

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
000117	Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая	150	4,87	5,94	20,12	153,42	162,88	35,42	130,37	0,81	28,84	7,21	0,43	0,12
000960	Паста творожная в мелкоштучной упаковке	120	8,40	4,20	15,60	133,80	111,55	24,01	229,68	0,42	9,50	31,68	0,24	0,25
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000948	Шоколадный батончик (Ярче/Джумка/Зебра/Чиро/BabyFox)	40	0,8	6	30	177,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000919	Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,05
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	600	20,41	23,89	115,04	756,81	476,41	95,70	474,11	5,51	39,62	53,74	0,79	0,48
	Обед													
000227	Салат из курицы с помидорами, сыром и сухариками	100	14,56	9,83	6,42	172,39	228,58	48,96	134,42	1,12	31,81	12,17	4,09	0,07
000310	Суп картофельный с бобовыми	250	4,47	4,18	19,89	135,06	371,81	28,76	79,81	1,42	39,10	2,22	4,71	0,06
П00409	Котлета Домашняя	120	15,89	20,88	22,18	340,20	194,08	18,35	192,68	2,23	43,07	4,42	0,83	0,17
000505	Картофельное пюре	180	3,95	5,84	26,24	173,32	830,06	37,06	107,45	1,37	34,08	0,91	13,67	0,13
000627	Напиток ягодный	200	0,24	0,12	15,64	64,60	55,52	5,22	7,48	0,29	0,11	0,12	9,60	0,01
000919	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,36	190,40	74,40	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	0,00	0,10
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	990	49,15	42,53	149,77	1178,45	1901,45	177,75	668,64	9,65	150,73	43,18	32,90	0,59
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000604	Витаминизированный напиток из брусники (кюквы)	200	0,26	0,15	22,74	93,35	28,24	2,25	5,15	0,19	0,00	0,00	2,22	0,01
000804	Рожок с маком	50	3,90	10,17	26,63	213,65	44,79	7,29	36,84	0,51	4,83	3,35	0,01	0,05
	Итого полдник:	400	4,76	10,92	62,72	368,20	419,14	21,29	56,35	3,57	7,47	3,74	8,23	0,08
	Ужин													
000212	Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,19	3,00	17,31	190,85	15,70	32,31	0,69	2,38	0,33	10,00	0,04
000418	Пельмени мясные отварные	250	22,66	32,66	42,60	554,98	322,36	28,63	216,69	3,16	303,10	6,06	0,34	0,18
000904	Сметана	20	0,48	2,64	0,66	28,32	19,26	1,57	10,44	0,03	1,58	0,07	0,03	0,02
000630	Чай с лимоном или апельсином	200	0,62	0,41	16,30	71,37	71,05	12,39	23,21	2,29	0,00	0,02	0,92	0,03
000919	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,05
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	630	29,02	36,62	88,92	801,34	689,72	73,29	340,25	7,39	308,34	15,06	11,29	0,33
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000800	Бисквит "Прага" с бананом	50	3,92	15,76	26,12	262,00	93,30	13,57	45,28	0,78	5,41	3,85	1,20	0,06
	Итого 2 ужин:	250	9,72	20,76	34,12	362,20	385,30	41,57	225,28	0,98	23,41	7,85	2,60	0,40
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1990	74,32	77,34	327,53	2303,46	2797,00	294,74	1199,10	18,73	197,82	100,66	41,92	1,15
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2870	113,06	134,72	450,57	3467,00	3872,02	409,60	1764,63	27,10	529,57	123,56	55,81	1,89
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		125,62	146,43	117,64	127,46	322,67	136,53	147,05	150,53	529,57	247,12	79,73	117,98

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Вторник													
	Завтрак													
000104	Каша "Боярская" пшениная молочная жидкая с сухофруктами	150	5,16	5,62	25,82	174,50	169,00	29,42	124,73	0,74	29,39	2,25	0,48	0,12
000106	Запеканка из творога	100	20,15	8,99	17,02	229,59	110,62	21,15	200,85	0,65	23,27	26,89	0,19	0,23
000903	Молоко сгущенное	15	1,01	0,66	7,53	40,10	47,31	4,44	29,88	0,03	0,92	0,40	0,06	0,02
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000919	Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,05
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	555	32,66	23,02	99,69	736,58	528,91	91,28	469,52	5,70	54,86	44,39	0,85	0,49
	Обед													
001127	Салат «Крабовый» с растительным маслом	100	7,49	11,33	2,29	141,09	177,76	22,74	118,48	0,94	61,82	10,22	3,46	0,12
000300	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,76	3,77	11,84	88,33	293,32	20,97	44,08	0,98	22,19	0,42	8,12	0,04
000414	Куриное филе в сметанном соусе	120	15,80	23,53	6,97	302,85	222,68	20,72	159,36	1,55	55,64	9,76	2,17	0,14
000509	Макаронные изделия отварные	180	9,16	4,52	56,88	304,84	91,83	12,61	69,40	1,28	53,97	0,05	0,00	0,03
000603	Витаминизированный компот из смеси сухофруктов	200	0,49	0,00	27,44	111,72	0,41	2,19	4,48	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00
000919	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,36	190,40	74,40	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	0,00	0,10
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	990	44,74	44,83	164,82	1241,71	1007,40	118,63	542,60	8,08	196,18	43,79	13,77	0,48
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000625	Напиток из шиповника	200	1,12	0,06	31,35	130,42	45,63	5,60	32,90	0,08	0,00	0,00	140,00	0,07
000799	Слойка с курицей и сыром	85	8,70	18,10	26,00	301,70	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник:	435	10,42	18,76	70,70	493,32	391,74	17,35	47,27	2,95	2,64	0,39	146,00	0,09
	Ужин													
000209	Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,00	0,16	3,51	19,48	172,67	12,52	26,23	0,61	2,47	0,25	33,40	0,05
П00428	Тефтели мясные с рисом	100	13,33	21,98	17,49	321,10	188,43	19,62	160,52	1,97	32,61	2,29	1,44	0,10
000503	Картофель, запеченный дольками	180	4,45	4,94	34,02	198,34	1068,07	45,72	117,28	1,81	45,13	0,59	18,16	0,13
000907	Соус томатный с овощами	50	1,11	2,30	5,28	46,26	137,25	10,79	19,47	0,55	17,81	0,32	2,53	0,01
000610	Кисель из смородины	200	0,22	0,13	19,33	79,37	70,87	6,47	10,91	0,31	0,21	0,23	19,20	0,01
000919	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,76	71,40	27,90	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	0,00	0,04
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	680	23,71	30,11	101,07	770,11	1714,19	108,73	385,51	6,36	99,19	11,66	74,73	0,36
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000708	Крендель сахарный	100	7,44	15,14	58,11	398,46	91,61	10,61	75,73	1,00	9,61	5,67	0,00	0,09
	Итого 2 ужин:	300	13,24	20,14	66,11	498,66	383,61	38,61	255,73	1,20	27,61	9,67	1,40	0,43
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1980	87,82	86,61	335,21	2471,61	1928,05	227,26	1059,39	16,73	253,68	88,57	160,62	1,06
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2960	124,77	136,86	502,39	3740,38	4025,85	374,59	1700,63	24,30	380,48	109,89	236,75	1,84
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		138,63	148,76	131,17	137,51	335,49	124,86	141,72	134,98	380,48	219,79	338,21	115,29

