

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,91	4,71	20,61	135,43	0,07	1,82	0,06	0,03	172,41	145,05	25,78	0,3	9
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	18
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,61	0,00	11,00	35,75	7,70	0,61	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	502	21,57	21,97	73,96	510,11	0,27	4,16	1,23	0,19	436,68	473,34	86,49	3,58	
<b>Обед</b>														
Салат Столичный	60	7,22	6,31	4,38	73,73	0,07	6,07	0,17	0,02	18,65	79,73	14,42	0,83	29
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	47
Котлеты или биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	68
Овощное соте с морковью	150	3,59	10,65	12,19	154,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	77
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	820	39,95	33,00	82,72	732,98	0,64	132,66	8,51	0,12	252,24	471,82	168,03	9,78	

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	46,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	128
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>9,46</b>	<b>10,87</b>	<b>57,65</b>	<b>435,79</b>	<b>0,16</b>	<b>12,15</b>	<b>1,02</b>	<b>0,07</b>	<b>245,87</b>	<b>238,89</b>	<b>77,83</b>	<b>1,31</b>	
<b>Ужин</b>														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	60	0,63	0,08	2,16	12,44	0,04	47,33	0,31	0,00	7,96	14,69	8,36	0,39	34
или Овощи натуральные соленые*	60	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,09	0,00	20,70	21,60	12,60	0,54	36
Говядина, тушеная с черносливом	100	16,09	21,98	6,69	139,65	0,07	5,06	2,83	0,02	23,77	172,15	28,06	2,31	81
Каша перловая рассыпчатая	150	5,65	6,76	40,25	208,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	70
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,81</b>	<b>29,40</b>	<b>94,81</b>	<b>558,97</b>	<b>0,26</b>	<b>53,84</b>	<b>4,61</b>	<b>0,06</b>	<b>81,46</b>	<b>370,81</b>	<b>76,78</b>	<b>5,17</b>	
Норма соли на весь день	5 г.													
<b>2 ужин</b>														
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	2,34	0,00	0,04	216,00	162,00	5,22	4,50	108
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	31,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
<b>Итого</b>	<b>205</b>	<b>9,34</b>	<b>10,97</b>	<b>49,89</b>	<b>129,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>227,00</b>	<b>195,00</b>	<b>12,35</b>	<b>5,04</b>	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		107,13	106,20	359,03	2366,85	1,45	205,15	15,36	0,48	1243,24	1749,86	421,48	24,87	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		139,13	134,44	107,17	100,72	120,92	341,92	153,62	68,00	113,02	159,08	168,59	207,26	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	124,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	10
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	172,00	0,19	0,830	0,710	0,120	280,550	217,140	41,930	1,080	14
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	502	41,13	25,02	104,77	421,90	0,33	2,28	2,12	0,14	312,84	313,56	65,68	3,03	
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	60	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	33
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	55
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	59
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	90,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	116
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	850	41,96	45,42	106,54	967,88	0,49	139,11	10,66	0,12	372,31	565,95	190,72	9,97	

<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	ГП
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	390	8,84	13,97	63,67	375,29	0,15	13,00	1,44	0,08	231,76	223,93	79,68	1,29	
<b>Ужин</b>														
Салат из моркови с сыром и чесноком	60	2,11	3,02	3,78	50,56	0,04	2,71	2,09	0,02	69,74	59,75	22,22	0,45	41
Рыба, запеченная в молочном соусе	100	17,94	10,96	4,25	130,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	83
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,4	4,55	0,04	140,59	213,72	64,9	2,54	76
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	600	32,73	28,83	99,80	576,07	0,63	106,51	9,88	0,11	307,56	544,33	140,63	5,17	
<b>2 ужин</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		124,66	113,24	390,78	2416,14	1,60	280,90	25,69	0,45	1276,47	1729,77	506,71	22,65	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		161,90	143,34	116,65	102,81	133,43	468,17	256,90	63,57	116,04	157,25	202,69	188,79	

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	148,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	117
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	597	12,51	17,56	94,29	552,85	0,24	12,71	1,31	0,08	212,50	277,69	105,52	3,26	
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	1,86	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	90	16,94	10,35	5,01	173,99	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	65
Картофельное пюре	150	3,90	6,50	26,33	169,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	810	33,64	27,92	92,49	820,69	0,88	96,28	6,16	0,13	229,56	596,58	166,98	13,37	

