

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления

Роспотребнадзора по Иркутской области

И.И. Сидорова

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ «СКШИ №9 г. Иркутска»

И.В. Волгина И.В. Волгина

« 1 » *Март* 2018г.

М.П.



**Примерное меню и пищевая ценность
приготовления блюд на 12 дней
ГБОУ «СКШИ №9 г. Иркутска»
I и II видов г. Иркутска
сезон весенний
возрастная категория воспитанников
с 12 лет и старше**

День 1

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
107	Каша манная мол-я	200	6,11	10,72	32,38	284	0,08	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48
270	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,1	25,56	2
376	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	197	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
	Итого		15,69	19,69	73,21	606,11	0,14	2,61	77	0,89	404,2	322,29	55,31	2,97
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
293	Сок	200	2	0,2	5,80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		2,8	1	25,4	124,8	0,114	1,2	20	0,4	280	212	48	4,6
Обед														
233	Икра морковная	50	1	0,05	10,27	45,6	0,021	2,1		0,77	23,25	30,46	16,12	0,5
45	Суп картофельный с бобовыми	300	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25
181	Жаркое по домашнему с мясом	270	21,92	14,08	18,26	377,47	0,41	28,14	730,28	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
282	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		39,04	18,82	129,24	932,44	0,721	90,64		4,91	193,14	782,09	172,24	78,97
Полдник														
	Творожный десерт	100	9,13	7,58	35,11	253,7	0,042	1,31	46,37	0,37	102,13	139,25	19,71	0,67
301	Чай	200			0,08	2,8	0,002	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
	Итого		9,13	7,58	35,19	256,5	0,044	1,51	46,37	0,37	121,75	155,73	28,51	2,31
Ужин														
246	Помидор свежий	100	1	10	7	22	0,06	17,5		133	14	26	20	0,9
214	Рагу овощное с мясом	200	3,37	20,93	16,38	270,47	0,114	23,82	87,62	3,82	70,78	85,71	30,97	1,14
	Хлеб	50	3,92	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		8,82	31,43	47,53	449,37	0,224	41,59	87,62	137,47	109,88	177,34	79,2	4,72
Ужин 2														
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,02		26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		9,2	9,52	37,48	272,8	0,1	2,6	66	0,52	256,4	214,8	34	0,6
	Итого за день		84,68	88,04	348,05	2642,02	1,343	140,15	296,99	144,56	1365,37	1864,25	417,26	94,17

День 2

№ тех кар	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мп)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		вI	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
115	Каша ячневая мол-я с ягодой с/м	200	6.88	3.55	46.66	246.6	0,13	1,11	17,14	0,56	152,38	227,15	34,77	0,9
287	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3.54	11.23	22.33	254	0,051	-	-	0,66	12,6	33,45	6	0,52
	Итого		14,02	17,45	98,19	655,8	0,211	2,58	17,14	1,22	323,65	392,6	70,1	3,82
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0.8	0.8	19.60	88.8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
34	Сельдь соленая	80	3.1	0.2	6.5	40.2	0,12	10		0,2	20	62	21	0,7
63	Щи из свежей капусты со смет-й	300	5.68	4.98	8.13	258.4	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
241	Картофельное пюре	200	3.08	2.33	19.13	146.3	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
363	Колбаса отвар-я	70	6.17	13.23	2.31	184	0,08	0,008	31,23	0,24	20,58	83,86	10,9	0,84
282	Компот из ягод с/м	200	0.52	0.18	24.84	102.9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.36	0.66	29.64	137.94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		26,65	22,18	119,53	1010,02	1,58	91,638	64,38	4,49	163,81	409,44	132,6	74,99
Полдник														
293	Сок	200	2	0.2	5.80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
314	Булочка"Молочная"	50	4.64	0.99	23.45	121	0,08	0,13	3	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
	Итого		6,64	1,19	29,25	157	0,144	1,33	23	0,72	278,2	241,7	48,3	0,93
Ужин														
247	Соленый огурец	50	0.4	0.05	0.85	5	0,01	1,75	1,76	2,5	11,5	12	7	0,3
193	Плов из отварной говядины	250	10.49	28.15	36.06	536	0,06	1,28	1,34	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
	Хлеб	50	3.92	0.5	24.15	116.9	0,05		0,05	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0.53			40		0,27	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		15,34	28,7	61,06	697,9	0,12	3,3	3,42	5,9	50,83	277,77	74,52	5,63
Ужин 2														
272	Йогурт	200	8.2	3	11.80	107	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		8,2	3	11,8	107	0,064	1,2	20	0	248	190	30	0,2
	Итого за день		71,65	73,32	339,43	2716,52	2,169	120,048	127,94	12,73	1096,49	1533,51	373,52	89,97

