

Утверждаю _____

Примерное 2- недельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Меню: на зимне-весенний период для 12 лет и старше

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
п00184	каша гречневая молочная	200	8,77	9,16	34,71	257,00	0,18	1,29	0,05	0,52	125,16	228,39	109,68	3,87			
ф00001	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93			
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00			0,03		10,53	2,63	1,37	0,29			
	ВСЕГО в завтрак		12,51	20,51	67,16	503,00	0,26	1,32	0,11	0,52	149,64	274,67	125,90	5,09			
	Обед																
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95			
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95			
п00030	салат степной	150	5,40	15,30	11,70	205,50		12,00			30,00		30,00	1,35			
п00097	суп с мясн.фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174,00	0,14	21,84	0,05	0,10	32,58	131,92	36,01	1,99			
п00141	рагу из овощей	150	3,11	12,00	12,23	169,50	0,07	10,39	0,41	76,50	33,47	55,39	25,39	1,16			
п00254	сосиски отварные	100	10,78	26,54	0,04	285,04	0,19		0,00	0,30	27,70	124,62	15,38	1,54			
п00438	напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,03	0,50	6,25	3,75	2,50	1,25			
	ВСЕГО в обед		34,42	62,51	100,47	1105,22	0,62	47,23	0,49	77,40	164,27	497,64	162,81	11,19			
	ВСЕГО в понедельник		46,93	83,02	167,63	1608,22	0,88	48,55	0,60	77,92	313,91	772,31	288,71	16,28			

Вторник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
п00189	каша рисовая молочная	200	5,03	8,13	27,87	205,00	0,05	1,29	0,05	0,65	138,06	136,77	29,68	1,29			
ф00005	бутерброд с сыром	60	6,89	8,77	19,39	184,00	0,07	0,09	0,06		149,90	133,80	20,00	0,93			
п00432	яблоко	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00			
	ВСЕГО в завтрак		13,42	18,20	69,66	496,00	0,14	2,38	0,12	0,65	348,96	315,57	56,68	3,22			
	Обед																
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95			
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95			
п00051	винегрет	150	2,10	1,52	9,90	184,50	0,03	22,50	0,38	69,00	57,00	54,00	28,50	1,50			
п00100	суп с макаронными изделиями	250	3,11	4,76	21,18	140,00	0,13	16,53	0,03	0,10	26,74	70,28	24,86	1,01			
п00335	люре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10			
п00277	биточки "школьный"	100	7,41	10,41	3,85	136,88	0,10	0,94		1,50	5,63	69,38	9,38	0,94			
ф00553	компот из сухофруктов	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14			
Ф00682	кофейный напиток	100	7,76	4,72	52,3	282,00	0,14		0,02		22	74	29	1,38			
	ВСЕГО в обед		30,45	29,29	141,42	1069,56	0,76	45,68	0,48	70,80	197,40	541,29	177,73	9,97			
	ВСЕГО во вторник		43,87	47,49	211,08	1565,56	0,90	48,06	0,60	71,45	546,36	856,86	234,41	13,19			

Среда 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
п00212	макаронник	200	8,15	12,77	48,31	342,00	0,09		0,15	3,38	16,92	67,69	13,85	1,54			
ф00003	бутерброд с повидлом	60	2,72	4,29	30,07	170,00	0,05	0,11	0,02		11,89	32,07	12,33	0,95			
ф00620	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41			
	ВСЕГО в завтрак		13,84	19,66	94,28	611,00	0,18	1,44	0,19	3,38	155,37	192,54	41,62	2,90			
	Обед																
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95			
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95			
п00023	салат из св.помидор и огурцов	150	1,35	15,20	4,35	159,00	0,06	2,70			36,00			1,35			
п00076	борщ с ялустой	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17			
п00311	плов из птицы	150	17,90	13,70	27,70	306,00	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	37,00	12,00			
п00411	кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40			
	апелсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,08	0,20		23,00	13,00	0,30			
	ВСЕГО в обед		28,98	36,49	113,03	901,18	0,46	99,51	0,34	4,70	164,38	459,51	130,70	19,12			
	ВСЕГО в среду		42,82	56,15	207,31	1512,18	0,64	100,95	0,53	8,08	319,75	652,05	172,32	22,02			