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Среда													
	Завтрак													
000102	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,82	5,09	21,03	145,21	129,30	19,80	99,15	0,28	21,63	4,26	0,48	0,12
000709	Оладьи	100	10,05	7,59	42,18	277,23	222,56	24,09	158,24	0,89	12,70	7,77	0,67	0,21
000903	Молоко сгущенное	20	1,34	0,88	10,04	53,44	63,08	5,92	39,85	0,03	1,23	0,53	0,08	0,03
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000919	Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,05
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	560	21,55	21,31	122,57	768,27	616,92	86,08	411,30	5,48	36,84	27,41	1,35	0,47
	Обед:													
000234	Салат из филе курицы со сладким перцем и пекинской капустой	100	6,23	9,31	3,31	121,95	223,14	27,90	52,81	0,76	38,29	4,84	28,47	0,05
000319	Уха Ростовская	250	6,57	5,33	10,80	117,45	447,06	29,36	89,99	1,02	21,71	10,15	9,89	0,08
001313	Поджарка из курицы	120	24,16	7,20	7,33	190,76	372,32	87,51	184,82	1,79	38,36	21,15	3,92	0,07
000506	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,88	7,50	38,94	258,78	237,78	130,27	196,81	4,41	54,97	3,82	0,00	0,13
000612	Компот Витаминный	200	0,60	0,01	26,66	109,13	10,73	2,80	10,62	0,10	0,00	0,00	32,01	0,02
000919	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого обед:	940	52,98	30,43	126,58	992,11	1420,33	300,34	621,45	9,91	155,25	52,83	74,29	0,45
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000604	Витаминизированный напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,15	22,74	93,35	28,24	2,25	5,15	0,19	0,00	0,00	2,22	0,01
000816	Сочень с творогом	110	10,14	15,45	50,28	380,73	89,03	11,87	98,28	0,94	8,15	10,86	0,04	0,12
	Итого полдник:	460	11,00	16,20	86,37	535,28	463,38	25,87	117,79	4,00	10,79	11,25	8,26	0,15
	Ужин													
000241	Салат Столичный	100	6,72	14,09	6,04	177,85	260,02	16,48	96,38	1,25	42,60	8,80	5,86	0,14
П00411	Котлеты Особые	100	15,89	20,88	22,18	340,20	194,08	18,35	192,68	2,23	43,07	4,42	0,83	0,17
000505	Картофельное пюре	180	3,95	5,84	26,24	173,32	830,06	37,06	107,45	1,37	34,08	0,91	13,67	0,13
000625	Напиток из шиповника	200	1,12	0,06	31,35	130,42	45,63	5,60	32,90	0,08	0,00	0,00	140,00	0,07
000919	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,76	71,40	27,90	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	0,00	0,04
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	630	31,28	41,47	107,25	927,35	1406,69	91,09	480,51	6,04	120,71	22,11	160,36	0,57
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000803	Коржик молочный	100	8,59	13,78	57,94	390,14	97,98	11,81	80,91	1,02	10,56	6,73	0,05	0,09
	Итого 2 ужин:	300	14,39	18,78	65,94	490,34	389,98	39,81	260,91	1,22	28,56	10,73	1,45	0,43
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1960	85,53	67,94	335,52	2295,66	2500,63	412,29	1150,54	19,39	202,88	91,49	83,90	1,08
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2890	131,20	128,19	508,71	3713,35	4297,30	543,19	1891,96	26,65	352,15	124,33	245,71	2,07
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		145,78	139,34	132,82	136,52	358,11	181,06	157,66	148,06	352,15	248,66	351,01	129,44

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Четверг													
	Завтрак													
000113	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,60	5,23	20,57	147,75	153,34	20,92	139,33	0,45	25,20	8,70	0,50	0,13
000733	Ватрушка с творогом	100	16,02	11,28	47,77	356,68	140,37	20,70	161,43	0,97	21,11	16,75	0,20	0,17
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000909	Сыр (порциями)	22	4,80	5,72	0,00	70,68	16,07	6,70	95,70	0,19	0,00	2,81	0,06	0,05
000619	Кофейный напиток с молоком	200	7,27	4,18	22,71	157,54	348,38	57,90	202,34	2,01	15,05	3,34	0,99	0,24
000919	Батон или хлеб пшеничный	50	4,75	0,75	30,75	148,75	58,13	8,75	40,63	0,69	2,00	3,75	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	572	40,16	34,02	135,28	1007,94	816,78	133,77	705,24	5,89	63,36	47,80	1,75	0,72
	Обед													
001123	Салат из морской капусты с яйцом	100	4,72	8,12	3,86	107,40	198,26	12,40	68,55	1,01	17,56	8,28	11,74	0,13
000316	Суп-крем из цветной капусты с сухариками из пшеничного хлеба	250	3,80	7,83	15,16	146,31	240,04	18,04	71,28	1,02	22,65	1,76	15,57	0,10
001351	Наггетсы куриные в темпуре	100	9,00	16,27	16,00	246,43	161,02	15,66	143,65	1,39	3,52	11,20	0,72	0,12
000504	Картофель, запеченный из отварного	180	5,77	7,01	29,20	202,97	936,02	42,38	141,24	1,65	50,90	1,69	15,77	0,14
000613	Компот из изюма	200	0,50	0,07	22,46	92,47	155,27	8,22	25,25	0,61	0,16	0,12	0,00	0,01
000919	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	950	32,31	40,74	136,24	1040,86	1893,41	133,30	583,77	8,68	96,71	45,19	43,80	0,63
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000607	Витаминизированный напиток ягодный	200	0,24	0,12	15,64	64,60	55,52	5,22	7,48	0,29	0,11	0,12	9,60	0,01
000805	Слойка с повидлом	85	3,59	2,29	36,03	179,09	78,04	7,62	39,12	0,48	17,93	3,22	0,52	0,04
	Итого полдник:	435	4,43	3,01	65,02	304,89	479,67	24,59	60,96	3,64	20,68	3,73	16,12	0,07
	Ужин													
000232	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,64	8,62	8,27	125,22	248,57	22,59	82,48	1,34	37,84	1,90	4,09	0,06
000421	Плов из свинины	250	15,80	23,72	51,31	481,92	250,05	53,63	256,62	2,64	75,73	8,70	3,11	0,16
000616	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,27	0,12	22,34	91,52	86,99	5,25	8,00	0,67	0,45	0,09	2,72	0,01
000919	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,76	71,40	27,90	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	0,00	0,04
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого ужин:	610	23,97	33,18	106,70	821,30	687,01	99,77	414,00	6,15	114,98	21,76	9,92	0,29
	2 ужин													
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000798	Булочка с вареной сгущенкой	100	9,08	12,79	59,76	390,47	105,97	12,50	81,72	0,88	18,78	5,39	0,12	0,09
	Итого 2 ужин:	300	9,66	13,20	75,92	461,12	170,26	24,37	103,97	3,14	18,78	5,39	0,24	0,11
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1957	76,90	77,77	336,54	2353,69	3189,86	291,66	1349,97	18,21	180,75	96,72	61,67	1,42
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2867	110,53	124,15	519,16	3636,11	4047,13	415,80	1867,94	27,50	314,51	123,87	71,83	1,82
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		122,81	134,95	135,55	133,68	337,26	138,60	155,66	152,76	314,51	247,74	102,61	113,66

