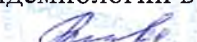


ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Экспертное заключение КГОБУ Гражданская КШИ	Издание 2017г.
Г. Арсеньев	Ф.5-08-17-2015	стр. 1 из 3

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Арсеньевский отдел филиала федерального бюджетного учреждения
здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае в городе Уссурийске»**
ул. Ломоносова, 11 г. Арсеньев, 692342
тел/факс: (42361) 4-41-82, E-mail: arsenyev@fguzpk.ru

Юр. адрес: ул. Уткинская, д.36
г. Владивосток, 690091
Тел./факс. 402185 E.mail fguz@pkprn.ru
Аттестат аккредитации органа инспекции
№ RA.RU.710091 от 26.08.2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. главного врача Уссурийского
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Приморском крае»
 Л.В. Алексеева

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ**

№ **74**

от « 05 » апреля 2017 г.

На основании заявления директора КГОБУ Гражданской КШИ № 05 от 01.03.2017 г.
заявление граждан, индивидуальных предпринимателей, юридических лиц (вх. № документа и дата),
предписание Управления Роспотребнадзора Приморскому краю

проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза:
примерное 14 - дневное меню для детей 7-11 лет, 11 лет и старше
КГОБУ Гражданская КШИ

наименование объекта

на соответствие требованиям СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В ходе обследования и рассмотрения представленных документов установлено:

Вид образовательного учреждения: краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Гражданская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

1. Фактический адрес: Приморский край, Амурский район, с. Гражданка, ул. Комарова, д. 1
2. Юридический адрес: Приморский край, Амурский район, с. Гражданка, ул. Комарова, д. 1
3. Ф.И.О. руководителя: директор Н.Г. Ивасик.
4. Режим питания: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.
5. Выполнение физиологических норм суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии: в разработанном примерном меню для детей от 7-11 лет, 11 лет

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Экспертное заключение КГОБУ Гражданская КШИ	Издание 2017г.
Г. Арсеньев	Ф.5-08-17-2015	стр. 2 из 3

и старше содержание белков, жиров, углеводов соответствует нормативным значениям. Пищевая ценность рациона соответствует нормативным требованиям.

Возрастная группа 7-11			Возрастная группа 11и старше		
значение	фактическое	нормативное	значение	фактическое	нормативное
белки	72,51-83,26	77	белки	89,39-96,27	90
жиры	75,4-82,81	79	жиры	87,15-96,66	92
углеводы	319,87-354,65	335	углеводы	353,88-390,44	383
калорийность	2305,08-2421,28	2350	калорийность	2643,27-2772,72	2713

В примерном меню детей от 7-11 лет, с 11 лет и старше содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08

Содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона в возрастной группе с 7-11лет.

норматив	белки (10-15%)	жиры (30-32%)	углеводы (55-60 %)
1 день	12,09800536	30,55034162	57,35165303
2 день	13,83899908	30,86053412	55,3004668
3 день	14,07725622	29,90389952	56,01884426
4 день	13,38984145	31,43988125	55,17027731
5 день	13,15127441	28,27209533	58,57663025
6 день	12,84138827	31,58934419	55,56926753
7 день	13,40603671	29,36625781	57,22770548
8 день	14,04825551	30,49187179	55,4598727
9 день	14,2530664	29,23453535	56,51239825
10 день	12,86593598	31,94528915	55,18877487
11 день	13,38465605	28,02649838	58,58884557
12 день	13,49176702	31,2819781	55,22625488
13 день	13,86500227	31,41230635	54,72269138
14 день	13,95050976	31,43091347	54,61857677

Содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона в возрастной группе с 11лет и старше.

норматив	белки (10-15%)	жиры (30-32%)	углеводы (55-60 %)
1 день	12,89564038	30,19994807	56,90441155
2 день	13,58263267	28,76592455	57,65144278
3 день	14,08777045	31,61117078	54,30105877
4 день	13,24049183	30,22443181	56,5423714
5 день	14,12551243	30,2171679	55,65731968
6 день	12,89080932	31,62253439	55,48665629
7 день	13,02179166	29,6016316	57,37657674
8 день	14,31691594	30,81190154	54,87042677
9 день	14,35997643	29,78945563	55,86175521
10 день	13,14931066	32,46795901	54,38273033
11 день	13,73041467	29,84159279	56,42799254
12 день	14,1057972	31,27273539	54,62146741

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Экспертное заключение КГОВУ Гражданская КШИ	Издание 2017г.
Г. Арсеньев	Ф.5-08-17-2015	стр. 3 из 3

13 день	13,2698147	29,71543295	57,01475234
14 день	13,97662743	30,25911087	55,76426169

6. Выполнение норм продуктов питания: оценить выполнение норм продуктов питания в готовых блюдах не представляется возможным из-за отсутствия технологических карт.
7. Выполнение массы блюд для детей разного возраста: массы блюд соответствуют требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08
8. Распределение дневной калорийности рациона: соответствует требованиям п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08
9. В представленных меню представлены ссылки на сборник рецептурный сборник, используемых блюд.

Выводы: представленные примерные 14-ти дневные меню для организации питания школьников КГОВУ Гражданская КШИ» соответствует требованиям
(указать заявителя)

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»; СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

(наименование нормативных документов, на соответствие которым проводилась экспертиза)

Экспертиза проведена:


(врачом по общей гигиене)

Л.В. Алексеевой

День: 1

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с пшеном	150	4.35	4.11	13.93	110.10	0.11	0.91	30.60		161.92	155.80	29.65	0.54
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	10		8.20	0.10	75.00					1.0			
		Чай зеленый с сахаром	200	0.20		14.09	28.99								
		ИТОГО		10,29	13,29	43,03	350,59	0,28	0,91	30,60		255,42	333,10	74,95	5,44
обед	49	Салат «Витаминный»	60	1.37	4.08	14.84	112.34	0.27	18.95	0.27		74.81	121.45	42.79	3.48
	204	Суп рисовый с говядиной	200	7.18	2.94	11.76	102.26	0.10	6.70			21.00	95.80	25.93	1.18
	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.50	5.61	35.84	192.45	0.27		0.02		12.96	208.50	67.50	3.95
	524	Печень тушеная в соусе	80	9.14	12.60	2.00	157.60	0.15	15.98	1.92		26.30	179.78	10.81	4.40
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	878	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		33,03	26,53	157,53	916,85	1,01	42,71	2,21		171,17	726,13	195,63	16,97
полдник	б/н	Сок яблочный	200	1.50	0.50	29.70	129.00	0.04	6.00			21.00			4.2
	454	Пирожок печеный с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133.00	0.05	0.02	3.00		9.70	28.40	11.60	0.68
		ИТОГО		4,38	1,47	57,48	262,00	0,09	6,02	3,00		30,70	28,40	11,60	4,88
ужин	81	Консервы рыбные с картофельным пюре	50/200	7.63	36.25	7.66	415.63	0.06	2.02	0.36		227.47	146.64	22.2	0.38
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	70	7.98	0.84	51.35	249.90	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
		ИТОГО		15,81	37,09	73,10	694,52	0,23	2,02	0,36		258,22	244,14	62,70	3,93
II ужин		Ряженка	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				72,51	81,38	343,74	2343,96	1,59	46,39	33,27					