<b>Полдник</b>														
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	2,34	0,00	0,04	216,00	162,00	5,22	4,50	108
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	312,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	126
Итого	345	10,17	11,93	13,76	409,20	0,25	21,17	2,41	0,06	245,80	254,15	31,59	5,96	
<b>Ужин</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	30
или Салат из красной фасоли с морковью*	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	31
Отлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	86
Овощи запеченные	150	4,27	13,01	25,82	158,83	0,23	200,71	6,45	0,00	68,74	109,31	50,86	2,07	78
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,56	95,94	0,01	180,00	0,68	0,00	11,34	3,06	3,06	0,59	105
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	590	30,55	38,74	101,44	788,99	0,79	408,20	12,57	0,02	219,52	445,22	142,17	7,84	
<b>2 ужин</b>														
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	280	16,37	9,96	28,54	250,96	0,17	2,84	0,11	0,07	384,19	402,04	61,21	1,28	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		103,24	106,11	330,52	2822,69	2,33	541,20	22,56	0,36	1291,57	1975,68	507,47	31,71	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		134,08	134,31	98,66	120,11	194,06	902,00	225,57	51,43	117,42	179,61	202,99	264,21	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	143,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Сыр (порциями)	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>501</b>	<b>23,31</b>	<b>17,13</b>	<b>105,70</b>	<b>560,67</b>	<b>0,76</b>	<b>3,60</b>	<b>1,87</b>	<b>0,12</b>	<b>489,94</b>	<b>528,82</b>	<b>97,42</b>	<b>3,08</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	54
Плов из свинины	200	13,74	9,73	27,76	446,48	0,09	5,04	0,62	0,03	30,91	101,56	44,13	2	63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>22,01</b>	<b>24,30</b>	<b>112,84</b>	<b>985,88</b>	<b>0,36</b>	<b>77,41</b>	<b>7,78</b>	<b>0,10</b>	<b>178,78</b>	<b>364,27</b>	<b>142,34</b>	<b>8,74</b>	
*с 1 января по 30 июня														

<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого	365	9,76	11,77	73,48	330,65	0,15	12,00	0,44	0,04	233,93	227,38	78,19	1,38	
<b>Ужин</b>														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Поджарка из рыбы	100	10,89	13,42	6,18	101,99	0,28	11,79	4,66	0,03	53,48	114,63	37,93	1,08	84
Картофельное пюре	150	3,90	6,50	26,33	169,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	610	23,10	21,30	97,98	583,06	0,60	55,76	5,76	0,07	206,54	364,71	121,08	5,00	
<b>2 ужин</b>														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		83,98	79,50	399,60	2568,26	1,95	151,37	15,84	0,37	1349,19	1665,18	467,03	18,39	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		109,06	100,64	119,28	109,29	162,83	252,28	158,42	52,29	122,65	151,38	186,81	153,26	

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	142,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	16
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Сыр (порциями)	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	33,96	34,27	73,10	510,43	0,32	3,62	2,04	0,41	525,68	601,70	88,76	5,49	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	60	0,66	6,06	6,36	64,80	0,02	9,24	2,76	0,14	18,00	17,40	10,80	0,54	24
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	49
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	450,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	770	25,77	35,67	83,16	892,72	0,88	120,27	8,47	0,16	156,12	455,93	153,35	9,83	

\*с 1 января по 30 июня

<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	107,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	123
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,21</b>	<b>6,50</b>	<b>71,35</b>	<b>299,59</b>	<b>0,21</b>	<b>24,00</b>	<b>1,60</b>	<b>2,73</b>	<b>28,13</b>	<b>181,84</b>	<b>59,64</b>	<b>3,67</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	150,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	85
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	102
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	104
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>23,99</b>	<b>32,73</b>	<b>110,92</b>	<b>703,92</b>	<b>1,16</b>	<b>45,10</b>	<b>6,22</b>	<b>0,11</b>	<b>196,00</b>	<b>311,69</b>	<b>76,21</b>	<b>5,39</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кисломолочный напиток	200	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>4,76</b>	<b>9,30</b>	<b>90,60</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>214,20</b>	<b>163,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		99,93	113,93	347,83	2497,26	2,63	194,07	18,32	3,45	1120,13	1714,96	403,16	24,55	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		129,78	144,21	103,83	106,27	219,27	323,45	183,22	492,29	101,83	155,91	161,27	204,59	