День 3

№ тех кар	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетич еская	витамины (мп)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
	1-й завтрак													
108	Каша пшеничная мол-я с джемом	200	8.6	3.84	51.01	272	0,14	1,1	14,8	0,69	145,47	219	44,83	2,45
307	Булочка "Веснушка"	50	4.53	4.8	21.54	199.3	0,06	0,6	4,16	0,95	17,58	46,33	15,16	0,66
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
300	Чай с сахаром	200	0.53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		18,4	9,24	101,53	651,58	0,26	1,97	18,96	2,42	190,45	339,66	91,52	14,84
	2-й завтрак													
89	Фрукты в ассортименте	200	0.8	0.8	19.60	88.8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Обед													
25	Салат из свеклы с изюмом	100	0.92	6.04	9.03	134	0,019	2,76		29,84	2,59	29,65	15,41	0,83
70	Суп картофельный с крупой	300	2.02	10.78	14.58	187	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
235	Капуста тушеная	200	4.35	12	33.21	258.24	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
212	Птица отварная	100	11.67	12.3		206.67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
282	Компот из ягод с/м	200	0.52	0.18	24.84	102.9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
89	Фрукты в ассортименте	200	0.8	0.8	19.60	88.8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		28,38	37,32	159,88	1255,83	0,369	124,56	20	33,58	288,54	645,93	174,61	83,22
	Полдник													
	Пряник	30	1.7	2.26	13.94	82.9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
288	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Итого		7,5	7,26	23,54	189,9	0,1	2,6	53	0,26	248,2	197,4	31	0,4
	Ужин													
231	Кукуруза кон-я тер/обр-ка	50	0.43	2.61	3.93	40.95	0,05	3,47		1,24	10,59	16,99	12	0,66
185	Запеканка картоф-я с мясом	225	9.3	11.67	30.94	292.36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
	Хлеб	50	3.92	0.5	24.15	116.9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0.53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		14,18	14,78	59,02	490,21	0,23	4,87	56,25	2,73	103,47	280,9	92,82	5,59
	Ужин 2													
272	Снежок	200	5.8	5	8.2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
	Итого за день		75,06	74,4	371,77	2777,32	1,069	155,6	188,21	39,39	1098,66	1677,89	439,95	108,65

День 4

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мп)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
132	Омлет	150	14,72	20,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74
	Бутерброд с колбасой в/к	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
270	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,1	25,56	2
	Итого		23,8	29,63	43,7	536,79	0,19	1,59	318,53	1,16	257,44	420	53,77	5,51
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
246	Помидор свежий	100	1	10	7	22	0,06	17,5		133	14	26	20	0,9
42	Рассольник "Ленинградский"	300	2,2	5,2	15,58	141,48	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
180	Гуляш из говядины	120	14,55	10,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
140	Каша перловая	200	3,01	4,16	21,36	180	0,02			0,4	13,39	104	12,79	0,58
352	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,52	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		29,82	32,29	152,57	1042,86	0,44	76,72		140,36	133,55	465,9	140,02	21,57
Полдник														
314	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
293	Сок	200	2	0,2	5,80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		6,64	1,19	29,25	157	0,144	1,33	23	0,72	278,2	241,7	48,3	0,93
Ужин														
23	Салат из отварной свеклы	50	0,7	3,0	4,13	46,4	0,008	3,32	-	0,93	17,73	20,31	10,34	0,66
227	Макароны отварные	200	5,1	7,5	28,5	269	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
161	Биточки рыбные	100	10,7	9,5	7,5	230,4	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
	Хлеб	50	3,92	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		20,95	17,5	64,28	702,7	0,188	3,94	9,7	4,03	97,93	256,94	66,97	4,69
Ужин 2														
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого за день		87,81	86,41	319	2635,15	1,092	106,18	391,23	146,67	1039,12	1586,54	355,06	37,3