День: II
Неделя: I
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная гречневая	200	4,38	4,55	24,20	155,63	0,14		25,00		11,70	138,87	91,87	3,11
	878	Хлеб «Столичный»	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,70	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	20		16,40	0,20	150,00					1,50			
	432	Кофейный напиток	200	2,26	1,96	33,60	160,50					6,00			0,40
		ИТОГО		12,38	23,89	72,91	602,63	0,31		25,00		44,00	236,37	132,37	6,66
обед	12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58			11,2	3,47	11,72	0,40
	47	Рассольник «Ленинградский»	200	0,68	1,28	38,90	29,10	0,02	1,66	0,90		71,40	26,68	10,80	0,76
	436	Жаркое «по-домашнему»	50 100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,21	8,97	24,0		31,10	337,00	65,70	4,03
	411	Кисель	200			42,40	169,2					6,00	3,60		
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7,80	1,30	41,80	258,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		27,42	10,96	141,64	681,51	0,50	16,21	24,90		149,40	487,75	136,82	8,97
полд-ник	430	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
	1064	Сосиска в тесте	50	1,74	0,61	11,99	60,35	0,045				5,27	20,32	7,27	0,36
		ИТОГО		1,94	0,61	25,99	88,35	0,55	16,21	24,90		11,27	20,32	7,27	0,76
ужин	321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,20	0,08	10,4	37,2		28,68	74,16	33,36	1,18
	637	Птица отварная	100	21,10	13,60		206,25					39,00	143,00	20,00	1,80
	430	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
	б/н	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00								
		ИТОГО		29,79	35,98	46,34	644,95	0,25		155,00		100,43	318,66	93,86	6,53
II ужин		Йогурт	200	6,00	4,60	9,00	144,00		2,20			360,00			
		Вафли	30	2,22	3,00	22,80	127,80								
		ИТОГО		8,22	7,60	31,80	271,80					360,00			
ИТОГО				79,75	79,04	318,68	2289,24	1,68	27,91	205,11		665,10			

Дети: III

Неделя: I

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,97	5,10	16,50	131,80	0,09	0,91	30,60		161,68	154,66	28,90	0,55
	878	Хлеб «Столичный»	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,70	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	15		16,40	0,20	150,00			118,0		2,0	4,0		
	969	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,3	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
		ИТОГО		14,23	26,20	57,10	563,50	0,30	2,21	148,61		310,43	310,43	346,16	83,40
обед	43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97			26,80	14,83	7,90	0,32
	108	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	26,48		2,31	1,41		103,23	17,67	8,94	0,96
	304	Плов из птицы	100/160	24,38	21,25	64,61	471,25	0,08	1,26	60,0		56,38	249,13	59,38	2,74
	411	Кисель из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7,80	1,30	41,80	258,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		33,35	27,76	137,92	901,47	0,31	24,85	60,94		188,10	396,34	121,84	7,66
полд- ник	434	Молоко кипяченое	200	9,16	7,96	15,16	169,5	0,12	4,5			378,0			3,0
	449	Оладьи с маслом	63	4,53	5,69	24,55	167,50					50,35	71,1	19,2	0,79
		ИТОГО		13,69	13,65	39,71	337,00	0,12	4,5			428,65	71,1	19,2	3,79
ужин	570.1	Картофель отварной с маслом	200	2,67	6,23	11,55	157,33	0,09	7,14			10,99			0,99
	244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75		12,88	84,25	10,0	0,54
	430	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200	0,20		14,09	28,99					6,00			0,40
	878	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
		ИТОГО		16,26	8,22	43,73	375,32	0,31	8,10	3,75		54,62	181,75	50,50	5,08
II ужин		Банан	200	3,00	0,20	42,00	178,00								
		ИТОГО		3,00	0,20	42,00	178,00								
ИТОГО				80,53	76,03	320,46	2355,29	1,04	39,66	21,33					

Анкетный

Цель: 1

Сезон

Возрастная категория 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная манная	200	4,30	3,87	33,77	187,60	0,04		19,04		10,20	36,67	7,53	0,45
	878	Хлеб «Столичный»	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,70	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00					1,5			
	432	Кофейный напиток	200	2,26	1,96	33,60	160,50	0,04	0,75			45,75	3,00		0,75
		ИТОГО		12,30	15,01	82,38	559,60	0,25	0,75	19,04		82,20	137,17	48,03	4,35
обед	б/н	Огурец консервированный	50	0,1		0,2	1,65		0,65			2,9			0,1
	170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	3,93	10,20	8,20	0,04	8,23			35,50	42,58	21,00	0,96
	688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
	286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,0		4,39	106,7	21,6	0,96
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	878	Хлеб «Украинский»	100	7,80	1,30	41,80	258,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		23,63	19,58	115,12	701,50	0,38	10,81	60,00		83,75	307,05	112,32	7,09
полдник	442	Сок яблочный	200	1,50	0,30	29,70	129,00								
	454	Пирожок печенный с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137,0	0,05	0,08	3,0		9,4	29,6	11,9	0,55
		ИТОГО		4,39	1,47	58,48	266,00	0,11	1,58	3,0		381,4	29,6	11,9	0,55
ужин	3	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,96	170,39	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
	301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,0		56,1	138,2	23,9	1,77
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20		14,09	28,99					6,00			0,40
	б/н	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
		ИТОГО		27,37	40,63	40,58	560,88	0,28	2,06	43,27		257,24	345,68	81,05	86,75
II ужин	435	Ряженка	200	9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
		Вафли	15	1,11	1,50	11,40	63,90								
		ИТОГО		10,11	4,50	24,00	183,90	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				77,80	81,19	320,56	2271,88	1,05	15,20	122,58					

Итого:

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60		161.62	137.98	24.14	0.51
	878	Хлеб «Столичный»	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	30		24.60	0.30	225.00					1.5			
	430	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200	0.2		14.09	28.99								
		ИТОГО		12,10	30,86	49,21	545,44	0,27	0,91	30,60		201,02	283,18	70,64	
обед	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	0.02	5.55			23.28	28.24	13.44	0.61
	75	Свекольник	300	3.24	4.92	10.68	99.60	0.04	13.2	0.24		54.00	51.60	25.20	1.20
	436	Жаркое по домашнему	50 100	17.21	4.67	13.72	165.63	0.21	8.97	15.0		19.44	210.63	41.06	2.52
		Кисель	200			42.40	169.20					6.00	3.60		
	878	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		29,11	16,00	111,21	752,23	1,02	11,66	0,30		275,44	779,16	225,52	11,74
полдник	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122.0	90.0	14.0	0.56
	б/н	Пряник «Мятный»	50	2.95	2.6	38.3	179.5								
		Конфеты шоколадные	50	0.34	1.68	69.32	168.00								
		ИТОГО		6,81	7,70	133,11	492,70	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
ужин	23	Запеканка картофельная с мясом	290	16.5	17.38	18.88	293.58	0.14	21.88	0.06		30.22	213.9	41.08	3.02
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
		ИТОГО		22,44	18,36	47,79	458,08	0,31	21,88	0,06		60,97	311,40	81,58	6,57
II ужин	435	Варенец	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				79,46	75,92	353,92	2368,45	1,63	35,75	30,96					

Лист: 44

Неделя: I

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	1.02	16.83	132.40	0.06	0.91	30.60		158.82	137.46	23.06	0.25
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	10		8.20	0.10	75.00					1.0			
	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.3	0.01		122.0	90.00	14.00	0.56
		ИТОГО		14,08	13,92	57,33	489,10	0,27	2,21	30,61		307,07	324,96	77,56	3,96
обед	126	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.39	60.06	0.03	6.72			38.24	60.79	29.63	1.77
	201	Суп «Крестьянский»	200/13	4.79	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02		32.07	34.98	5.42	0.30
	679	Каша гречневая рассыпчатая	160	7.46	4.61	55.84	230.45	0.18		0.015		12.98	208.50	67.50	3.95
	288/3 55	Фрикадельки в томатно – сметанном соусе	75/75	10.51	11.78	13.75	202.5	0.07	0.97	47.91		34.02	119.58	25.85	1.07
		Кисель из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		32,01	26,48	155,96	963,83	0,56	8,80	48,95		153,41	544,45	177,00	11,05
полдник	430	Чай зеленый с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	б/н	Печенье	50	3.7	5.00	38.1	203.00	0.03				8.40	22.50	9.00	0.45
		Яблоко	150	0.30	0.30	5.85	28.20								
		ИТОГО		4,20	5,30	57,95	259,2						22,50	9,00	0,85
ужин	3	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	170.39	0.05	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	229	Рыба тушеная в томате в овощах	100	7.88	4.14	3.74	82.78	0.06	2.36	1.52		35.49	129.61	34.14	0.66
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
		ИТОГО		17,33	30,19	38,34	417,67	0,28	9,88	1,79		246,23	337,09	91,29	5,94
II ужин		Йогурт	200	6.00	4.60	9.00	144.00								
		ИТОГО		6,00	4,60	9,00	144,00								
ИТОГО				73,62	80,49	318,58	2273,38	1,14	23,09	81,62					

Дата: 01.06.2016

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,91	30,60		160,88	165,66	46,46	1,13
	878	Хлеб «Столичный»	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,70	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00					1,00			
	430	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
		ИТОГО		11,91	14,66	46,09	381,10	0,28	0,91	30,60		193,13	263,16	86,96	4,68
обед	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	6,94	5,04	18,05	140,84	0,40	4,05	0,01		73,66	170,04	56,78	5,48
	187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77			34,66	38,10	17,80	0,64
	679	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,15		12,98	208,50	67,50	3,95
	608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7,80	1,30	41,80	258,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		39,19	27,41	142,94	1020,04	0,96	20,85	28,78		204,68	710,20	225,48	15,63
полд- ник	430	Кофейный напиток	200	2,26	1,96	33,60	160,50	0,04	0,75			45,75	3,00		0,75
	450	Оладьи с изюмом	65	4,32	3,98	28,93	169,00	0,09	0,22	9,50		51,00	72,00	20,20	0,93
		ИТОГО		6,58	5,94	62,53	329,50	0,13	0,97	9,50		96,75	75,00	20,20	1,68
ужин	336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,0	42,0		29,28	159,45	58,65	2,31
	536	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00					12,00	79,50	10,00	0,90
	878	Хлеб пшеничный	100	8,20	1,40	21,30	195,00	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
	430	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200	0,20		14,09	28,00					6,00			0,40
		ИТОГО		22,50	30,04	102,62	731,70	0,48	42,00	42,00		72,03	336,45	109,15	6,76
II ужин		Груша свежая	200	0,40	0,40	7,80	37,60		8,00			12,80			0,18
		ИТОГО		0,40	0,40	7,80	37,60		8,00			12,80			0,18
ИТОГО				80,58	78,45	343,98	2499,99	1,85	72,73	110,88					

Пол: М

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	19	Макаронные изделия отварные	150	5.24	0.55	0.69	140.15	0.04				1.58			7.27
	536	Сосиски отварные	25	2.6	5.00	5.30	56.00	0.02				12.0	79.5	10.0	0.9
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	5		4.10	0.05	37.50					1.5			
	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
		ИТОГО		15,84	12,55	54,55	530,65	0,27	0,75			85,58	180,00	50,50	12,07
обед	33	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	5.63	0.02	9.50			35.15	40.97	20.90	1.33
	204	Суп рисовый с говядиной	200	7.18	2.94	11.76	102.26	0.10	6.70			21.01	95.87	25.93	1.18
	321	Капуста тушеная	150	2.82	2.89	8.85	61.16	0.045	60.48	0.26		69.93	46.73	23.03	0.89
	286	Тефтели мясные	60 60	8.87	9.83	11.71	171.00	0.07	1.13	51.0		57.80	141.40	28.40	1.27
	411	Кисель	200			42.40	169.20					6.00	3.60		
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		27,52	20,61	121,54	767,25	0,45	77,81	51,26		219,59	445,57	146,86	8,45
полдник	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	454	Пирожок печеный с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133.00	0.05	0.02	3.00		9.70	28.40	11.60	0.68
		Конфета шоколадная	50	0.35	2.80	46.30	141.30								
		ИТОГО		3,43	3,97	88,08	302,66	0,05	0,02	3,00		15,70	28,40	11,60	1,08
ужин	312	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	261.03	0.045	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	690	Печенка по - строгановски	50/55	15.43	11.64	7.10	162.31	6.36	25.61	5.84		20.40	241.17	16.25	5.10
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром «каркадэ»	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		24,88	37,69	41,70	587,84	6,58	27,13	6,11		221,54	448,65	73,40	9,03
II ужин	435	Ряженка	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				80,67	77,82	318,47	2308,84	7,35	105,71	60,37					