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Пятница													
	Завтрак													
000103	Каша манная молочная жидкая	200	5,93	6,54	29,16	199,22	167,37	18,25	110,40	0,41	36,87	1,99	0,572	0,14736
000112	Яйца вареные	50	5,95	5,05	0,30	70,45	58,11	5,24	83,59	1,09	12,32	13,51	0,00	0,18
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000909	Сыр (порциями)	22	4,80	5,72	0,00	70,68	16,07	6,70	95,70	0,19	0,00	2,81	0,06	0,05
000630	Чай с лимоном или апельсином	200	0,62	0,41	16,30	71,37	71,05	12,39	23,21	2,29	0,00	0,02	0,92	0,03
000919	Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	592	25,34	25,42	93,68	704,86	478,19	71,18	424,21	6,33	51,43	34,98	1,55	0,54
	Обед													
000244	Сельдь с луком	100	14,75	16,12	0,75	207,08	199,43	35,62	237,42	1,02	34,66	31,43	0,40	0,11
000304	Свекольник	250	1,84	3,81	14,57	99,93	332,98	22,90	49,75	1,05	11,93	0,43	6,09	0,04
П00410	Котлеты куриные	120	19,60	10,13	14,62	228,05	250,24	64,17	157,85	1,29	49,53	17,20	0,81	0,10
000505	Картофельное пюре	180	3,95	5,84	26,24	173,32	830,06	37,06	107,45	1,37	34,08	0,91	13,67	0,13
000612	Компот Витаминный	200	0,60	0,01	26,66	109,13	10,73	2,80	10,62	0,10	0,00	0,00	32,01	0,02
000919	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,36	190,40	74,40	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	0,00	0,10
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	990	50,78	37,59	142,24	1110,39	1844,84	201,95	709,89	8,05	132,76	73,31	52,98	0,55
	Полдник:													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000616	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,16	18,39	75,96	86,99	5,25	8,00	0,67	0,45	0,09	2,72	0,01
000774	Самса слоёная с курицей	100	12,89	3,60	27,80	195,16	173,08	37,41	108,20	1,06	24,44	10,17	0,93	0,06
	Итого полдник:	450	13,73	4,36	59,54	332,32	606,18	54,41	130,56	4,60	27,53	10,65	9,65	0,09
	Ужин													
000226	Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	100	5,10	8,35	4,03	111,67	110,56	13,17	91,77	1,19	21,58	10,22	4,80	0,16
000407	Капуста тушенная со свининой	250	13,82	19,78	18,64	307,86	829,39	51,33	197,40	2,96	19,83	1,04	52,22	0,18
000624	Напиток из облепихи	200	0,28	1,20	21,26	96,96	40,65	6,53	1,96	0,37	0,24	0,21	20,00	0,01
000919	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,76	71,40	27,90	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	0,00	0,04
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	600	22,80	29,93	65,37	622,05	1057,50	84,63	342,23	5,63	42,61	19,45	77,02	0,41
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000849	Кекс творожный	50	5,43	7,43	26,55	194,79	41,38	5,87	54,83	0,46	2,78	6,85	0,03	0,07
	Итого 2 ужин:	250	11,23	12,43	34,55	294,99	333,38	33,87	234,83	0,66	20,78	10,85	1,43	0,41
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	2032	89,85	67,37	295,46	2147,57	2929,21	327,54	1264,65	18,98	211,73	118,93	64,19	1,18
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2882	123,88	109,73	395,38	3064,61	4320,09	446,04	1841,71	25,27	275,12	149,23	142,64	1,99
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		137,64	119,27	103,23	112,67	360,01	148,68	153,48	140,37	275,12	298,47	203,77	124,49

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Суббота													
	Завтрак													
000105	Каша Рябчик рисово-гречневая молочная жидкая	150	4,40	5,14	22,26	152,90	145,84	33,60	111,34	0,80	24,71	3,91	0,44	0,13
000701	Блинчики	90	8,99	8,05	37,68	259,13	199,21	21,51	141,81	0,80	11,34	6,95	0,60	0,19
000904	Сметана	20	0,48	2,64	0,66	28,32	19,26	1,57	10,44	0,03	1,58	0,07	0,03	0,02
000630	Чай с лимоном или апельсином	200	0,62	0,41	16,30	71,37	71,05	12,39	23,21	2,29	0,00	0,02	0,92	0,03
000919	Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	570	22,45	17,56	124,70	746,64	598,46	97,67	395,50	6,25	39,87	27,51	1,99	0,49
	Обед													
000227	Салат из курицы с помидорами, сыром и сухариками	100	14,56	9,83	6,42	172,39	228,58	48,96	134,42	1,12	31,81	12,17	4,09	0,07
000303	Рассольник Ленинградский	250	1,96	3,93	13,63	97,73	355,16	20,54	55,12	0,76	21,02	1,51	6,20	0,05
000405	Гуляш из говядины	120	17,55	21,20	7,99	292,96	361,74	28,22	177,14	2,64	41,90	0,36	2,26	0,14
000509	Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	9,16	4,52	56,88	304,84	91,83	12,61	69,40	1,28	53,97	0,05	0,00	0,03
000602	Витаминизированный напиток из кураги	200	1,23	0,15	23,58	100,59	356,64	22,84	31,76	0,73	0,00	0,00	0,40	0,00
000919	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	980	53,74	41,19	162,98	1237,59	1606,05	171,17	608,14	9,64	150,94	36,83	12,95	0,43
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000627	Напиток ягодный	200	0,24	0,12	15,64	64,60	55,52	5,22	7,48	0,29	0,11	0,12	9,60	0,01
000805	Слойка с повидлом	85	3,59	2,29	36,03	179,09	78,04	7,62	39,12	0,48	17,93	3,22	0,52	0,04
	Итого полдник:	435	4,43	3,01	65,02	304,89	479,67	24,59	60,96	3,64	20,68	3,73	16,12	0,07
	Ужин													
001177	Овощное ассорти 18 (кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный)	100	2,12	0,26	8,05	43,02	82,17	16,59	53,94	0,61	0,00	0,00	6,00	0,04
П00413	Котлеты рыбные из минтая	120	14,83	10,74	19,07	232,26	313,26	40,26	207,81	1,39	127,29	12,78	1,29	0,13
000503	Картофель, запеченный дольками	180	4,45	4,94	34,02	198,34	1068,07	45,72	117,28	1,81	45,13	0,59	18,16	0,13
000626	Напиток лимонный	200	0,16	0,02	20,50	82,82	27,66	2,09	3,83	0,16	0,02	0,07	3,20	0,00
000919	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	24,60	119,00	46,50	7,00	32,50	0,55	1,60	3,00	0,00	0,07
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	670	26,68	16,80	112,92	709,60	1586,66	121,06	446,96	5,30	174,04	22,62	28,65	0,38
	2 ужин													
000923	Вафли, печенье, пряники	50	3,00	3,00	36,50	185,00	0,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
	Итого 2 ужин:	250	3,58	3,41	52,66	255,65	64,29	14,87	43,25	2,56	0,00	0,00	0,12	0,02
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1985	80,62	61,76	352,70	2289,12	2684,18	293,43	1064,60	19,53	211,49	68,07	31,06	0,99
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2905	110,88	81,97	518,28	3254,37	4335,13	429,36	1554,81	27,39	385,53	90,69	59,83	1,39
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		123,20	89,10	135,32	119,65	361,26	143,12	129,57	152,17	385,53	181,38	85,46	86,86