День 5

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
109	Каша герк-соявая с ягодой с/м	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
376	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
287	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	Итого		15,5	14,97	80,99	520,44	0,29	3,66	91	1,33	519,47	543,4	118,38	4,99
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
231	Зелен-й горошек(тер/обр)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35
53	Суп карто-й с рыб-ми консервами	300	3,98	7,65	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
	Пельмени отварные с маслом	200	6,2	11,2	31,65	299,41	0,15	0,35	37,53	1,41	21,95	115,38	33,46	0,87
283	Компот из с/ф	200	1,16	0,3	37,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		19,87	20,29	134,03	908,91	0,44	13,03	52,53	3,73	92,44	462,68	152,81	14,27
Полдник														
	Творожный десерт	100	9,13	7,58	35,11	253,7	0,042	1,31	46,37	0,37	102,13	139,25	19,71	0,67
301	Чай	200			0,08	2,8	0,002	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
	Итого		9,13	7,58	35,19	256,5	0,044	1,51	46,37	0,37	121,75	155,73	28,51	2,31
Ужин														
26	Салат из свеклы с сол/огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8	0,04	4,9		3	17	30	14	0,5
181	Жаркое по домашнему с мясом	270	11,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	730,28	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Хлеб	50	3,92	0,5	24,15	116,9	0,05		0,05	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		17,63	24,58	50,17	661,17	0,5	33,31	33,81	5,27	78,49	380,56	99,05	7,64
Ужин 2														
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Вафли	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,02		26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		9,2	9,52	37,48	272,8	0,1	2,6	66	0,52	256,4	214,8	34	0,6
	Итого за день		72,13	77,74	357,46	2708,62	1,424	74,11	289,71	11,62	1100,55	1779,17	450,75	34,21

День 6

№ техкарты	Наименование блюда	Выход	пищ.вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
114	Каша рисовая мол-я	200	6,88	3,55	46,66	246,6	0,13	1,11	17,14	0,56	152,38	227,15	34,77	0,9
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,54	11,23	22,33	254	0,051	-	-	0,66	12,6	33,45	6	0,52
	Итого		10,55	14,8	84,19	562,6	0,181	3,94	17,14	1,23	179,18	265	43,17	1,78
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
246	Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,90	12	0,04	4,9		3	17	30	14	0,5
53	Суп картофельный с мак-н из-ми	300	7,3	6,3	49,30	183	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
161	Рыбные биточки	100	9,3	4,37	9,38	230,37	0,87	0,43	12,12	0,62	53,87	170,6	26,132	0,75
241	Картофельное пюре	200	3,08	12,33	19,13	246,3	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
293	Сок	200	2	0,2	5,80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		30,48	24,46	144,13	985,89	2,354	10,78	88,67	5,39	582,02	720,25	142,53	13,77
Полдник														
	Вафли	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,02		26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Итого		9,2	9,52	37,48	272,8	0,1	2,6	66	0,52	256,4	214,8	34	0,6
Ужин														
233	Икра морковная	50	1	0,05	10,27	45,6	0,021	2,1		0,77	23,25	30,46	16,12	0,5
235	Капуста тушеная	200	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
363	Сосиска отварная	80	3,2	7,5	0,39	187				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Хлеб	50	3,92	0,5	24,15	116	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		13	20,05	68,02	646,84	0,131	34,77		3,37	171,65	234,64	92,55	7,23
Ужин 2														
272	Йогурт	200	8,2	3	11,80	107	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		8,2	3	11,8	107	0,064	1,2	20	0	248	190	30	0,2
	Итого за день		72,23	72,63	365,22	2663,93	2,88	73,29	191,81	10,91	1469,25	1646,69	360,252	27,98