Четверг 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95			
п00214	омлет натуральный	170	14,79	15,64	4,59	217,60	0,10	0,85	0,34	2,04	158,78	260,78	22,61	2,55			
п00433	какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01		121,00	90,00	14,00	1,00			
ф00072	икра овощная	60	0,78	2,48	4,30	42,60	0,02	2,62			19,24	24,23	13,31	0,57			
ф000574	бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	28,00	42,00	600,00			
	ВСЕГО в завтрак		23,29	21,34	69,92	559,70	0,31	14,47	0,47	2,44	323,79	505,97	121,95	606,07			
	Обед																
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95			
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95			
п00041	салат витаминный	150	1,80	7,80	14,25	135,00	0,05	39,00	0,48	3,60	54,00	40,50	25,50	1,65			
ф00107	суп картофельный с фасолью	250	5,64	6,61	19,44	160,00	0,18	11,64	0,01		48,78	140,68	38,65	1,81			
п00324	каша пшеничная	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02		0,03	0,70	10,00	49,00	16,00	0,40			
ф00442	гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,30	158,00	0,03	4,68	0,02		24,33	103,50	22,67	0,96			
п00436	компот из апельсинов	200	0,20		257,00	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	0,40			
	ВСЕГО в обед		29,31	30,37	350,97	871,18	0,50	68,32	0,54	4,40	179,38	520,64	159,35	9,12			
	ВСЕГО в четверг		52,60	51,71	420,89	1430,88	0,81	82,79	1,01	6,84	503,17	1026,61	281,30	615,19			

Пятница 1 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
ф00265	каша манная с изюмом и яблока	205	5,52	5,92	29,63	194,00	0,07	1,99				142,70			1,05
п00003	бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69		231,43	147,43	12,00	0,51
п00431	чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00			3,00			8,00	10,00	5,00	1,00
ф00575	груша	100	0,38	0,12	15,46	58,00	0,01	4,20	6,90	0,12		9,00	11,00	7,00	0,17
	ВСЕГО в завтрак		13,91	21,05	72,98	539,00	0,11	9,19	7,04	0,81		391,13	168,43	24,00	2,73
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11					16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10					17,50	79,00	23,50	1,95
п00019	салат из св.огурцов	150	1,05	15,20	3,45	154,50	0,03	8,10	0,02	4,05		18,90	34,20	11,70	0,63
п00091	рассольник ленинградский	250	2,72	6,30	17,16	136,00	0,12	16,78	0,04			27,10	75,85	24,67	1,13
п00236	рис припущенный	150	4,85	8,12	41,67	248,73	0,14	18,17	25,50			36,98	86,60	27,75	1,01
ф00386	рыба тушеная с овощами	100	10,78	26,54	0,04	285,04	0,19			0,38		34,63	155,78	19,23	1,93
п00441	напиток из шиповника	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40		5,00	3,00	2,00	1,00
	ВСЕГО в обед		26,12	57,48	120,20	1095,45	0,70	46,05	25,59	4,83		156,88	537,39	138,88	9,60
	ВСЕГО в пятницу		40,03	78,53	193,18	1634,45	0,81	55,24	32,63	5,64		548,01	705,82	162,88	12,33

Суббота 1 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
п00112	суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,06	0,80	0,02	0,24		119,20	99,20	15,20	1,20
ф00001	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06			13,95	43,65	14,85	0,93
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00			0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11					16,77	102,96	30,03	1,95
	Йогурт питьевой	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02			248,00	190,00	30,00	0,20
	ВСЕГО в завтрак		16,62	21,49	94,04	632,50	0,31	2,03	0,10	0,24		408,45	438,44	91,45	4,57
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11					16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10					17,50	79,00	23,50	1,95
п00040	салат из квашеной капусты	150	2,40	7,65	11,55	124,50	0,03	40,50	0,05	3,45		73,50	42,00	22,50	1,05
п00094	суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132,00	0,07	20,03	0,02			37,50	73,40	20,55	0,76
ф00441	жаркое по-домашнему	150	18,77	5,09	14,96	180,75	0,14	6,11	0,02			21,20	229,77	44,80	2,75
п00438	компот из яблок	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40		5,00	3,00	2,00	1,00
П00471	булочка "веснушка"	100	7,2	6	54,4	304	0,14	0	0,04	1		18	64	11	0,8
	ВСЕГО в обед		37,61	27,31	152,88	1012,43	0,60	69,64	0,13	4,85		189,47	594,13	154,38	10,26
	ВСЕГО в субботу		54,23	48,80	246,92	1644,93	0,91	71,67	0,23	5,09		597,92	1032,57	245,83	14,83