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	1 неделя													
	Воскресенье													
	Завтрак													
000102	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,82	5,09	21,03	145,21	129,30	19,80	99,15	0,28	21,63	4,26	0,48	0,12
000112	Яйца вареные	50	5,95	5,05	0,30	70,45	58,11	5,24	83,59	1,09	12,32	13,51	0,00	0,18
000909	Сыр (порциями)	22	4,80	5,72	0,00	70,68	16,07	6,70	95,70	0,19	0,00	2,81	0,06	0,05
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000619	Кофейный напиток с молоком	200	7,27	4,18	22,71	157,54	348,38	57,90	202,34	2,01	15,05	3,34	0,99	0,24
000919	Батон или хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	24,60	119,00	46,50	7,00	32,50	0,55	1,60	3,00	0,00	0,07
000920	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	119,56	171,50	32,90	110,60	2,73	0,00	21,63	0,00	0,06
	Итого завтрак:	552	30,34	27,86	92,14	740,66	772,35	129,54	626,49	6,87	50,60	48,64	1,53	0,72
	Обед													
001127	Салат «Крабовый» с растительным маслом	100	7,49	11,33	2,29	141,09	177,76	22,74	118,48	0,94	61,82	10,22	3,46	0,12
000320	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	3,78	7,53	70,38	263,43	17,24	36,83	0,62	38,11	0,23	9,93	0,04
000406	Жаркое по-домашнему	250	21,78	20,48	34,61	409,88	1292,62	65,58	281,42	4,23	61,35	0,69	18,16	0,24
000607	Витаминизированный напиток ягодный	200	0,24	0,12	15,64	64,60	55,52	5,22	7,48	0,29	0,11	0,12	9,60	0,01
000919	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,36	190,40	74,40	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	0,00	0,10
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	940	41,11	37,39	119,47	978,83	2010,73	150,18	591,01	9,30	163,95	34,60	41,15	0,56
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
001507	Сэндвич с вареной сгущенкой	60	3,44	6,56	32,81	204,04	69,08	7,81	50,53	0,36	29,28	2,77	0,19	0,06
	Итого полдник:	410	4,62	7,57	62,32	335,89	479,48	31,43	87,14	5,49	31,92	3,16	6,31	0,10
	Ужин													
000234	Салат из филе курицы со сладким перцем и пекинской капустой	100	6,23	9,31	3,31	121,95	223,14	27,90	52,81	0,76	38,29	4,84	28,47	0,05
000424	Поджарка из свинины	120	15,60	30,65	7,49	368,21	149,44	12,47	211,84	2,50	35,32	0,25	3,12	0,14
000506	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,88	7,50	38,94	258,78	237,78	130,27	196,81	4,41	54,97	3,82	0,00	0,13
000610	Кисель из смородины	200	0,22	0,13	19,33	79,37	70,87	6,47	10,91	0,31	0,21	0,23	19,20	0,01
000919	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	24,60	119,00	46,50	7,00	32,50	0,55	1,60	3,00	0,00	0,07
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	670	36,05	48,43	100,35	981,47	776,73	193,51	536,47	9,31	130,39	18,32	50,79	0,41
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000923	Вафли, печенье, пряники	50	3,00	3,00	36,50	185,00	0,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого 2 ужин:	250	8,80	8,00	44,50	285,20	292,00	31,00	201,00	0,50	18,00	4,00	1,40	0,34
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1902	76,07	72,82	273,93	2055,38	3262,56	311,15	1304,64	21,66	246,47	86,40	48,99	1,38
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2822	120,92	129,25	418,78	3322,05	4331,29	535,66	2042,11	31,47	394,86	108,72	101,18	2,13
	Суточная потребность:		99,00	101,20	421,30	2992,00	1320,00	330,00	1320,00	19,80	110,00	55,00	77,00	1,76
	Процент удовлетворения суточной потребности:		122,14	127,72	99,40	111,03	328,13	162,32	154,70	158,95	358,96	197,67	131,40	121,02