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	117
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Сыр (порциями)	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	503	18,25	20,05	91,67	593,31	0,66	1,60	1,81	0,10	312,00	352,20	61,99	3,22	
<b>Обед</b>														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	100	8,69	11,52	16,46	140,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	32
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	50
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	62
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	38,46	38,12	145,19	1037,90	0,96	56,50	14,17	0,16	396,36	546,52	1056,15	97,66	

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	365	9,76	11,77	73,48	330,65	0,15	12,00	0,44	0,04	233,93	227,38	78,19	1,38	
<b>Ужин</b>														
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,36	0,12	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42	21
Рагу из птицы	200	19,43	20,41	16,32	440,40	0,21	23,73	2,93	0,03	45,97	215,37	46,69	2,28	93
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	500	25,73	21,11	65,93	662,76	0,36	25,54	3,78	0,03	77,58	311,14	75,34	4,03	
<b>2 ужин</b>														
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
Итого	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		94,20	92,09	401,28	2770,77	2,15	96,44	21,30	0,33	1052,62	1466,44	1292,67	107,01	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		122,33	116,57	119,79	117,91	179,54	160,73	212,97	46,57	95,69	133,31	517,07	891,72	

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	134,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	502	24,61	22,92	108,55	481,90	0,32	2,40	1,99	0,15	345,99	361,03	69,20	3,11	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	60	0,65	2,06	3,08	61,12	0,02	4,87	0,97	0	12,46	18,4	7,56	0,32	27
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Птица запеченная	90	11,00	11,39	0,31	130,21	0,13	2,77	1,22	0,05	26,41	129,82	26,40	1,79	80
Картофельное пюре	75	0,98	1,63	6,59	65,00	0,05	7,74	0,06	0,01	13,69	29,07	9,83	0,37	72
Капуста цветная запеченная с чесноком	75	3,79	5,95	6,57	95,77	0,15	104,65	2,77	0,00	48,10	79,46	25,76	2,15	97
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	113
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	790	26,88	27,78	84,19	726,54	0,60	141,35	6,39	0,09	160,01	434,14	120,29	7,70	

<b>Полдник</b>														
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	127
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>9,47</b>	<b>15,09</b>	<b>70,14</b>	<b>373,85</b>	<b>0,20</b>	<b>12,06</b>	<b>1,60</b>	<b>0,09</b>	<b>242,13</b>	<b>260,41</b>	<b>81,56</b>	<b>1,86</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	131
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Рыба, запеченная в панировке	100	24,43	8,38	13,19	185,58	0,25	2,9	1,94	0,07	37,88	250,24	39,84	1,53	67
Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,70	6,54	32,42	109,28	0,08	5,45	3,30	0,00	37,05	103,77	24,24	1,08	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>35,07</b>	<b>25,61</b>	<b>114,21</b>	<b>664,81</b>	<b>0,48</b>	<b>39,03</b>	<b>12,46</b>	<b>0,07</b>	<b>182,36</b>	<b>552,31</b>	<b>145,27</b>	<b>7,85</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	31,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
<b>Итого</b>	<b>205</b>	<b>9,03</b>	<b>10,51</b>	<b>65,51</b>	<b>153,08</b>	<b>0,14</b>	<b>2,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>200,42</b>	<b>215,67</b>	<b>47,26</b>	<b>1,07</b>	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		105,05	101,90	442,60	2400,18	1,74	196,84	22,50	0,44	1130,90	1823,55	463,58	21,58	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		136,43	128,99	132,12	102,14	145,08	328,07	224,97	62,86	102,81	165,78	185,43	179,85	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	120,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	5
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	142,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	125
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	110
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	103,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	119
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	500	19,64	15,81	121,48	532,61	0,44	3,08	2,71	0,11	348,82	431,60	97,51	3,33	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	25
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	60
Картофель, запеченный дольками	150	4,20	6,23	23,15	169,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	31,35	40,48	117,01	1010,73	0,65	152,96	11,72	0,32	222,19	568,80	175,20	10,00	
*с 1 января по 30 июня														