День 7

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
53	Суп молочный с мак. изд.	250	5.47	4.74	17.95	250	0,09	0.82	33	0.37	163	136,87	26,67	0,65
	Бутерброд с колбасой в/к	50	5.3	8.26	14.82	285	0,09	-	-	0.45	11,2	59,9	9,2	0,77
270	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125.11	0,02	1,33			133,33	111,1	25,56	2
	Итого		14,55	13,67	58,77	660,11	0,2	2,15	33	0,82	307,53	307,87	61,43	3,42
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0.8	0.8	19.60	88.8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
246	Овощная нарезка(помид/огурец)	100	0.7	0.1	1.90	12	0,04	4,9		3	17	30	14	0,5
45	Суп картофельный с бобовыми	300	7.5	3.25	17.25	228	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25
193	Плов из отварной говядины	250	16.49	16.89	26.02	418.37	0,06	1,28		2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
283	Компот из с/ф	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0,02	0.8		0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	100	7.9	0.01	48.30	233.8	0,1	-	-	1,31	23	87	33	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		37,11	21,11	170,37	1226,49	0,43	7,98		8,8	156,37	754,24	181,79	24,22
Полдник														
293	Сок	200	2	0.2	5.80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
314	Булочка"Молочная"	50	3.64	0.99	23.45	121	0,08	0,13	3	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
	Итого		5,64	1,19	29,25	157	0,144	1,33	23	0,72	278,2	241,7	48,3	0,93
Ужин														
231	Кукуруза кон-я тер/обр-ка	50	0.43	2.61	3.93	40.95	0,05	3,47		1,24	10,59	16,99	12	0,66
214	Рагу овощное с курицей	200	3.37	20.93	16.38	270.47	0,114	23,82	87,62	3,82	70,78	85,71	30,97	1,14
	Хлеб	50	3.92	0.5	24.15	116.9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0.53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		7,82	21,43	40,53	427,37	0,164	24,09	87,62	4,47	95,88	151,34	59,2	3,82
Ужин 2														
	Пряник	30	1.7	2.26	13.94	82.9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
288	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого за день		71,72	63,2	328,12	2666,77	1,068	58,15	183,62	15,21	1109,98	1657,15	396,72	36,99

День 8

№ тех арты	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
107	Каша манная мол-я	200	6.02	5.05	32.38	234	0,08	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48
139	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62.84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
307	Булочка"Веснушка"	50	4,53	4,8	21,54	199,3	0,06	0,6	4,16	0,95	17,58	46,33	15,16	0,66
287	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	Итого		19,23	17,12	83,4	651,34	0,2	3,24	122,16	1,61	329,92	370,32	69,59	4,54
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
23	Салат из отварной свеклы	100	0,7	3,0	4,13	46,4	0,008	3,32	-	0,93	17,73	20,31	10,34	0,66
53	Суп карто-й с рыб-ми консервами	300	3,98	7,65	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
219	Каша гречневая	200	8,9	7,1	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
189	Шницель	100	9,86	11,72	5,74	217,84	0,08	0,27	4,08	0,81	30,21	122,5	23,33	1,63
352	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,52	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		31,7	27,81	148,98	1046,46	0,528	34,47	19,08	4,14	129,99	653,31	258,92	20,15
Полдник														
	Творожный десерт	100	9,13	7,58	35,11	253,7	0,042	1,31	46,37	0,37	102,13	139,25	19,71	0,67
301	Чай	200			0,08	2,8	0,002	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
	Итого		9,13	7,58	35,19	256,5	0,044	1,51	46,37	0,37	121,75	155,73	28,51	2,31
Ужин														
231	Зелен-й горюек(тер/обр)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35
185	Запеканка картоф-я с мясом	225	9,3	16,57	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
	Хлеб	50	2,42	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		14,3	17,17	58,34	469,36	0,24	6,4	56,25	1,59	102,88	294,91	91,32	5,28
Ужин 2														
272	Снежок	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
	Итого за день		80,96	75,48	353,71	2613,46	1,122	67,22	283,86	8,11	952,54	1688,27	498,34	36,88

День 9

№ тех кар	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
115	Каша ячневая мол-я с ягодой с/м	200	6,88	3,55	46,66	246,6	0,13	1,11	17,14	0,56	152,38	227,15	34,77	0,9
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
376	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	237	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
	Итого		12,81	11,87	76,69	545,6	0,17	4,05	76,14	1,04	305,78	327,55	46,62	1,75
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
246	Помидор свежий	100	1	10	7	22	0,06	17,5		133	14	26	20	0,9
63	Щи из свежей капусты со смет-й	300	1,8	4,98	8,13	184,8	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
224	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
177	Бифштекс	70	8,85	16,4	0,21	317,8	0,08	0,27	4,08	0,81	30,21	122,5	23,33	1,63
282	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		23,94	22,82	135,47	1115,83	0,39	95,65	31,08	138,31	131,8	396,63	136,34	75,65
Полдник														
	Вафли	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,02		26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Итого		9,2	9,52	37,48	272,8	0,1	2,6	66	0,52	256,4	214,8	34	0,6
Ужин														
231	Соленый огурец	50	0,43	2,61	3,93	40,95	0,05	3,47		1,24	10,59	16,99	12	0,66
169	Рыба запеченная скартофелем	250	12,09	12,2	26,54	255,89	0,14	4,17	5,74	386	36,95	32,87	37,28	0,77
	Хлеб	100	7,84	1	72,45	233,8	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53	3,61		40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		20,89	18,42	102,92	570,64	0,24	7,91	5,74	387,89	72,64	115,49	77,51	4,11
Ужин 2														
272	Йогурт	200	8,2	3	11,80	107	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		8,2	3	11,8	107	0,064	1,2	20	0	248	190	30	0,2
	Итого за день		75,84	66,43	383,96	2700,67	1,014	131,41	198,96	528,16	1046,62	1266,47	342,47	86,71