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
000115	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,05	5,13	20,50	144,37	136,91	16,41	92,20	0,57	21,39	4,58	0,48	0,13
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000960	Паста творожная в мелкоштучной упаковке	120	8,40	4,20	15,60	133,80	111,55	24,01	229,68	0,42	9,50	31,68	0,24	0,25
000948	Шоколадный батончик (Ярче/Джумка/Зебра/Чиро/рио/BabyFox)	40	0,8	6	30	177,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000919	Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	630	21,87	23,44	130,18	819,16	478,34	80,89	455,44	5,60	33,13	52,91	0,84	0,53
	Обед													
000217	Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,43	6,18	9,64	99,90	199,07	17,09	29,68	0,55	27,67	0,18	25,84	0,05
000205	или Лечо промышленного производства*	100	0,00	0,00	13,00	52,00	215,00	40,00	270,00	1,10	40,00	36,50	0,00	0,13
000314	Суп рисовый	250	2,81	3,99	19,30	124,35	452,16	28,29	66,62	1,05	39,00	1,23	7,93	0,05
000400	Бефстроганов из говядины	120	18,04	26,74	6,39	338,38	327,17	24,62	185,87	2,53	58,14	0,31	1,63	0,14
000507	Каша перловая рассыпчатая	180	5,29	5,99	36,64	221,63	87,85	21,15	171,71	0,99	49,28	19,98	0,00	0,04
000614	Компот из кураги	200	1,23	0,15	23,58	100,59	356,64	22,84	31,76	0,73	0,00	0,00	0,40	0,00
000919	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	24,60	119,00	46,50	7,00	32,50	0,55	1,60	3,00	0,00	0,07
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого обед:	930	34,58	44,01	130,17	1055,09	1542,89	135,09	565,54	7,57	175,69	33,97	35,80	0,37
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000605	Витаминизированный напиток из шиповника	200	1,12	0,06	31,35	130,42	45,63	5,60	32,90	0,08	0,00	0,00	140,00	0,07
001506	Улитка слоеная с сыром	85	5,53	11,48	39,53	283,56	149,80	14,07	50,79	0,65	17,46	2,00	6,04	0,05
	Итого полдник:	435	7,25	12,14	84,23	475,18	541,54	31,42	98,05	3,6	20,1	2,39	152,04	0,14
	Ужин													
000200	Винегрет овощной	100	1,78	6,37	8,45	98,25	252,66	21,19	45,82	0,82	24,41	0,21	5,06	0,04
П00428	Тефтели мясные с рисом	100	13,33	21,98	17,49	321,10	188,43	19,62	160,52	1,97	32,61	2,29	1,44	0,10
000509	Макаронные изделия отварные	180	9,16	4,52	56,88	304,84	91,83	12,61	69,40	1,28	53,97	0,05	0,00	0,03
000907	Соус томатный с овощами	50	1,11	2,30	5,28	46,26	137,25	10,79	19,47	0,55	17,81	0,32	2,53	0,01
000627	Напиток ягодный	200	0,24	0,12	15,64	64,60	55,52	5,22	7,48	0,29	0,11	0,12	9,60	0,01
000919	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,78	31,98	154,70	60,45	9,10	42,25	0,72	2,08	3,90	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого ужин:	755	34,52	36,79	155,76	1092,23	933,13	106,74	439,74	7,97	130,99	25,43	18,63	0,33
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000705	Булочка Домашняя	50	4,85	4,68	34,07	197,80	68,90	8,25	50,30	0,53	12,61	2,77	0,08	0,05
	Итого 2 ужин:	250	10,65	9,68	42,07	298,00	360,90	36,25	230,30	0,73	30,61	6,77	1,48	0,39
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1995	63,70	79,59	344,58	2349,43	2562,77	247,40	1119,03	16,77	228,92	89,27	188,68	1,04
	Итого за день при 5-и разовом питании:	3000	108,87	126,06	542,41	3739,66	3856,80	390,39	1789,07	25,47	390,52	121,47	208,79	1,76
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		120,97	137,03	141,62	137,49	321,40	130,13	149,09	141,51	390,52	242,95	298,27	110,06

*с 1 января по 30 июня

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Вторник													
	Завтрак													
000103	Каша манная молочная жидкая	200	5,93	6,54	29,16	199,22	167,37	18,25	110,40	0,41	36,87	1,99	0,572	0,14736
000849	Кекс творожный	50	5,43	7,43	26,55	194,79	41,38	5,87	54,83	0,46	2,78	6,85	0,03	0,07
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000925	Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,84	0,00	2,70	18,90	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00
000608	Какао с молоком	200	6,18	4,85	19,10	144,77	285,25	36,93	175,97	0,86	15,84	3,52	1,04	0,25
000919	Батон или хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого завтрак:	595	26,05	29,66	123,70	865,88	625,79	86,25	449,11	3,85	57,41	25,32	1,66	0,58
	Обед													
000241	Салат Столичный	100	6,72	14,09	6,04	177,85	260,02	16,48	96,38	1,25	42,60	8,80	5,86	0,14
000300	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,76	3,77	11,84	88,33	293,32	20,97	44,08	0,98	22,19	0,42	8,12	0,04
000404	Горбуша под сыром	120	24,81	17,75	4,11	275,43	363,05	39,97	313,99	1,13	84,94	39,95	2,99	0,20
000505	Картофельное пюре	180	3,95	5,84	26,24	173,32	830,06	37,06	107,45	1,37	34,08	0,91	13,67	0,13
000609	Кисель из брусники (кюквы)	200	0,17	0,13	19,55	80,05	19,08	1,46	7,36	0,12	0,00	0,00	1,44	0,00
000919	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого обед:	950	44,61	42,78	110,66	1006,10	1919,33	143,14	671,46	7,07	185,73	66,04	32,08	0,62
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000606	Витаминизированный напиток лимонный	200	0,16	0,02	20,50	82,82	27,66	2,09	3,83	0,16	0,02	0,07	3,20	0,00
000805	Слойка с повидлом	85	3,59	2,29	36,03	179,09	78,04	7,62	39,12	0,48	17,93	3,22	0,52	0,04
	Итого полдник:	435	4,35	2,91	69,88	323,11	451,81	21,46	57,31	3,51	20,59	3,68	9,72	0,06
	Ужин													
000209	Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,00	0,16	3,51	19,48	172,67	12,52	26,23	0,61	2,47	0,25	33,40	0,05
П00409	Котлета Домашняя	120	15,89	20,88	22,18	340,20	194,08	18,35	192,68	2,23	43,07	4,42	0,83	0,17
000511	Овощи запеченные	180	4,28	6,87	16,35	144,35	510,17	46,25	100,06	2,01	43,72	0,65	81,70	0,17
000630	Чай с лимоном или апельсином	200	0,62	0,41	16,30	71,37	71,05	12,39	23,21	2,29	0,00	0,02	0,92	0,03
000919	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого ужин:	690	28,33	29,40	97,88	769,44	1077,27	112,01	428,58	8,96	91,18	18,20	116,85	0,52
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000753	Булочка с маком	100	9,55	12,66	59,21	388,98	140,18	21,71	101,58	1,13	23,23	6,48	0,16	0,11
	Итого 2 ужин:	300	15,35	17,66	67,21	489,18	432,18	49,71	281,58	1,33	41,23	10,48	1,56	0,45
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1980	75,01	75,35	304,24	2195,09	2996,93	250,85	1177,88	14,43	263,73	95,04	43,46	1,26
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2970	118,69	122,41	469,33	3453,71	4506,38	412,57	1888,04	24,72	396,14	123,72	161,87	2,23
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		131,88	133,05	122,54	126,97	375,53	137,52	157,34	137,33	396,14	247,45	231,24	139,20