День: II

Неделя: II

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	438	Омлет натуральный	100/5	9,50	14,77	1,77	178,62	0,07	0,17	230,00		76,13	173,67	13,00	1,96
	878	Хлеб Столичный	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,17				24,70	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	15		12,3	0,15	112,5					1,5			
		Шоколад молочный	50	0,35	2,80	40,50	141,66								
	430	Чай зеленый с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
		ИТОГО		15,79	30,85	71,33	597,28	0,24	0,24	256,00		196,38	321,17	57,00	5,61
обед	б/н	Огурец консервированный	100	0,20		0,40	3,30		1,30			5,80			0,20
	206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,22	13,06	107,80	0,03	8,80	0,16		36,00	34,40	16,80	0,80
	394	Пельмени мясные	200	23,66	10,80	1,50	349,46	0,33	0,70			53,39			5,8
		Кисель из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7,80	1,30	41,80	258,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		36,08	16,32	81,52	812,76	0,69	16,28	0,24		164,14	230,70	98,10	13,05
полд ник	б/н	Сок яблочный	200	1,50	0,30	29,70	129,00	0,04	6,00			21,00			4,20
	449	Оладьи с маслом	63	4,53	5,69	24,55	167,50	0,09	0,22	20,0		50,65	71,1	19,20	0,79
		ИТОГО		6,03	5,99	60,24	296,50	0,13	6,22	20,00		71,65	71,10	19,20	4,99
ужин	193	Запеканка творожно - рисовая	250/5	11,36	15,20	59,52	422,40	0,08		0,13		64,00	180,80	38,40	1,60
	878	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,04	0,75			6,00	97,50	40,50	0,4
	432	Кофейный напиток	200	2,26	1,96	33,60	160,50	0,12	4,50			378,00			3,00
		ИТОГО		19,36	18,14	108,03	719,40	0,37	4,50	0,13		538,40	278,30	78,90	7,75
II ужин		Йогурт	200	6,00	4,60	9,00	144,00		2,20			360,00			
		ИТОГО		6,00	4,60	9,00	144,00		2,20			360,00			
ИТОГО				83,26	75,90	330,12	2569,94	1,36	22,84	276,29					

День: III

Неделя: II

Сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Суп молочный с пшеном	200	5.80	5.48	18.57	146.80	0.11	0.91	30.60		161.92	155.78	29.62	0.54
	878	Хлеб «Столличный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	15		12.3	0.15	112.5					1.5			
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		11,74	18,76	47,72	424,79	0,28	0,91	30,60		194,17	253,28	70,12	4,09
обед	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	0.02	5.55			23.28	28.24	13.44	0.61
	87	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.80	0.08	7.29	12.00		36.24	141.22	37.88	1.01
	312	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	261.03	0.29		0.09		93.84	261.39	76.81	2.39
	84.1	Котлета рыбная	100	3.26	3.47	6.10	94.78	0.05	2.66			18.60			0.86
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		22,36	41,67	92,43	901,61	0,67	17,38	12,09		211,59	558,03	17,94	8,94
полд ник		Сок персиковый	200	1.30	0.18	76.71	159.00								
	410	Ватрушка	100	8.20	1.40	21.30	153.59	0.06		0.18		40.16	139.60	10.47	1.66
		ИТОГО		9,50	1,58	98,01	312,59	0,18	4,50	0,18		418,16	139,60	10,47	4,66
ужин	688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.096	15.09	0.04		20.84	147.52	28.33	2.08
	288 355	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	75 75	10.51	11.78	13.75	202.50								
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		21,97	17,28	69,11	535,45	0,27	15,09	0,04		51,59	245,02	68,83	5,63
II ужин	435	Варенец	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				74,57	82,29	319,87	2294,44	1,47	38,63	42,91					

День: IV

Неделя: II

Сезон

Возрастная категори7-11 лет

	№ реп.	Принем пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная рисовая	200	2.94	3.87	35.22	187.62	0.03		19.05		5.62	63.81	20.76	0.45
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	30		24.60	0.30	225.00					3.00			
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		8,88	29,45	64,43	577,12	0,20		19,05		37,87	161,31	61,26	4,00
обед	43	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	3.37	2.45	11.39	78.31	0.20	11.44	0.01		38.64	99.32	35.53	2.44
	170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.20	8.20	0.04	8.23			35.50	42.58	21.00	0.95
	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	11.61	35.84	187.02	0.18		0.015		12.98	208.50	67.50	
	286	Гёфтели мясные	60/60	8.87	9.83	11.71	171.00	0.06	0.85	39.00		4.39	106.70	21.60	0.96
	411	Кисель	200			42.40	169.20					6.00	3.60		
	878	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		28,95	29,12	153,34	877,73	0,69	20,52	39,03		127,21	577,70	194,23	12,08
полд ник	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			6.00			0.40
		Пряник Уральский	50	1.05	1.75	42.35	175.50	0.20				151.17	229.41	39.70	2.20
		ИТОГО		3,31	3,71	75,95	336,00	0,20				158,67	229,41	39,70	2,60
ужин	436	Жаркое «по- домашнему»	80/160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.0		31.10	337.00	65.70	4.03
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай «зеленый» с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		33,88	8,52	51,93	439,25	0,38	8,97	24,00		61,85	434,50	106,20	7,58
II ужин		Снежок	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		ИТОГО		6,00	4,60	9,00	144,00		2,20			360,00			
ИТОГО				81,02	75,40	354,65	2374,10	1,47	57,49	82,08					

День: V

Неделя: II

Сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4.97	5.10	16.50	131.80	0.09	0.91	30.60		161.68	154.66	28.90	0.55
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	15		16.40	0.15	150.00					1.5			
	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
		ИТОГО		12,97	24,44	65,16	578,80	0,30	1,66	30,60		233,68	255,16	69,40	4,45
обед	43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.85	3.04	5.41	52.44	0.03	32.45			37.37	27.61	15.16	0.51
	49	Суп с макаронными изделиями	200	0.26	0.02	1.50	7.00		1.48	0.92		66.00	11.30	5.72	0.62
	306	Голубцы ленивые	200	26.00	32.80	23.20	506.00		45.50			141.50			6.25
	349	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		35,95	38,16	96,67	917,64	0,25	80,51	0,92		280,97	159,51	69,48	11,34
полд ник		Сок яблочный	200	1.50	0.30	29.70	129.00								
	б/н	Шоколадные конфеты	50	0.34	1.68	69.32	168.00								
		ИТОГО		1,84	1,98	99,02	297,00	0,03	2,20			368,40	22,50	9,00	0,45
ужин	436	Запеканка картофельная с рыбными консервами	250	18.68	13.65	30.18	332.00	0.20	29.5			177.78			2.37
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		24,62	14,63	59,09	496,50	0,37	29,50			208,53			2,77
II ужин		Снежок	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		ИТОГО		6,00	4,60	9,00	144,00		2,20			360,00			
ИТОГО				80,38	82,81	328,94	2433,94	8,95	113,87	31,52					