<b>Полдник</b>														
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	64,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	128
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	380	9,46	10,87	57,65	435,79	0,16	12,15	1,02	0,07	245,87	238,89	77,83	1,31	
<b>Ужин</b>														
Салат "Золотая рыбка" из рыбы с овощами и яйцом	100	10,88	10,00	6,98	161,72	0,13	10,47	3,05	0,07	41,13	148,13	30,25	1,33	45
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	64
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,56	95,94	0,01	180,00	0,68	0,00	11,34	3,06	3,06	0,59	105
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	540	28,62	31,50	87,70	647,23	0,58	195,38	5,12	0,10	103,01	406,84	98,01	4,97	
<b>2 ужин</b>														
Какао с молоком	200	6,3	5,01	18,5	141,96	0,08	2,9	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,9	111
Итого	200	6,30	5,01	18,50	141,96	0,08	2,90	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,90	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		95,37	103,67	402,34	2768,32	1,91	366,47	20,58	0,65	1145,07	1829,16	487,76	20,51	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		123,85	131,23	120,10	117,80	159,14	610,78	205,82	92,29	104,10	166,29	195,10	170,88	

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Сыр (порциями)	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	24,41	19,19	95,89	497,96	0,40	5,59	1,72	0,12	492,86	507,90	121,04	3,90	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,1	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	48
Печень говяжья по-строгановски	100	8,08	8,74	0,80	136,00	0,12	7,76	0,49	3,72	18,17	103,28	8,92	3,03	75
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,32	38,92	255,71	0,29	0,00	0,61	0,03	15,28	138,10	202,64	4,57	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	26,73	33,51	99,32	790,97	0,60	74,03	7,06	3,81	291,62	577,37	315,12	15,25	

<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	124
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>8,07</b>	<b>8,75</b>	<b>76,15</b>	<b>362,78</b>	<b>0,15</b>	<b>37,81</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>57,45</b>	<b>106,00</b>	<b>63,37</b>	<b>1,87</b>	
<b>Ужин</b>														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	60	0,54	0,09	1,71	10,50	0,03	9,60	0,24	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42	35
или Овощи натуральные соленые*	60	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,09	0,00	20,70	21,60	12,60	0,54	36
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	229,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	88
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	89
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	90,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	116
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>24,81</b>	<b>20,97</b>	<b>99,10</b>	<b>494,71</b>	<b>0,27</b>	<b>12,59</b>	<b>3,67</b>	<b>0,09</b>	<b>153,64</b>	<b>302,39</b>	<b>61,26</b>	<b>5,86</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>106,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>214,20</b>	<b>163,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		89,02	88,18	385,76	2252,42	1,48	131,10	14,40	4,10	1209,77	1657,46	585,99	27,05	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		115,61	111,62	115,15	95,85	123,68	218,50	144,00	585,00	109,98	150,68	234,40	225,45	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	111,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	597	16,93	20,44	98,63	501,89	0,37	14,52	1,09	0,11	369,32	430,52	136,90	2,71	
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	60	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	33
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Куриное филе в сметанном соусе	90	17,15	27,37	3,76	172,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,4	23,92	1,62	66
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Компот Витаминный	180	3,91	1,06	22,37	103,14	0,03	90,72	1,33	0,00	34,74	27,81	20,43	0,90	115
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	790	46,76	57,57	116,35	990,87	1,03	123,69	12,11	0,13	249,39	562,39	188,26	9,82	