День 10

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ.вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
109	Каша герк-соявая с ягодой с/м	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,54	11,23	22,33	204	0,051	-	-	0,66	12,6	33,45	6	0,52
270	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,1	25,56	2
	Итого		13,42	15,9	85,29	537,35	0,291	3,41	32	1,52	367,53	459,95	111,16	4,62
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
233	Икра морковная	100	1	0,05	10,27	91,2	0,021	2,1		0,77	23,25	30,46	16,12	0,5
70	Суп картофельный с крупой	300	2,7	2,78	14,58	108,81	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
212	Птица отварная	100	11,67	15,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
227	Макароны отварные	150	5,1	10,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
276	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,52	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		29,53	30,8	159,09	1086,96	0,361	56,1	20	4,81	192,3	577,59	127,32	20,03
Полдник														
314	Булочка"Молочная"	50	4,64	2,5	23,45	121	0,08	0,13	3	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
293	Сок	200	2	0,2	5,80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		6,64	2,7	29,25	157	0,144	1,33	23	0,72	278,2	241,7	48,3	0,93
Ужин														
246	Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,90	12	0,04	4,9		3	17	30	14	0,5
181	Жаркое по домашнему с мясом	230	11,9	14,3	18,26	377,47	0,41	28,14	680,48	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Хлеб	100	7,84	1	72,45	233,8	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27	240,8		13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		20,97	15,3	92,61	663,27	0,5	33,31	825,96	5,27	78,49	380,56	99,05	7,64
Ужин 2														
272	Снежок	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
	Итого за день		77,16	70,5	394,04	2634,38	1,406	115,75	940,96	12,72	1184,52	1873,8	435,83	37,82

День 11

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		вI	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
114	Каша рисовая мол-я	200	6,88	10,85	46,66	251	0,13	1,11	17,14	0,56	152,38	227,15	34,77	0,9
287	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
307	Булочка "Венушка"	50	4,53	1,81	21,54	199,3	0,06	0,6	4,16	0,95	17,58	46,33	15,16	0,66
	Итого		15,01	15,33	50,74	605,5	0,09	2,07	4,16	0,95	176,25	178,33	44,49	3,06
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
34	Сельдь солная	80	3,5	6,25	3,30	47,55	0,02	0,54	6,84	9,5	18,48	5,33	0,66	0,24
37	Борщ из свежей капусты	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,31	63,63	31,44	1,41
241	Картофельное пюре	200	3,08	5,33	19,13	146,3	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
201	Тефтели мясные из говядины	80	7,49	12,3	8,24	247	0,03	0,01	10,1	1,78	30,01	102,62	30,41	1,5
282	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		24,88	24,95	128,23	940,05	1,41	76,06	50,09	15,83	179,05	387,73	141,01	75,77
Полдник														
	Пряник	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
272	Йогурт	200	8,2	3	11,80	107	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого		9,9	5,26	25,74	189,9	0,084	1,2	33	0,26	256,2	207,4	33	0,4
Ужин														
231	Зелен-й горошек (тер/обр)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35
363	Колбаса отвар-я	70	4,17	9,32	2,31	154	0,08	0,008	31,23	0,24	20,58	83,86	10,9	0,84
235	Капуста тушеная	200	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	Хлеб	100	7,84	1	72,45	233,8	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		18,44	22,42	111,22	706,14	0,25	37,678	31,23	2,64	169,38	269,74	92,53	7,32
Ужин 2														
272	Снежок	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
	Итого за день		74,83	73,76	343,73	2631,39	1,944	138,608	158,48	20,08	1048,88	1257,2	361,03	91,15