детей
 Педагог: П
 Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	423	Лапшевник с творогом	150	13.37	8.36	31.55	254.96	0.09	0.13	39.75		99.30		28.50	1.29
	42	Сыр порциями	10	2.32	2.95		36.40		0.07	26.00		88.00	50.00	3.50	0.10
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	15		16.40	0.15	150.00					1.5			
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		21,63	28,69	60,70	606,85	0,26	0,20	65,75		219,55	147,50	72,50	4,94
обед	57	Икра кабачковая	60	0.56	2.62	2.53	35.49	0.02	8.78			17.85			0.53
	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5.83	4.56	28.59	118.80	0.12	9.87	3.96		25.52	103.97	32.01	1.27
	321	Рагу из овощей	150	2.29	10.99	14.44	165.99	0.07	8.67	30.99		23.89	61.80	27.79	0.98
	637	Птица отварная	80	14.88	10.88		165.00	0.03		16.00		31.20	114.40	16.00	1.44
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	878	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		33,40	30,35	97,12	837,48	0,46	28,40	50,95		134,56	400,77	124,40	8,18
полдник	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
	454	Пирожок с картофелем	100	6.3	3.64	40.92	222.00	0.12	0.68	6.0		21.2	71.4	28.0	1.28
	б/н	Конфета шоколадная	50	0.35	2.8	40.5	182.0								
		ИТОГО		8,91	8,40	81,42	564,50	0,12	0,68	6,00		66,95	71,40	28,00	2,03
ужин	692	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.00	21.00		14.64	79.73	29.33	1.16
	231	Поджарка из рыбы	65	9.72	8.68	5.18	127.5					42.96	148.7	20.48	0.85
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		18,52	13,98	57,10	434,35	0,32	21,00	21,00		88,35	325,93	90,31	5,56
II ужин		Яблоко свежее	200	0.40	0.40	7.80	37.60		8.00			12.80			0.18
		ИТОГО		0,40	0,40	7,80	37,60		8,00			12,80			0,18
ИТОГО				80,86	81,42	319,14	2480,78								

День: VII

Неделя: II

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная манная	200	4.30	3.87	33.77	187.62	0.04		19.05		10.19	36.76	7.53	0.45
	878	Хлеб «С голничный»	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	10		8.20	0.10	75.00					1.5			
	430	Чай зеленый с сахаром	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		10,65	13,12	63,94	437,86	0,21		19,05		42,44	134,26	48,03	4,00
II обед	10	Салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75	50.16	0.07	6.6	0.41		12.87	35.97	12.48	0.41
	96	Рассольник «Ленинградский»	200	0.68	1.28	8.90	29.10	0.02	1.66	0.90		71.40	26.68	10.80	0.76
	3	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	170.39	0.045	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	290	Оладьи из печени	80	14.88	15.12	6.40	238.00	0.16	10.56			8.64			4.64
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		28,70	45,88	91,30	839,85	0,52	21,42	1,58		299,40	293,23	88,53	10,15
III полдник	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75			
	449	Пирожок печеный с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133.0	0.05	0.02	3.0		9.70	28.40	11.60	0.68
		Банан	200	3.00	0.20	42.00	178.0								
		ИТОГО		8,14	3,15	103,38	471,50	0,09	0,77	3,00		55,45	28,40	11,60	0,68
IV ужин	265	Цлов	200	18.85	15.60	18.63	428.28	0.2	0.89	0.73		30.15	273.68	49.17	3.14
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		25,20	16,65	48,61	602,53	0,37	0,89	0,73		60,90	371,18	89,67	6,68
V II ужин	435	Ряженка	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				81,69	81,80	319,83	2471,74	1,24	24,58	24,36					

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак	94	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,11	0,91	30,60		161,92	155,80	29,65	0,54
	424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		0,07		14,67	51,20	3,20	0,67
	878	Хлеб «Столичный»	70	5,74	0,98	14,91	136,5	0,17				24,70	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00					1,0			
	432	Кофейный напиток	200	2,26	1,96	33,60	160,50	0,04	0,75			45,75	3,00		0,75
		ИТОГО		18,90	21,22	67,48	581,80	0,52	1,66	30,67		248,04	568,34	73,35	5,11
Обед	49	Салат «Витаминный»	100	2,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27		74,81	121,45	42,79	3,48
	204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70			21,00	95,80	25,93	1,18
	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,50	5,61	35,84	192,45	0,27		0,02		12,96	208,50	67,50	3,95
	524	Печень тушеная в соусе	80	9,14	12,60	2,00	157,60	0,15	15,98	1,92		26,30	179,78	10,81	4,40
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	878	Хлеб «Украинский»	150	11,70	1,95	62,70	387,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		37,85	29,90	161,79	1120,75	1,01	42,71	2,21		171,17	726,13	195,63	16,97
полдник	б/н	Сок яблочный	200	1,50	0,50	29,70	129,00	0,04	6,00			21,00			4,2
	454	Пирожок печеный с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	3,00		9,70	28,40	11,60	0,68
		ИТОГО		4,38	1,47	57,48	262,00	0,09	6,02	3,00		30,70	28,40	11,60	4,88
ужин	81	Консервы рыбные с картофельным пюре	50/200	7,63	36,25	7,66	415,63	0,06	2,02	0,36		227,47	146,64	22,2	0,38
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20		14,09	28,99					6,00			0,40
	878	Хлеб пшеничный в/с	100	11,4	1,2	73,35	357,00	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
		ИТОГО		19,23	37,45	95,10	801,62	0,23	2,02	0,36		258,22	244,14	62,70	3,93
II ужин	435	Ряженка	200	9,0	3,0	12,6	120,0	0,05	1,5			372,0			
		ИТОГО		9,0	3,0	12,6	120,00	0,05	1,5			372,0			
ИТОГО				89,36	93,04	394,45	2886,17	1,9	53,91	36,24		1080,13	1567,01	343,28	30,89