<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Сырники из творога с молоком сгущенным (150/20)	170	23,80	12,47	23,40	259,20	0,14	0,61	0,52	0,09	205,74	159,24	30,75	0,79	14
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>23,80</b>	<b>12,47</b>	<b>55,20</b>	<b>387,20</b>	<b>0,14</b>	<b>20,61</b>	<b>2,12</b>	<b>0,09</b>	<b>257,74</b>	<b>241,24</b>	<b>60,75</b>	<b>3,99</b>	
<b>Ужин</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	1,86	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	450,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	61
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>28,25</b>	<b>44,05</b>	<b>81,53</b>	<b>738,77</b>	<b>0,64</b>	<b>38,77</b>	<b>4,44</b>	<b>0,05</b>	<b>81,28</b>	<b>389,38</b>	<b>91,12</b>	<b>5,75</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>106,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>214,20</b>	<b>163,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
Норма соли на весь день	5 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		120,74	140,29	367,01	2724,73	2,24	198,67	19,76	0,42	1171,93	1787,33	502,23	22,45	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		156,81	177,58	109,56	115,95	186,39	331,12	197,57	59,43	106,54	162,48	200,89	187,04	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (7-11 лет)												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	1023,32	1045,10	3826,76	25587,63	19,49	2362,21	196,30	11,02	11590,87	17399,36	5638,10	320,77
<b>Среднее значение</b>	102,33	104,51	382,68	2558,76	1,95	236,22	19,63	1,10	1159,09	1739,94	563,81	32,08
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
<b>Суточная потребность</b>	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	132,90	132,29	114,23	108,88	162,43	393,70	196,30	157,37	105,37	158,18	225,52	267,30

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,15	6,34	21,53	166,00	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	9
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	553	22,69	23,88	73,48	540,61	0,30	4,62	1,30	0,21	481,56	523,13	98,05	4,05	
<b>Обед</b>														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	29
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	47
Котлеты или биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	68
Овощное соте с морковью	180	4,79	14,20	16,25	205,67	0,24	100,80	5,45	0,03	69,31	51,76	49,60	1,71	77
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	920	48,32	40,95	105,40	907,46	0,78	161,91	10,29	0,15	285,30	548,22	190,75	10,81	

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,04</b>	<b>10,51</b>	<b>61,03</b>	<b>602,73</b>	<b>0,23</b>	<b>12,00</b>	<b>1,72</b>	<b>0,04</b>	<b>242,14</b>	<b>267,18</b>	<b>85,46</b>	<b>2,12</b>	
<b>Ужин</b>														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	34
или Овощи натуральные соленые*	100	1,20	0,15	2,55	19,50	0,03	7,50	0,15	0,00	34,50	36,00	21,00	0,90	36
Говядина, тушенная с черносливом	110	17,70	24,18	7,36	153,62	0,08	5,57	3,11	0,02	26,15	189,37	30,87	2,54	81
Каша перловая рассыпчатая	180	7,53	9,01	53,67	218,03	0,09	0	0,99	0,05	40,16	167,2	32,41	1,52	70
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>32,92</b>	<b>34,20</b>	<b>126,17</b>	<b>676,09</b>	<b>0,35</b>	<b>86,06</b>	<b>5,70</b>	<b>0,07</b>	<b>108,12</b>	<b>468,45</b>	<b>101,04</b>	<b>6,66</b>	
<b>2 ужин</b>														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>9,54</b>	<b>10,88</b>	<b>47,10</b>	<b>240,35</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>250,00</b>	<b>210,00</b>	<b>34,48</b>	<b>0,69</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		125,51	120,41	413,18	2967,24	1,78	267,19	19,01	0,51	1367,11	2016,97	509,78	24,32	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		139,46	130,88	107,88	109,09	126,98	381,69	158,42	56,44	113,93	168,08	169,93	135,13	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	124,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	10
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	172,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	553	26,57	23,56	121,57	600,05	0,38	2,56	2,44	0,15	363,03	417,46	87,47	4,57	147,00
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	221,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	33
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	55
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	59
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	1000	50,00	53,86	139,39	1226,50	0,59	140,75	13,26	0,14	431,31	672,22	238,00	12,03	

<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	ГП
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	390	8,84	13,97	63,67	375,29	0,15	13,00	1,44	0,08	231,76	223,93	79,68	1,29	
<b>Ужин</b>														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	237,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	83
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	76
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	35,58	31,06	111,22	760,38	0,68	108,32	11,52	0,12	360,75	606,37	161,75	5,97	
<b>2 ужин</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		120,99	122,45	451,85	3037,22	1,80	284,63	30,25	0,49	1438,85	2001,98	596,90	27,05	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		134,43	133,09	117,98	111,66	128,73	406,61	252,10	54,00	119,90	166,83	198,97	150,28	