День 12

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
	1-й завтрак													
108	Каша пшеничная мол-я с ягодой с/м	200	7,3	6,3	38,27	220,98	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
363	Бутерброд с колбасой в/к	50	4,2	5,6	14,82	155	0,09	-	-	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		12,03	11,9	53,09	415,98	0,28	0,27	5	3,35	28,9	213,03	65,93	5,48
	2-й завтрак													
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	2,83	0	0,4	32	22	18	4,4
	Обед													
246	Овощная нарезка(помид/огурец)	100	0,7	0,1	1,90	12	0,04	4,9		3	17	30	14	0,5
45	Суп картофельный с бобовыми	300	7,5	7,25	17,25	128,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25
	Пельмени отварные с маслом	180	5,4	11,2	31,65	299,41	0,15	0,35	37,53	1,41	21,95	115,38	33,46	0,87
282	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		22,22	19,89	134,26	820,78	0,48	65,65	37,53	6,93	172,45	612,08	146,76	75,38
	Полдник													
	Творожный десерт	100	11,13	7,58	35,11	253,7	0,042	1,31	46,37	0,37	102,13	139,25	19,71	0,67
301	Чай	200			0,08	2,8	0,002	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
	Итого		11,13	7,58	35,19	256,5	0,044	1,51	46,37	0,37	121,75	155,73	28,51	2,31
	Ужин													
231	Кукуруза кон-я тер/обр-ка	50	0,43	2,61	3,93	40,95	0,05	3,47		1,24	10,59	16,99	12	0,66
219	Каша гречневая	200	8,9	12,1	39,84	295	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
180	Гуляш из говядины	120	7,8	10,6	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	Хлеб	100	7,84	1	72,45	233,8	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		25,5	26,31	119,11	830,75	0,33	4,66	0	4,5	72,1	446,77	202,26	11,41
	Ужин 2													
282	Снежок	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
	Итого за день		77,48	71,48	369,45	2513,81	1,244	76,52	128,9	15,55	663,2	1641,61	493,46	99,18

День 13

№ тех кар	Наименование блюда	Выход	пищ.вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
132	Омлет	150	14,72	11,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74
376	Бутероррод с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
270	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,1	25,56	2
	Итого		24,3	20,67	43,71	538,79	0,14	1,7	377,53	1,18	385,44	456,1	54,02	5,23
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
246	Помидор свежий	100	1	10	7	22	0,06	17,5		133	14	26	20	0,9
53	Суп картофельный с мак-и из-ми	300	5,3	6,3	49,30	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
167	Рыба запеч-ая в сметанном соусе	120	7,8	7,4	24,35	345	0,1	0,14	38,3	3,19	61,35	179,72	36,08	1,76
224	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
358	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,52	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		26,03	25,04	203,46	1249,79	0,42	42,14	88,7	138,61	311,06	558,92	139,19	15,29
Полдник														
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
314	Булочка"Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
	Итого		10,44	5,99	33,05	228	0,16	2,73	43	0,72	270,2	231,7	46,3	0,93
Ужин														
246	Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,90	12	0,04	4,9		3	17	30	14	0,5
214	Рагу овощное с мясом	200	3,37	15,9	16,38	270,47	0,114	23,82	87,62	3,82	70,78	85,71	30,97	1,14
	Хлеб	50	3,92	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		8,52	16,4	42,43	439,37	0,204	28,99	87,62	7,47	112,88	181,34	73,2	4,32
Ужин 2														
272	Снежок	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
	Итого за день		75,89	73,9	350,45	2645,75	1,034	97,16	636,85	148,38	1347,58	1642,06	362,71	30,37