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Среда													
	Завтрак													
000102	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,82	5,09	21,03	145,21	148,89	24,91	127,84	1,25	27,06	20,01	0,39	0,12
000709	Оладьи	100	10,05	7,59	42,18	277,23	222,56	24,09	158,24	0,89	12,70	7,77	0,67	0,21
000903	Молоко сгущенное	20	1,34	0,88	10,04	53,44	63,08	5,92	39,85	0,03	1,23	0,53	0,08	0,03
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000619	Кофейный напиток с молоком	200	7,27	4,18	22,71	157,54	348,38	57,90	202,34	2,01	15,05	3,34	0,99	0,24
000919	Батон или хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	580	29,76	25,32	138,96	902,76	939,20	140,02	633,08	6,42	57,96	47,70	2,13	0,72
	Обед:													
000227	Салат из курицы с помидорами, сыром и сухариками	100	14,56	9,83	6,42	172,39	228,58	48,96	134,42	1,12	31,81	12,17	4,09	0,07
000345	Суп-пюре сырный с овощами	250	6,34	11,73	13,13	183,45	308,00	24,51	147,28	0,84	69,84	3,17	25,51	0,15
000908	Сухарики из пшеничного хлеба	10	0,76	0,12	4,92	23,80	9,30	1,40	6,50	0,11	0,32	0,60	0,00	0,00
П00410	Котлеты куриные	120	19,60	10,13	14,62	228,05	250,24	64,17	157,85	1,29	49,53	17,20	0,81	0,10
000503	Картофель, запеченный дольками	180	4,45	4,94	34,02	198,34	1068,07	45,72	117,28	1,81	45,13	0,59	18,16	0,13
000627	Напиток ягодный	200	0,24	0,12	15,64	64,60	55,52	5,22	7,48	0,29	0,11	0,12	9,60	0,01
000919	Хлеб пшеничный	100	7,60	1,20	49,20	238,00	93,00	14,00	65,00	1,10	3,20	6,00	0,00	0,13
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого обед:	1000	56,19	38,55	151,31	1176,95	2110,71	222,78	699,01	8,12	199,94	52,21	58,17	0,62
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000816	Сочень с творогом	110	10,14	15,45	50,28	380,73	89,03	11,87	98,28	0,94	8,15	10,86	0,04	0,12
000604	Витаминизированный напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,15	22,74	93,35	28,24	2,25	5,15	0,19	0,00	0,00	2,22	0,01
	Итого полдник:	460	11,00	16,20	86,37	535,28	463,38	25,87	117,79	4,00	10,79	11,25	8,26	0,15
	Ужин													
000212	Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,19	3,00	17,29	190,85	15,70	32,31	0,69	2,38	0,33	10,00	0,04
000468	Курземес строганов	120	13,57	29,85	5,64	345,49	88,41	8,25	179,40	1,98	38,79	0,28	1,08	0,13
000509	Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	9,16	4,52	56,88	304,84	91,83	12,61	69,40	1,28	53,97	0,05	0,00	0,03
000625	Напиток из шиповника	200	1,12	0,06	31,35	130,42	45,63	5,60	32,90	0,08	0,00	0,00	140,00	0,07
000919	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,05
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого ужин:	680	30,43	35,58	129,91	961,56	551,92	66,56	403,21	6,03	96,42	15,42	151,08	0,35
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000818	Маффин шоколадный	50	4,27	12,78	26,79	239,26	30,64	7,89	36,97	0,70	2,13	3,84	0,00	0,04
	Итого 2 ужин:	250	10,07	17,78	34,79	339,46	322,64	35,89	216,97	0,90	20,13	7,84	1,40	0,38
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	2040	96,95	80,07	376,64	2614,99	3513,29	388,67	1449,88	18,54	268,69	111,16	68,56	1,49
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2970	137,45	133,43	541,34	3916,01	4387,85	491,12	2070,06	25,47	385,24	134,41	221,04	2,22
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		152,72	145,03	141,34	143,97	365,65	163,71	172,50	141,50	385,24	268,82	315,78	138,78

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Четверг													
	Завтрак													
000117	Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая	150	4,87	5,94	20,12	153,42	162,88	35,42	130,37	0,81	28,84	7,21	0,43	0,12
000112	Яйца вареные	50	5,95	5,05	0,30	70,45	58,11	5,24	83,59	1,09	12,32	13,51	0,00	0,18
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000909	Сыр (порциями)	22	4,80	5,72	0,00	70,68	16,07	6,70	95,70	0,19	0,00	2,81	0,06	0,05
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000919	Батон или хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	24,60	119,00	46,50	7,00	32,50	0,55	1,60	3,00	0,00	0,07
000920	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	119,56	171,50	32,90	110,60	2,73	0,00	21,63	0,00	0,06
	Итого завтрак:	552	24,70	24,94	84,68	661,98	521,84	99,13	477,62	7,65	42,76	48,25	0,61	0,50
	Обед													
000232	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,64	8,62	8,27	125,22	248,57	22,59	82,48	1,34	37,84	1,90	4,09	0,06
000317	Суп-пюре из разных овощей с сухариками из пшеничного хлеба	250	3,88	2,24	16,37	101,16	275,27	22,30	79,92	0,72	20,23	1,74	7,14	0,09
001313	Поджарка из курицы	120	24,16	7,20	7,33	190,76	372,32	87,51	184,82	1,79	38,36	21,15	3,92	0,07
000505	Картофельное пюре	180	3,95	5,84	26,24	173,32	830,06	37,06	107,45	1,37	34,08	0,91	13,67	0,13
000617	Компот из смеси сухофруктов	200	0,49	0,00	27,44	111,72	0,37	1,97	4,03	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00
000919	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого обед:	960	44,08	25,22	133,45	937,10	1889,69	200,03	567,40	7,65	132,75	42,26	28,84	0,47
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000714	Расстегай с рыбой	100	13,26	12,57	29,56	284,41	181,17	18,74	124,31	0,92	68,47	20,42	0,38	0,10
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
	Итого полдник:	450	14,44	13,58	59,07	416,26	591,57	42,36	160,92	6,05	71,11	20,81	6,50	0,14
	Ужин													
000210	Овощное ассорти 15 (помидоры солёные, огурцы солёные)	100	0,90	0,10	2,35	13,90	166,42	12,62	25,67	0,61	0,00	0,27	4,00	0,02
000427	Рагу из птицы	250	27,08	8,52	30,69	307,76	1135,07	128,22	272,89	3,10	85,32	21,21	16,23	0,18
000626	Напиток Лимонный	200	0,16	0,02	20,50	82,82	27,66	2,09	3,83	0,16	0,02	0,07	3,20	0,00
000919	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого ужин:	650	35,34	9,84	96,42	615,60	1482,95	170,13	404,59	6,09	87,26	37,51	23,43	0,31
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000704	Булочка Веснушка	100	7,76	4,93	54,10	291,81	110,09	12,34	69,17	0,98	26,03	4,33	0,00	0,05
	Итого 2 ужин:	300	13,56	9,93	62,10	392,01	402,09	40,34	249,17	1,18	44,03	8,33	1,40	0,39
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1962	83,22	63,74	277,20	2015,34	3003,10	341,52	1205,94	21,35	246,62	111,32	35,95	1,11
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2912	132,12	83,51	435,72	3022,95	4888,13	551,98	1859,69	28,62	377,91	157,16	60,78	1,81
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		146,80	90,77	113,77	111,14	407,34	183,99	154,97	159,01	377,91	314,31	86,83	112,88