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	148,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	628	13,22	17,89	99,68	565,33	0,26	12,71	1,45	0,08	218,40	294,19	111,02	3,73	
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	176,17	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	65
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	960	39,58	32,92	118,75	991,17	0,99	100,03	8,08	0,14	264,86	678,96	189,56	15,22	

<b>Полдник</b>														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	312,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	126
Итого	365	10,75	12,43	14,72	420,00	0,26	21,43	2,41	0,06	269,80	272,15	54,37	1,66	
<b>Ужин</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	30
или Салат из красной фасоли с морковью*	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	31
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	86
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	78
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	105
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	21,68	47,02	112,98	838,81	0,67	473,35	16,42	0,15	220,48	361,08	127,63	7,35	
<b>2 ужин</b>														
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	280	16,37	9,96	28,54	250,96	0,17	2,84	0,11	0,07	384,19	402,04	61,21	1,28	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		101,60	120,22	374,67	3066,27	2,35	610,36	28,47	0,50	1357,73	2008,42	543,79	29,24	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,89	130,67	97,83	112,73	168,05	871,94	237,22	55,56	113,14	167,37	181,26	162,42	
*с 1 января по 30 июня														

**Дети 12 лет и старше**

**Первая неделя**

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	143,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>28,31</b>	<b>21,24</b>	<b>120,68</b>	<b>655,25</b>	<b>0,84</b>	<b>3,72</b>	<b>2,56</b>	<b>0,16</b>	<b>646,65</b>	<b>694,68</b>	<b>127,08</b>	<b>5,10</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	54
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>30,41</b>	<b>38,35</b>	<b>126,83</b>	<b>1044,91</b>	<b>0,50</b>	<b>90,05</b>	<b>13,14</b>	<b>0,11</b>	<b>232,83</b>	<b>475,67</b>	<b>198,09</b>	<b>10,56</b>	

\*с 1 января по 30 июня

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>9,38</b>	<b>11,19</b>	<b>69,73</b>	<b>401,20</b>	<b>0,15</b>	<b>12,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,04</b>	<b>232,93</b>	<b>224,38</b>	<b>77,54</b>	<b>1,33</b>	
<b>Ужин</b>														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	118,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	84
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>26,04</b>	<b>24,06</b>	<b>104,13</b>	<b>632,96</b>	<b>0,66</b>	<b>58,12</b>	<b>6,80</b>	<b>0,07</b>	<b>219,23</b>	<b>394,13</b>	<b>130,07</b>	<b>5,33</b>	
<b>2 ужин</b>														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>108,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		99,94	99,84	430,97	2842,32	2,22	166,49	22,93	0,42	1571,64	1968,86	560,78	22,51	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		111,05	108,52	112,53	104,50	158,66	237,84	191,10	46,22	130,97	164,07	186,93	125,07	

**Дети 12 лет и старше**

**Первая неделя**

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	142,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	16
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>38,96</b>	<b>38,38</b>	<b>88,08</b>	<b>655,01</b>	<b>0,40</b>	<b>3,74</b>	<b>2,73</b>	<b>0,45</b>	<b>682,39</b>	<b>767,56</b>	<b>118,42</b>	<b>7,51</b>	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
или Лечо*	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	133
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	49
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	450,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>27,05</b>	<b>39,74</b>	<b>93,26</b>	<b>999,73</b>	<b>0,91</b>	<b>126,43</b>	<b>10,39</b>	<b>0,25</b>	<b>167,42</b>	<b>464,83</b>	<b>158,45</b>	<b>10,02</b>	