День14

№ техк арт	Наименование блюда	Выход	пищ вещ-ва			Энергетическая	витамины (мг)				минеральные вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углеводы		в1	с	а	е	са	р	mg	fe
1-й завтрак														
53	Суп молочный с мак. изд.	250	5,47	4,74	17,95	250	0,09	0,82	33	0,37	163	136,87	26,67	0,65
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,54	11,23	22,33	204	0,051	-	-	0,66	12,6	33,45	6	0,52
287	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	Итого		12,61	18,64	69,48	609,2	0,171	2,29	33	1,03	334,27	302,3	62	3,57
2-й завтрак														
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	0	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
30	Салат из соленых огурцов с зел.	100	0,41	2,51	0,91	61,5	0,07	3,54		0,22	16,98	11,61	6,96	0,31
37	Борщ из свежей капусты	300	1,83	4,9	11,75	117,6	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
180	Гуляш из говядины	120	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
110	Каша перловая	200	3,01	4,16	21,36	225	0,02			0,4	13,39	104	12,79	0,58
293	Сок	200	2	0,2	5,80	36	0,064	1,2	20		248	190	30	0,2
89	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,60	88,8	0,05	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		30,7	30,62	120,93	1028,12	0,404	35,96		7,35	394,23	650,59	150,78	21,19
Полдник														
	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
272	Снежок	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Итого		7,5	7,26	22,14	183,9	0,08	1,6	53	0,26	244,2	209,4	35	0,4
Ужин														
23	Салат из отварной свеклы	50	0,7	3,0	4,13	46,4	0,008	3,32	-	0,93	17,73	20,31	10,34	0,66
239	Картофель отварной	200	5,1	7,5	28,5	241,28	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
161	Биточки рыбные	80	10,7	9,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
	Хлеб	50	3,92	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,53			40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		20,95	17,5	64,28	548,88	0,188	3,94	9,7	4,03	97,93	256,94	66,97	4,69
Ужин 2														
288	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	Пряник	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		7,5	7,26	23,54	189,9	0,1	2,6	53	0,26	248,2	197,4	31	0,4
	Итого за день		80,06	82,08	319,97	2648,8	0,993	46,39	148,7	13,33	1350,83	1638,65	363,75	34,65

Наименование группы продуктов	Норма в в граммах	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного воспитанника (возраст с 12-18 лет)														Всего за 14 дней	Фактически за 1 день	Отклонение	Отклонение от нормы в %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Мясо говядина	110	0	151	151	151	160	135	39	97	151	25	150	0	160	170	1540	110,00	0,00	0,00
Птица	50	140				130		40	130		130		130			700	50,00	0,00	0,00
Колбасные изделия	25		89				89			72		100				350	25,00	0,00	0,00
Рыба	110	250			250			300			250		250		240,00	1540	110,00	0,00	0,00
Масло сливочное	51	59	65	44,5	44,1	48	47,7	45,2	47,8	36,2	57	47	55	60,2	58,5	714	51,00	0,00	0,00
Масло растительное	19	11	16	19	20,3	6	15,8	24,3	36,8	11	24	26,2	22	0	25,7	266	19,00	0,00	0,00
Молоко цельное	500	431	546	569	536	523	522	500	529	582	450	533	574	550	550	7395	528,21	28,21	5,64
Сметана	11	0	12	5	12	12	31	5	0	17	12	31	0	5	12	154	11,00	0,00	0,00
Творог	70	200	0	141		24		83	0	141		0	150	141	100	980	70,00	0,00	0,00
Яйцо диетическое	40	90	10	60	50	50	0	90	0	50	10	10	60	55	0	550	39,29	-0,71	-1,79
Мука пшеничная	42	37	86	50	86	65	0	45	0	9,7	45	86	30	48,3	0	588	42,00	0,00	0,00
Крупы, бобовые, макар.	75	26	38	75	37	146	55	116	115	65	91	130	26	75	55	1050	75,00	0,00	0,00
Сахар	70	50	61	66	66	75	71	77	73	75	78	76	71	70	71	980	70,00	0,00	0,00
Кондитерские изделия	30	0	40	60		0	60	40	60	60	40	0	0	60		420	30,00	0,00	0,00
Фрукты сухие	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	280	20,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	4200	300,00	0,00	0,00
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200,00	0,00	0,00
Картофель	400	400	588	450	280	400	500	400	300	400	403	242	330	400	507	5600	400,00	0,00	0,00
Овощи, зелень	475	520	670	130	750	294	405	343	675	264	704	678	620	133	464	6650	475,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	5600	400,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	2		2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	1,93	-0,07	-3,57
Какао	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3,00	0,00	0,00
Чай	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	2,14	0,14	7,14
Сыр	12		25		25		25		24		23	23			23	168	12,00	0,00	0,00
Дрожжи	2		4		4	4					4	4			4	24	1,71	-0,29	-14,29