Понедельник 2 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
П00190	каша дружба	200	6,20	10,00	26,80	224,00	0,10	2,00	0,08	0,20		182,00	172,00	34,00	
ф00003	бутерброд с ловидлом	60	2,72	4,29	30,07	170,00	0,05	0,11	0,02			11,89	32,07	12,33	0,95
п00432	кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01			61,00	45,00	7,00	1,00
ф00570	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00				16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО в завтрак		10,82	15,99	89,07	545,00	0,20	13,11	0,11	0,20		270,89	260,07	62,33	4,15
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11					16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10					17,50	79,00	23,50	1,95
п00050	салат свекольный	150	120,00	15,20	22,80	276,00	0,05	10,50	0,05	7,25		72,00	84,00	42,00	2,85
п00099	суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161,00	0,18	16,03	0,04			60,05	146,45	40,67	1,87
п00331	макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00			4,86	37,17	21,12	1,11
п00291	фрикадельки мясные в соусе	105	8,30	10,60	7,40	159,00	0,03			2,60		7,00	78,00	10,00	1,00
п00440	напиток из кураги	200	1,00		28,20	119,00	0,02	1,00	0,09	0,90		29,00	28,00	18,00	1,00
	ВСЕГО в обед		147,28	38,07	136,12	1046,63	0,55	27,53	21,18	10,75		207,18	555,58	185,32	11,73
	ВСЕГО в понедельник		158,10	54,06	225,19	1591,63	0,75	40,64	21,29	10,95		478,07	815,65	247,65	15,88

Вторник 2 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
П00324	каша пшеничная молочная	200	6,04	2,27	34,29	227,16	0,03		20,00			5,90	67,00	21,80	0,47
ф00001	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06			13,95	43,65	14,85	0,93
ф00616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00			0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
ф00571	груши	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00				19,00	16,00	12,00	2,30
	ВСЕГО в завтрак		10,18	13,92	77,04	519,16	0,14	5,03	20,06	0,00		49,38	129,28	50,02	3,99
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11					16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10					17,50	79,00	23,50	1,95
п00023	салат из огурцов и помидор	150	1,05	15,20	3,45	154,50	0,03	8,10	0,02	4,05		18,90	34,20	11,70	0,63
п00097	суп щи (без крупы)	250	2,23	6,06	7,69	94,00	1,04	19,77	0,01			40,90	54,70	15,60	0,80
п00141	азу	150	13,35	15,00	13,28	241,50	0,09	5,25	0,01	3,08		19,50	153,75	31,50	2,25
п00254	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,40				31,82	15,40	6,00	1,25
Ф00679	слойка с повидлом	100	6,83	12,63	54,34	357	0,11	0				21,43	68,57	24,57	1,34
	ВСЕГО в обед		30,52	50,13	138,01	1123,18	1,48	33,52	0,04	7,13		166,82	508,58	142,90	10,17
	ВСЕГО во вторник		40,70	64,05	215,05	1642,34	1,62	38,55	20,10	7,13		216,20	637,86	192,92	14,16

Среда 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
p00112	суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	99,20	15,20	1,20
p00003	бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69	231,43	147,43	12,00	0,51
p00431	чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00		3,00			8,00	10,00	5,00	1,00
	апелсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,08	0,20		23,00	13,00	0,30
	ВСЕГО в завтрак		13,47	19,13	53,35	454,00	0,13	63,80	0,24	1,13	358,63	279,63	45,20	3,01
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00029	салат "школьные годы"	150	1,65	15,20	15,56	172,50	0,06	39,00	0,06	7,05	39,00	55,50	30,00	1,20
ф00114	суп с клецками	250	2,14	3,86	13,89	99,00	0,08	10,47	0,01		18,30	45,56	16,80	0,62
p00235	рыба запеченная с картофелем по-русски	170	9,95	7,40	12,33	155,32	0,10	6,80	0,06	0,94	32,30	136,00	19,55	0,85
p00441	напиток из шиповника	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
ф00700	коржик молочный	100	6,52	11,24	61,97	375,00	0,11	0,07			25,6	64,67	23,73	1,13
	ВСЕГО в обед		26,98	39,02	161,63	1073,00	0,57	59,34	0,13	8,39	154,47	486,69	145,61	8,70
	ВСЕГО в среду		40,45	58,15	214,98	1527,00	0,70	123,14	0,37	9,52	513,10	766,32	190,81	11,71