\*с 1 января по 30 июня

<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	100	17,55	9,92	50,58	178,36	0,28	19,38	1,92	4,55	28,63	250,15	21,88	4,83	123
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>19,23</b>	<b>10,47</b>	<b>93,59</b>	<b>439,01</b>	<b>0,32</b>	<b>31,91</b>	<b>2,37</b>	<b>4,55</b>	<b>39,82</b>	<b>282,03</b>	<b>68,46</b>	<b>5,61</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	150,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	85
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	102
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	104
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>27,72</b>	<b>33,97</b>	<b>122,09</b>	<b>828,29</b>	<b>0,94</b>	<b>45,10</b>	<b>6,84</b>	<b>0,11</b>	<b>222,13</b>	<b>365,25</b>	<b>90,70</b>	<b>6,61</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>106,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>214,20</b>	<b>163,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		117,96	128,32	412,32	3028,04	2,62	208,26	22,32	5,40	1325,96	2043,47	461,23	29,92	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		131,06	139,47	107,66	111,33	187,30	297,51	186,02	599,56	110,50	170,29	153,74	166,22	

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	555	22,15	23,95	102,92	672,52	0,69	1,72	2,13	0,14	452,41	459,86	71,95	3,70	
<b>Обед</b>														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	150	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	32
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	50
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	62
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	960	40,75	39,15	147,46	1122,67	0,71	56,50	14,54	0,16	415,79	577,88	1064,34	98,38	

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>9,38</b>	<b>11,19</b>	<b>69,73</b>	<b>401,20</b>	<b>0,15</b>	<b>12,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,04</b>	<b>232,93</b>	<b>224,38</b>	<b>77,54</b>	<b>1,33</b>	
<b>Ужин</b>														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Рагу из птицы	250	24,29	25,51	20,40	500,50	0,26	29,66	3,66	0,04	57,46	269,21	58,36	2,85	93
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,72	0,00	13,00	42,25	9,10	0,72	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>34,41</b>	<b>26,62</b>	<b>90,90</b>	<b>835,95</b>	<b>0,50</b>	<b>31,87</b>	<b>5,01</b>	<b>0,04</b>	<b>107,01</b>	<b>421,86</b>	<b>103,88</b>	<b>5,56</b>	
<b>2 ужин</b>														
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>25,01</b>	<b>146,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>32,75</b>	<b>29,20</b>	<b>21,00</b>	<b>0,72</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		108,70	101,95	436,02	3178,49	2,06	102,89	23,21	0,38	1240,89	1713,18	1338,71	109,68	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		120,77	110,81	113,84	116,86	147,16	146,99	193,43	41,78	103,41	142,76	446,24	609,35	

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	134,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	550	26,25	23,60	118,97	550,94	0,39	2,56	2,44	0,15	365,67	426,55	91,25	4,87	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	100	1,09	3,43	5,13	101,87	0,04	8,12	1,61	0	20,76	30,66	12,6	0,54	27
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Картофельное пюре	90	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	72
Капуста цветная запеченная с чесноком	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	97
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	930	29,37	34,73	103,81	900,56	0,74	160,44	7,96	0,12	195,65	530,12	145,95	9,18	

<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	127
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>9,47</b>	<b>15,09</b>	<b>70,14</b>	<b>373,85</b>	<b>0,20</b>	<b>12,06</b>	<b>1,60</b>	<b>0,09</b>	<b>242,13</b>	<b>260,41</b>	<b>81,56</b>	<b>1,86</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	131
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Рыба, запеченная в панировке	120	26,32	10,06	15,83	218,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	67
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	119,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>40,10</b>	<b>28,89</b>	<b>137,15</b>	<b>775,03</b>	<b>0,59</b>	<b>40,70</b>	<b>13,87</b>	<b>0,08</b>	<b>206,05</b>	<b>651,81</b>	<b>165,79</b>	<b>8,99</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>8,65</b>	<b>9,92</b>	<b>61,76</b>	<b>253,63</b>	<b>0,14</b>	<b>2,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>199,42</b>	<b>212,67</b>	<b>46,61</b>	<b>1,02</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		113,84	112,22	491,83	2854,01	2,05	217,76	25,93	0,48	1208,91	2081,56	531,16	25,92	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		126,49	121,98	128,41	104,93	146,31	311,09	216,12	52,89	100,74	173,46	177,05	143,97	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	120,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	5
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	142,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	125
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	110
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	119
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	555	22,58	16,41	141,66	670,76	0,48	3,21	3,09	0,11	367,93	463,40	103,84	3,74	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	25
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	60
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	910	32,87	40,64	111,05	1031,32	0,68	152,96	11,94	0,32	226,19	581,80	178,00	10,22	
*с 1 января по 30 июня														