Л
I

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная гречневая	200	5.84	6.07	32.27	207.50	0.14		25.00		11.70	138.87	91.87	3.11
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.5	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	20		16.40	0.20	150.00					1.50			
	б/н	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		11,78	23,45	61,47	522,99	0,31		25,00			236,37	132,37	6,66
обед	12	Салат из кукурузы консервированной	60	1.73	3.71	4.82	59.58	0.06	5.58			11.2	3.47	11.72	0.40
	47	Рассольник «Ленинградский»	300	0.68	1.28	3.90	29.10	0.02	1.66	0.90		71.40	26.68	10.80	0.76
	436	Жаркое «по- домашнему»	80/160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.0		31.10	337.00	65.70	4.03
	411	Кисель	200			42.4	169.2					6.00	3.60		
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11.07	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		41,01	14,41	135,7	909,88	0,50	16,21	24,90		149,40	487,75	136,82	8,97
полд ник	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122.00	90.00	14.00	0,56
	1064	Сосиска в тесте	100	3.48	1.22	23.98	120.70	0.09				10.54	40.64	14.54	0.72
		ИТОГО		7,00	4,94	49,47	265,9	0,13	1,3	0,01		222,54	130,64	28,54	1,28
ужин	423	Лапшевник с творогом	150	13.37	13.36	31.55	254.96	0.09	0.13	39.75		99.30		28.50	1.29
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	б/н	Хлеб пшеничный в/с	75	8.55	0.90	68.00	267.75	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	30		24.6	0.30	225.00			177.00		3.00	6.00		
		ИТОГО		22,12	38,86	113,85	775,71	0,26	0,13	155,00		133,05	103,50	69,00	4,84
II ужин	435	Варенец	200	9.00	3.00	12.00	120.00	0.05	1.5			372.00			
		Вафли	30	2.22	3.00	22.80	127.80	0.03				6.90	33.60	13.20	0.63
		ИТОГО		11,22	6,00	34,80	247,80	0,08	1,5			372,69	33,60	13,20	0,63
		ИТОГО		93,13	87,66	395,29	2722,28	1,28	19,14						

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4.97	5.10	16.50	131.80	0.09	0.91	30.60		161.68	154.66	28.90	0.55
	878	Хлеб «Столичный»	100	8.20	1.40	21.30	195.00	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	30		32.80	0.40	300.00			118.0		2.0	4.0		
	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
		ИТОГО		15,43	41,26	71,80	787,30	0,3	1,66	148,60		234,13	259,16	69,40	4,45
обед	43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	20.97			26.80	14.83	7.90	0.32
	108	Суп картофельный с клецками	300	0.42	3.24	2.34	39.72		2.31	1.41		103.23	17.67	8.94	0.96
	304	Плов из птицы	100/160	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60.0		56.38	249.13	59.38	2.74
	411	Кисель из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11.70	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		38,39	29,49	139,60	1043,71	0,31	24,85	60,94		188,10	396,34	121,84	7,66
полдник	434	Молоко кипяченое	200	9.16	7.96	15.16	169.5	0.12	4.5			378.0			3.0
	449	Оладьи с маслом	63	4.53	5.69	24.55	167.50					50.35	71.1	19.2	0.79
		ИТОГО		13,69	13,65	39,71	337,00	0,12	4,5			428,65	71,1	19,2	3,79
	244	Рыба припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.5	0.05	0.96	3.75		12.88	84.25	10.0	0.54
	430	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	100	8.20	1.40	73.35	357.00	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
		Банан	150	2.25	0.15	3.15	133.50								
		ИТОГО		18,30	2,56	93,77	571,99	0,22	0,96	3,75		43,63	181,75	50,50	4,09
II ужин		Йогурт	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		ИТОГО		6,00	4,60	9,00	144,00		2,20			360,00			
ИТОГО				91,81	91,56	353,88	2884,00								

Возрастная категория 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая, молочная манная	200	4,30	3,87	33,77	187,60	0,04		19,04		10,20	36,67	7,53	0,45
	878	Хлеб «Столичный»	70	5,74	0,98	14,91	136,50	0,12				17,29	68,25	28,35	2,21
	41	Масло сливочное	15		12,3	0,15	112,5					1,5			
	42	Сыр порционным	10	2,32	2,95		36,40		0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,1
	430	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	0,04	0,75			6,00	3,00		0,40
		ИТОГО		12,56	20,10	62,83	501,00	0,2	0,82	45,04		122,99	157,92	39,38	3,16
обед	б/н	Огурец консервированный	50	0,1		0,2	1,65		0,65			2,9			0,1
	170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	3,93	10,20	8,20	0,04	8,23			35,50	42,58	21,00	0,96
	688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
	286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,0		4,39	106,7	21,6	0,96
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	878	Хлеб «Украинский»	150	11,70	1,95	62,70	387,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		27,53	20,23	136,02	830,50	0,38	10,81	60,00		83,75	307,05	112,32	7,09
полдник	969	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
	454	Пирожок печенный с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137,0	0,05	0,08	3,0		9,4	29,6	11,9	0,55
		ИТОГО		6,41	4,89	54,27	282,20	0,09	1,38	3,0		131,40	119,60	25,90	1,11
ужин	3	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,96	170,39	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
	301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,0		56,1	138,2	23,9	1,77
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20		14,09	28,99					6,00			0,40
	б/н	Хлеб пшеничный	100	11,40	1,20	73,35	357,00	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
		ИТОГО		33,03	40,85	99,02	781,38	0,28	2,06	43,27		257,24	345,68	81,05	86,75
II ужин	435	Ряженка	200	9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
		Вафли	30	2,22	3,00	22,80	127,80	0,03				6,90		13,20	0,63
		ИТОГО		11,22	6,00	35,40	247,80	0,08	1,50			378,90	33,60	13,20	0,63
ИТОГО				90,75	92,07	387,54	2642,88								