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Пятница													
	Завтрак													
000120	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,69	5,35	21,09	151,27	140,66	26,41	111,77	0,64	28,55	2,03	0,43	0,11
000701	Блинчики	90	8,99	8,05	37,68	259,13	199,21	21,51	141,81	0,80	11,34	6,95	0,60	0,19
000904	Сметана	20	0,48	2,64	0,66	28,32	19,26	1,57	10,44	0,03	1,58	0,07	0,03	0,02
000619	Кофейный напиток с молоком	200	7,27	4,18	22,71	157,54	348,38	57,90	202,34	2,01	15,05	3,34	0,99	0,24
000919	Батон или хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	24,60	119,00	46,50	7,00	32,50	0,55	1,60	3,00	0,00	0,07
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	550	27,87	21,30	120,10	783,58	852,01	133,19	562,06	5,59	58,12	27,75	2,05	0,66
	Обед													
000230	Салат из пекинской капусты с горошком и чесноком	100	2,04	4,53	4,80	68,13	198,44	14,64	34,96	0,56	26,49	0,18	14,31	0,03
000331	Суп с макаронными изделиями (лапшой) и птицей	250	9,70	5,45	17,13	156,37	445,15	40,85	107,83	1,34	17,53	8,41	6,63	0,10
П00409	Котлета Домашняя	120	15,89	20,88	22,18	340,20	194,08	18,35	192,68	2,23	43,07	4,42	0,83	0,17
000502	Картофель отварной	90	1,73	3,00	13,28	87,04	422,56	18,06	46,77	0,73	35,61	0,25	7,15	0,05
000500	Капуста тушеная	90	2,28	2,26	6,91	57,10	325,26	20,11	38,44	0,76	13,71	0,39	20,76	0,04
000610	Кисель из смородины	200	0,22	0,13	19,33	79,37	70,87	6,47	10,91	0,31	0,21	0,23	19,20	0,01
000919	Хлеб пшеничный	100	7,60	1,20	49,20	238,00	93,00	14,00	65,00	1,10	3,20	6,00	0,00	0,13
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого обед:	990	42,10	37,93	146,19	1094,53	1847,36	151,28	559,79	8,59	139,82	32,24	68,88	0,56
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000601	Витаминизированный напиток из изюма	200	0,55	0,08	24,96	102,76	172,53	9,14	28,06	0,68	0,18	0,13	0,00	0,02
000774	Самса слоеная с курицей	100	12,89	3,60	27,80	195,16	173,08	37,41	108,20	1,06	24,44	10,17	0,93	0,06
	Итого полдник:	450	14,04	4,28	66,11	359,12	691,72	58,30	150,62	4,61	27,26	10,69	6,93	0,10
	Ужин													
000212	Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,19	3,00	17,31	190,85	15,70	32,31	0,69	2,38	0,33	10,00	0,04
000497	Филе куриное с томатами под сырной шапочкой	120	26,61	9,08	2,18	196,88	340,44	88,05	223,75	1,62	35,92	22,68	3,14	0,11
000514	Рис отварной	180	4,49	3,51	45,48	231,47	57,25	29,63	90,18	0,63	50,11	9,01	0,00	0,03
000907	Соус томатный с овощами	50	1,11	2,30	5,28	46,26	137,25	10,79	19,47	0,55	17,81	0,32	2,53	0,01
000630	Чай с лимоном	200	0,62	0,41	16,30	71,37	71,05	12,39	23,21	2,29	0,00	0,02	0,92	0,03
000919	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,76	71,40	27,90	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	0,00	0,04
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого ужин:	710	37,99	16,21	97,02	685,93	898,24	174,86	455,82	7,28	107,18	43,43	16,59	0,28
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000753	Булочка с маком	100	9,55	12,66	59,21	388,98	140,18	21,71	101,58	1,13	23,23	6,48	0,16	0,11
	Итого 2 ужин:	300	15,35	17,66	67,21	489,18	432,18	49,71	281,58	1,33	41,23	10,48	1,56	0,45
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1990	84,01	63,51	332,40	2237,23	3391,08	342,77	1272,47	18,78	225,19	70,67	77,86	1,32
	Итого за день при 5-и разовом питании:	3000	137,35	97,38	496,63	3412,34	4721,50	567,34	2009,87	27,39	373,60	124,58	96,01	2,05
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		152,61	105,85	129,67	125,45	393,46	189,11	167,49	152,18	373,60	249,16	137,15	127,89

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Суббота													
	Завтрак													
000116	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,28	3,46	25,66	154,90	148,89	24,91	127,84	1,25	27,06	20,01	0,39	0,12
000110	Омлет натуральный	100	8,35	11,15	2,66	144,39	130,84	12,36	139,02	1,34	31,87	16,68	0,26	0,27
000909	Сыр (порциями)	22	4,80	5,72	0,00	70,68	16,07	6,70	95,70	0,19	0,00	2,81	0,06	0,05
000902	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000608	Какао с молоком	200	6,18	4,85	19,10	144,77	285,25	36,93	175,97	0,86	15,84	3,52	1,04	0,25
000919	Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого завтрак:	572	31,33	32,64	88,66	773,72	697,64	100,10	618,24	5,21	77,01	53,49	1,75	0,81
	Обед													
001127	Салат «Крабовый» с растительным маслом	100	7,49	11,33	2,29	141,09	177,76	22,74	118,48	0,94	61,82	10,22	3,46	0,12
000304	Свекольник	250	1,84	3,81	14,57	99,93	332,98	22,90	49,75	1,05	11,93	0,43	6,09	0,04
000406	Жаркое по-домашнему	250	20,48	34,61	409,88	1292,62	40,06	281,42	4,23	61,35	0,69	114,54	0,23	0,11
000658	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	19,40	77,60	12,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,34
000919	Хлеб пшеничный	90	6,84	1,08	44,28	214,20	83,70	12,60	58,50	0,99	2,88	5,40	0,00	0,12
000920	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,05
	Итого обед:	950	40,61	51,55	510,46	1927,92	793,66	367,86	325,76	66,67	77,32	149,13	29,78	0,78
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000805	Слойка с повидлом	85	3,59	2,29	36,03	179,09	78,04	7,62	39,12	0,48	17,93	3,22	0,52	0,04
	Итого полдник:	435	4,77	3,30	65,54	310,94	488,44	31,24	75,73	5,61	20,57	3,61	6,64	0,08
	Ужин													
000209	Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,00	0,16	3,51	19,48	172,67	12,52	26,23	0,61	2,47	0,25	33,40	0,05
П00411	Котлеты Особые	100	15,89	20,88	22,18	340,20	194,08	18,35	192,68	2,23	43,07	4,42	0,83	0,17
000510	Макаронные изделия отварные с сыром	180	14,10	11,82	46,93	350,50	97,77	19,53	187,84	1,31	43,20	3,87	0,08	0,10
000609	Кисель из брусники (клюквы)	200	0,17	0,13	19,55	80,05	19,08	1,46	7,36	0,12	0,00	0,00	1,44	0,00
000919	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,72	29,52	142,80	55,80	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	0,00	0,08
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,02
	Итого ужин:	670	37,70	34,07	131,71	984,27	612,90	74,36	500,51	6,10	90,66	21,41	35,75	0,42
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000923	Вафли, печенье, пряники	50	3,00	3,00	36,50	185,00	0,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого 2 ужин:	250	8,80	8,00	44,50	285,20	292,00	31,00	201,00	0,50	18,00	4,00	1,40	0,34
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	1957	76,71	87,49	664,66	3012,58	1979,74	499,20	1019,73	77,49	174,90	206,23	38,17	1,66
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2877	123,21	129,56	840,87	4282,05	2884,65	604,56	1721,24	84,09	283,56	231,63	75,32	2,42
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
	Процент удовлетворения суточной потребности:		136,90	140,83	219,55	157,43	240,39	201,52	143,44	467,14	283,56	463,27	107,61	151,51