<b>Полдник</b>														
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	420	13,28	16,43	83,07	602,73	0,22	12,30	1,60	0,10	268,80	283,40	84,60	1,78	
<b>Ужин</b>														
Салат "Золотая рыбка" из рыбы с овощами и яйцом	100	10,88	10,00	6,98	161,72	0,13	10,47	3,05	0,07	41,13	148,13	30,25	1,33	45
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	64
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	105
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	31,57	31,95	107,56	745,09	0,64	215,38	5,70	0,10	117,67	451,58	110,95	6,04	
<b>2 ужин</b>														
Какао с молоком	200	6,3	5,01	18,5	141,96	0,08	2,9	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,9	111
Итого	200	6,30	5,01	18,50	141,96	0,08	2,90	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,90	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		106,60	110,44	461,84	3191,86	2,09	386,75	22,35	0,68	1205,77	1963,21	516,60	22,67	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		118,44	120,04	120,59	117,35	149,16	552,50	186,22	75,11	100,48	163,60	172,20	125,95	

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	557	31,15	23,60	121,29	644,49	0,52	5,71	2,74	0,16	659,97	708,41	161,20	6,75	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,1	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	48
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	266,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	940	32,35	36,96	122,02	902,28	0,72	75,58	7,61	4,56	304,31	645,15	361,63	17,10	

<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	178,25	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	124
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,07</b>	<b>8,75</b>	<b>78,16</b>	<b>476,87</b>	<b>0,15</b>	<b>37,97</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>57,69</b>	<b>106,13</b>	<b>63,44</b>	<b>1,88</b>	
<b>Ужин</b>														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	35
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	36
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	229,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	88
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	89
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>28,12</b>	<b>21,45</b>	<b>121,37</b>	<b>597,71</b>	<b>0,35</b>	<b>19,05</b>	<b>4,34</b>	<b>0,09</b>	<b>179,96</b>	<b>360,30</b>	<b>81,56</b>	<b>7,33</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>106,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>214,20</b>	<b>163,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		104,69	96,52	458,14	2727,35	1,80	139,39	16,65	4,89	1416,13	1983,79	693,03	33,24	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		116,32	104,91	119,62	100,27	128,33	199,13	138,72	542,89	118,01	165,32	231,01	184,64	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	111,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	598	18,30	20,90	106,60	524,87	0,40	14,52	1,37	0,11	378,72	461,92	146,70	3,49	
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	221,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	33
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Куриное филе в сметанном соусе	120	22,87	36,49	5,01	180,52	0,16	13,59	6,17	0,08	71,93	252,53	31,89	2,16	66
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	115
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	985	60,71	75,88	137,00	1265,60	0,87	138,75	16,30	0,17	329,19	718,18	239,42	11,97	

<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	272,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>32,46</b>	<b>17,00</b>	<b>63,71</b>	<b>400,00</b>	<b>0,19</b>	<b>20,83</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>	<b>332,55</b>	<b>299,14</b>	<b>71,93</b>	<b>4,28</b>	
<b>Ужин</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	250	22,67	38,13	29,19	300,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	61
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>28,93</b>	<b>47,66</b>	<b>83,67</b>	<b>632,97</b>	<b>0,66</b>	<b>41,57</b>	<b>5,71</b>	<b>0,05</b>	<b>100,38</b>	<b>413,38</b>	<b>100,62</b>	<b>6,31</b>	
<b>2 ужин</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>106,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>214,20</b>	<b>163,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		145,40	167,19	406,28	2929,44	2,17	216,75	25,69	0,49	1355,04	2056,42	583,87	26,22	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		161,55	181,73	106,08	107,70	155,05	309,64	214,06	54,00	112,92	171,37	194,62	145,67	

**Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (12 лет и старше)**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	1071,48	1086,20	3982,44	27743,26	19,48	2423,41	224,74	13,81	12485,15	18408,08	5970,51	333,84
<b>Среднее значение</b>	107,15	108,62	398,24	2774,33	1,95	242,34	22,47	1,38	1248,52	1840,81	597,05	33,38
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	119,05	118,07	103,98	102,00	139,15	346,20	187,29	153,44	104,04	153,40	199,02	185,47