Исследование
Сезон

Возрастная категория 11 лет и старше

	№ реп.	Примечание наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60		161.62	137.98	24.14	0.51
	878	Хлеб «Столичный»	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	15		12.3	0.15	112.5					1.5			
	536	Сосиски отварные	30	3.12	6.00	6.36	67.00	0.01				7.20	47.70	6.00	0.54
	430	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200	0.2		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		15,22	24,56	55,42	499,94	0,26	0,91	30,60					
Обед	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	0.02	5.55			23.28	28.24	13.44	0.61
	75	Свекольник	300	3.24	4.92	10.68	99.60	0.04	13.20	0.24		54.00	51.60	25.20	1.20
	436	Жаркое по-домашнему	80 160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.00		31.10	337.00	65.70	4.03
		Кисель	200			42.40	169.20					6.00	3.60		
	878	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		39,43	18,80	119,44	851,60	0,48							
Полдник	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122.0	90.0	14.0	0.56
	б/н	Пряник «Мятный»	50	2.95	2.6	38.3	179.5								
		Шоколадные конфеты	50	0.34	1.68	69.32	168.00								
		ИТОГО		6,81	8,00	133,11	492,70	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
Ужин	23	Запеканка картофельная с мясом	290	16.5	17.38	18.88	293.58	0.14	21.88	0.06		30.22	213.9	41.08	3.02
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	20		16.40	0.20	150.00					3.00			
		ИТОГО		22,85	34,83	49,06	617,83	0,31	21,88	0,06			311,40	81,58	6,57
Итого		Варенец	200	9.0	3.0	12.60	120.00	0.05	1.5			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,5			372,00			
ИТОГО				93,31	89,19	369,63	2582,07								

11
1
Сезон
Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	1.02	16.83	132.40	0.06	0.91	30.60		158.82	137.46	23.06	0.25
	878	Хлеб «Столичный»	100	8.2	1.4	21.30	195.00	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	15		12.3	0.15	112.5					1.5			
	42	Сыр порционными	20	4.64	5.90		72.80		0.07	26.00		88.00	50.00	3.50	0.10
	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.3	0.01		122.0	90.00	14.00	0.56
		ИТОГО		21,18	24,34	63,77	657,90	0,27							
обед	126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	0.03	6.72			38.24	60.79	29.63	1.77
	201	Суп «Крестьянский»	200/13	4.79	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02		32.07	34.98	5.42	0.30
	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18		0.015		12.98	208.50	67.50	3.95
	288/ 355	Фрикадельки в томатно – сметанном соусе	75/75	10.51	11.78	13.75	202.5	0.07	0.97	47.91		34.02	119.58	25.85	1.07
		Кисель из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11.70	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		36,85	29,97	161,80	1132,87	0,56	8,80	48,95		153,41	544,45	177,00	11,05
полдник	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	б/н	Пряник Уральский	50	0.20	1.75	51.35	175.50								
		Яблоко	150	0.30	0.30	5.85	28.20		6.00			9.60			1.35
		ИТОГО		0,70	2,05	71,20	231,70		6,00			15,60			1,75
ужин	3	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	170.39	0.05	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	229	Рыба тушеная в томате в овощами	100	7.88	4.14	3.74	82.78	0.06	2.36	1.52		35.49	129.61	34.14	0.66
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	100	8.2	1.4	21.30	195.00					24.75	97.50	40.50	3.15
		ИТОГО		19,79	30,61	44,73	476,17	0,28	3,88	1,79		236,63	337,09	91,29	4,59
II ужин		Йогурт	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		Печенье	30	2.22	3.00	22.86	121.80	0.03				8.40	22.50	9.00	0.45
		ИТОГО		8,22	7,60	31,86	265,80	0,03	2,20			368,40	22,50	9,00	0,45
ИТОГО				86,74	94,57	373,36	2764,44	1,14	23,09	81,62					

№ 11
Сезон

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	141.60	0.11	0.91	30.60		160.88	165.66	46.46	1.11
	878	Хлеб «Столичный»	100	8.20	1.40	21.30	195.00	0.17				24.70	97.50	40.50	3.11
	41	Масло сливочное	20		16.40	0.20	150.00					1.50			
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		14,37	23,28	52,58	514,60	0,28	0,91	30,60		193,13	263,16	86,96	4,68
обед	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11.56	8.40	30.09	234.73	0.40	4.05	0.01		73.66	170.04	56.78	5.48
	187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.10	5.87	10.19	101.70	0.05	14.77			34.66	38.10	17.80	0.61
	679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9.95	7.48	47.77	307.27	0.18		0.15		12.98	208.50	67.50	3.91
	608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75		43.75	166.38	32.13	1.50
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		47,00	34,60	170,31	1224,65	0,96	20,85	28,78		204,68	710,20	225,48	15,61
полд- ник	430	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.71
	450	Оладьи с изюмом	65	4.32	3.98	28.93	169.00	0.09	0.22	9.50		51.00	72.00	20.20	0.91
		ИТОГО		6,58	5,94	62,53	329,50	0,13	0,97	9,50		96,75	75,00	20,20	1,62
ужин	193	Запеканка творожно-рисовая	250	11.36	15.20	59.52	422.40	0.08		0.13		64.00	180.80	38.40	1.60
	878	Хлеб пшеничный	100	8.20	1.40	21.30	195.00	0.17				24.75	97.50	40.50	3.11
	41	Масло сливочное	10		8.20	0.10	75.00					1.00			
	430	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		19,76	24,80	95,01	720,40	0,25		0,13		95,75	278,30	78,90	5,11
II ужин		Груша свежая	200	0.4	0.4	7.8	37.6		8.0			12.80			0.18
		ИТОГО		0,40	0,40	7,80	37,60		8,00			12,80			0,18
ИТОГО				88,11	89,02	388,23	2826,75								

Возрастная категория: Дети и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	19	Макаронные изделия отварные	150	5.24	0.55	0.69	140.15	0.04				1.58			7.27
	536	Сосиски отварные	50	5.20	10.0	10.6	112.0	0.02				12.0	79.5	10.0	0.9
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	10		8.2	0.1	75.00					1.0			
	432	Кофейный паниток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
		ИТОГО		18,44	21,69	59,90	684,05	0,27	0,75			85,08	180,00	50,50	12,07
обед	33	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.50			35.15	40.97	20.90	1.33
	204	Суп рисовый с говядиной	200	7.18	2.94	26.76	102.26	0.10	6.70			21.01	95.87	25.93	1.18
	321	Капуста тушеная	150	2.82	2.89	8.85	61.16	0.045	60.48	0.26		69.93	46.73	23.03	0.89
	286	Биточки мясные	80/80	10.78	12.91	14.90	223.0	0.07	1.13	51.0		57.80	141.40	28.40	1.27
	411	Кисель	200			42.40	169.20					6.00	3.60		
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11.70	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		33,91	26,78	148,97	1036,52	0,45	77,81	51,26		219,59	445,57	146,86	8,45
полдник	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	454	Пирожок печеный с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133.00	0.05	0.02	3.00		9.70	28.40	11.60	0.68
		Банан	200	3.00	0.20	42.00	178.00								
		ИТОГО		6,08	1,37	83,78	339,00	0,05	0,02	3,00		15,70	28,40	11,60	1,08
ужин	312	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	261.03	0.045	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	690	Печенка по - строгановски	50/55	17.43	11.64	7.10	162.31	6.36	25.61	5.84		20.40	241.17	16.25	5.10
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром «каркадэ»	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		27,29	37,76	42,77	597,59	6,58	27,13	6,11		221,54	448,65	73,40	9,03
II ужин		Ряженка	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			
ИТОГО				94,72	90,60	363,02	2777,65	7,40	107,21	60,37					

