
Дрожжи	0,18													-0,18	0				
Крахмал	2,4													-2,4	0				
Соль	3	5,1	2,1	2,6	4,1	3,4	1	3,6	3,4	1,6	2,6	29,5	3		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																76,6	81,6	212,1	1 899,4