Четверг 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
ф00265	каша манная с изюмом и яблока	205	5,52	5,92	29,63	194,00	0,07	1,99			142,70			1,05
ф00003	бутерброд с повидлом	60	2,72	4,29	30,07	170,00	0,05	0,11	0,02		11,89	32,07	12,33	0,95
p00432	кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
ф000574	бананы	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	6,00
	ВСЕГО в завтрак		11,24	12,01	103,10	566,00	0,18	13,10	0,03		223,59	105,07	61,33	9,00
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00051	винегрет	150	2,10	15,20	9,90	184,50	0,03	22,50	0,38	69,00	57,00	54,00	28,50	1,50
p00076	борщ с капустой	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
p00236	рис припущенный	150	4,85	8,12	41,67	248,73	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
ф000553	соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
p00289	биточки по-белорусски	100	19,27	27,45	1,09	329,00	0,05		0,07	3,09	18,18	189,09	21,82	3,64
p00436	комлот из апельсинов	200	0,20		257,00	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	0,40
	ВСЕГО в обед		35,50	59,32	357,05	1169,41	0,51	78,19	26,00	72,19	211,30	581,87	163,23	11,76
	ВСЕГО в четверг		46,74	71,33	460,15	1735,41	0,69	91,29	26,03	72,19	434,89	686,94	224,56	20,76

Пятница 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
ф00367	запеканка творожная	150	26,31	18,08	25,73	370,50		0,36			220,95		33,30	1,04
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
ф00016	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
ф000570	яблоку	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО в завтрак		30,09	19,12	60,48	533,00	0,14	10,39			264,25	116,59	73,70	5,48
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00019	салат из св.огурцов	150	1,05	15,20	3,45	154,50	0,03	8,10	0,02	4,05	18,90	34,20	11,70	0,63
ф00115	суп-лапша домашняя	250	2,87	6,78	13,27	126,00	0,05	1,01	0,02		14,42	32,73	9,57	0,42
p00299	картофельная запеканка с мясом	150	12,96	17,52	24,48	307,50	0,17	14,40	0,02	3,72	21,60	157,20	42,00	2,40
p00411	кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282,00	0,14		0,02		22,00	74,00	29,00	1,38
	ВСЕГО в обед		31,36	45,54	152,88	1146,18	0,61	25,51	0,08	7,87	116,19	488,09	147,80	9,13
	ВСЕГО в пятницу		61,45	64,66	213,36	1679,18	0,75	35,90	0,08	7,87	380,44	604,68	221,50	14,61

Суббота 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
p00189	каша рисовая молочная	200	5,03	8,13	27,87	205,00	0,05	1,29	0,05	0,65	138,06	136,77	29,68	1,29
ф00005	бутерброд с сыром	60	6,89	8,77	19,39	184,00	0,07	0,09	0,06		149,90	133,80	20,00	0,93
p00432	кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
	Йогурт питьевой	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02		248,00	190,00	30,00	0,20
	ВСЕГО в завтрак		18,42	23,80	99,46	682,00	0,20	3,58	0,14	0,65	596,96	505,57	86,68	3,42
	Обед													
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00022	нарезка из помидор	150	1,50	15,30	4,95	164,00	0,08	36,00	0,26	7,65	45,00	36,00	27,00	1,50
ф00112	суп уха	250	9,75	0,75	9,25	79,50	0,08	10,30		0,28	45,93	105,25	32,23	1,13
p00184	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		0,02		12,98	208,50	59,17	3,94
ф00485	голубцы ленивые в томатном со	130	11,47	7,35	16,46	178,10	0,07	16,28	0,03		48,75	143,89	35,83	1,33
p00438	напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
	ВСЕГО в обед		36,90	30,33	124,37	923,22	0,63	65,58	0,31	8,33	191,93	678,60	209,76	12,80
	ВСЕГО в субботу		55,32	54,13	223,83	1605,22	0,83	69,16	0,45	8,98	788,89	1184,17	296,44	16,22
	ИТОГО:		683,24	732,08	2999,57	19177,00	10,29	805,94	103,92	291,66	5640,71	9741,84	2759,33	787,18
	Среднее за период:		56,94	61,01	249,96	1598,08	0,86	67,16	8,66	24,31	470,06	811,82	229,94	65,60
	Минимальные нормативные значения		67,50	69,00	287,30	2040,00	0,91	52,50	0,70	8,00	900,00	900,00	225,00	13,50
	Отклонение от норм, %		-15	-11	-11	-21	-5	+30	+	+	-47	-9	+4	+70