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	C, мг	B2, мг
	Меню №72													
	Дети 12 лет и старше													
	2 неделя													
	Воскресенье													
	Завтрак													
000102	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,09	6,78	27,97	193,26	172,31	26,39	132,13	0,37	27,66	5,67	0,64	0,16
000112	Яйца вареные	50	5,95	5,05	0,30	70,45	58,11	5,24	83,59	1,09	12,32	13,51	0,00	0,18
000902	Масло сливочное (порция)	10	0,08	6,38	0,12	58,22	2,49	0,00	2,61	0,02	0,00	0,09	0,00	0,01
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,02
000919	Батон или хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,36	190,40	74,40	11,20	52,00	0,88	2,56	4,80	0,00	0,10
000920	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,03
	Итого завтрак:	580	20,42	20,06	97,27	651,30	469,60	73,50	355,78	6,19	42,54	36,43	0,76	0,50
	Обед													
000226	Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	100	5,10	8,35	4,03	111,67	110,56	13,17	91,77	1,19	21,58	10,22	4,80	0,16
000316	Суп-крем из цветной капусты с сухариками из пшеничного хлеба	250	3,80	7,83	15,16	146,31	240,04	18,04	71,28	1,02	22,65	1,76	15,57	0,10
000405	Гуляш из говядины	120	17,55	21,20	7,99	292,96	361,74	28,22	177,14	2,64	41,90	0,36	2,26	0,14
000506	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,88	7,50	38,94	258,78	237,78	130,27	196,81	4,41	54,97	3,82	0,00	0,13
000622	Напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,15	22,74	93,35	28,24	2,25	5,15	0,19	0,00	0,00	2,22	0,01
000919	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,09
000920	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	119,56	171,50	32,90	110,60	2,73	0,00	21,63	0,00	0,06
	Итого обед:	990	45,53	46,71	146,68	1189,23	1214,96	234,65	698,25	12,95	143,34	41,99	24,85	0,69
	Полдник													
000921	Фрукты	150	0,60	0,60	13,35	61,20	346,11	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,02
000799	Слойка с курицей и сыром	85	8,70	18,10	26,00	301,70	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
000606	Витаминизированный напиток лимонный	200	0,16	0,02	20,50	82,82	27,66	2,09	3,83	0,16	0,02	0,07	3,20	0,00
	Итого полдник:	435	9,46	18,72	59,85	445,72	373,77	13,84	18,20	3,03	2,66	0,46	9,20	0,02
	Ужин													
000200	Винегрет овощной	100	1,78	6,37	8,45	98,25	252,66	21,19	45,82	0,82	24,41	0,21	5,06	0,04
000478	Птица, запеченная с картофелем по-русски	250	28,62	12,89	24,79	329,65	1026,93	113,67	294,74	2,68	83,81	22,34	14,10	0,19
000612	Компот Витаминный	200	0,60	0,01	26,66	109,13	10,73	2,80	10,62	0,10	0,00	0,00	32,01	0,02
000919	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,76	71,40	27,90	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	0,00	0,04
000920	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	49,00	9,40	31,60	0,78	0,00	6,18	0,00	0,02
	Итого ужин:	600	34,60	19,87	81,34	642,59	1367,22	151,26	402,28	4,71	109,18	30,53	51,17	0,31
	2 ужин													
000611	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	292,00	28,00	180,00	0,20	18,00	4,00	1,40	0,34
000923	Вафли, печенье, пряники	50	3,00	3,00	36,50	185,00	0,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого 2 ужин:	250	8,80	8,00	44,50	285,20	292,00	31,00	201,00	0,50	18,00	4,00	1,40	0,34
	Норма соли на весь день	5 г.												
	Итого за день при 3-х разовом питании:	2005	75,41	85,49	303,80	2286,25	2058,33	321,99	1072,23	22,17	188,54	78,88	34,81	1,21
	Итого за день при 5-и разовом питании:	2855	118,81	113,36	429,64	3214,04	3717,55	504,25	1675,51	27,38	315,72	113,42	87,38	1,86
	Суточная потребность:		99,00	101,20	421,30	2992,00	1320,00	330,00	1320,00	19,80	110,00	55,00	77,00	1,76
	Процент удовлетворения суточной потребности:		120,01	112,02	101,98	107,42	281,63	152,80	126,93	138,28	287,02	206,21	113,48	105,63

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ														
			Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества						Витамины	
			Б	Ж	У		К, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	С, мг	В2, мг
Итого за 14 дней (5р)			1711,74	1650,58	7069,22	49238,63	58191,66	6676,45	25677,27	432,81	5154,91	1836,69	1824,93	27,48
Среднее значение			122,27	117,90	504,94	3517,05	4156,55	476,89	1834,09	30,91	368,21	131,19	130,35	1,96
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,60
Процент удовлетворения суточной потребности			135,85	128,15	131,84	129,30	346,38	158,96	152,84	171,75	368,21	262,38	186,22	122,67
Итого за 14 дней (3р)			1126,12	1046,84	4860,41	32627,40	38796,72	4550,45	16710,03	322,75	3101,40	1413,41	979,84	17,35
Среднее значение			80,44	74,77	347,17	2330,53	2771,19	325,03	1193,57	23,05	221,53	100,96	69,99	1,24
Суточная потребность			67,50	69,00	287,25	2040,00	900,00	225,00	900,00	13,50	75,00	37,50	52,50	1,20
Процент удовлетворения суточной потребности			119,17	108,37	120,86	114,24	307,91	144,46	132,62	170,77	295,37	269,22	133,31	103,25