Пол: Женский

Сезон:

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	438	Омлет натуральный	100/5	9.50	14.77	1.77	178.62	0.07	0.17	230.00		76.13	173.67	13.00	1.96
	42	Сыр порционными	10	2.32	2.95		36.40		0.07	26.00		88.00	50.00	3.50	0.10
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.70	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	25		20.5	0.25	187.50					2.5			
	430	Чай зеленый с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		17,76	39,20	30,93	567,02	0,24	0,24	256,00		196,38	321,17	57,00	5,61
обед	б/н	Огурец консервированный	100	0.20		0.40	3.30		1.30			5.80			0.20
	206	Суп картофельный с бобовыми	300	6.57	6.33	19.59	161.70	0.03	8.80	0.16		36.00	34.40	16.80	0.80
	394	Пельмени мясные	200	25.66	10.80	1.50	349.46	0.33	0.70			53.39			5.8
		Кисель из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11.70	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		44,17	19,08	108,95	995,66	0,69	16,28	0,24		164,14	230,70	98,10	13,05
полд- ник	б/н	Сок яблочный	200	1.50	0.30	29.70	129.00	0.04	6.00			21.00			4.20
	449	Оладьи с маслом	63	4.53	5.69	24.55	167.50	0.09	0.22	20.0		50.65	71.1	19.20	0.79
		ИТОГО		6,03	5,99	60,24	296,50	0,13	6,22	20,00		71,65	71,10	19,20	4,99
ужин	193	Запеканка творожно - рисовая	250/5	11.36	15.20	59.52	422.40	0.08		0.13		64.00	180.80	38.40	1.60
	878	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
		ИТОГО		19,36	18,14	108,03	719,40	0,29	0,75	0,13		134,50	281,30	78,90	5,50
II ужин		Йогурт	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		Пряник Уральский	50	2.95	1.75	57.35	175.50								
		ИТОГО		8,95	6,35	66,35	319,50								
ИТОГО				96,27	88,76	374,5	2898,08	1,36	22,84	276,29					

Пол:

Сезон:

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Суп молочный с пшеном	200	5.80	5.48	18.57	146.80	0.11	0.91	30.60		161.92	155.78	29.62	0.54
	878	Хлеб «Столичный»	70	5.74	0.98	14.91	136.50	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	15		12.3	0.15	112.5					1.5			
	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.3	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
		ИТОГО		15,06	22,48	59,12	541,00	0,32	1,21	30,61		310,17	343,28	84,12	4,25
обед	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	0.02	5.55			23.28	28.24	13.44	0.61
	87	Суп с рыбными консервами	300	10.34	10.08	17.21	200.70	0.08	7.29	12.00		36.24	141.22	37.88	1.01
	3	Пюре картофельное	150	3.51	25.07	5.69	170.39	0.05	1.52	0.27		109.98	16.65		0.38
	84.1	Котлета рыбная	100	3.26	3.47	6.10	94.78	0.05	2.66			18.60			0.86
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11.70	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		29,71	45,68	119,07	1006,87	0,67	17,38	12,09					
полдн ик	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		Вафли Лимонные	60	4.44	6.00	45.60	255.60	0.03				6.90	33.60	13.20	0.63
		ИТОГО		4,64	6,00	59,60	255,60	0,03				12,90	33,60	13,20	0,63
ужин	688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	0.08	15.09	28.00		6.48	49.56	28.16	1.48
	288 355	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	75 75	10.51	11.78	13.75	202.50	0.07	0.97	47.91		34.02	119.38	25.85	1.07
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		24,22	18,85	78,99	601,35					71,25	266,44	94,51	6,10
II ужин		Варенец	200	9.00	3.00	12.60	120.00	0.05	1.50			372.00			
		Сухари простые	50	5.45	0.65	34.90	167.50								
		ИТОГО		14,45	3,65	47,50	287,50					372,00			
ИТОГО				88,08	96,66	364,28	2692,32	1,47	38,63	42,91					

№ 10-01/11

Сезон

Возрастная категория Дети и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная рисовая	200	2.94	3.87	35.22	187.62	0.03		19.05		5.62	63.81	20.76	0.45
	878	Хлеб «Столичный»	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	30		24.60	0.30	225.00					1.5			
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		Яблоко свежее	200	0.40	0.40	7.8	37.60								
		ИТОГО		9,69	29,92	73,30	736,97	0,20		19,05		37,87	161,31	61,26	4,00
обед	43	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	5.61	4.09	18.98	130.52	0.20	11.44	0.01		38.64	99.32	35.53	2.44
	170	Борщ с капустой и картофелем	300	1.45	3.93	10.20	8.20	0.04	8.23			35.50	42.58	21.00	0.95
	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	187.02	0.18		0.015		12.98	208.50	67.50	
	286	Тефтели мясные	60/60	8.87	9.83	11.71	171.00	0.06	0.85	39.00		4.39	106.70	21.60	0.96
	411	Кисель	200			42.40	169.20					6.00	3.60		
	878	Хлеб «Украинский»	100	7.80	1.30	41.80	258.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		31,19	24,76	160,93	923,94	0,69	20,52	39,03		127,21	577,70	194,23	12,08
полдник	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			6.00			0.40
	878	Хлеб пшеничный	50	4.10	0.70	10.65	97.50	0.11				151.17	229.41	39.70	2.20
	41	Масло сливочное	15		12.3	0.15	112.50					1.5			
	536	Сосиска отварная	30	3.27	0.39	20.40	100.50								
		ИТОГО		9,63	15,35	64,80	471,00	0,15	0,75			158,67	229,41	39,70	2,60
ужин	436	Жаркое «по- домашнему»	80/160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.0		31.10	337.00	65.70	4.03
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай «зеленый» с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		33,88	8,52	51,93	439,25	0,38	8,97	24,00		61,85	434,50	106,20	7,58
II ужин		Снежок	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		Печенье	40	2.96	4.00	30.48	81.20								
		ИТОГО		8,96	8,60	39,48	225,20		2,20			360,00			
ИТОГО				93,35	87,15	390,44	2796,36	1,47	57,49	82,08					

Итого: 11

Сезон:

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	94	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,97	5,10	16,50	131,80	0,09	0,91	30,60		161,68	154,66	28,90	0,55
	878	Хлеб «Столичный»	75	6,15	1,05	15,98	146,25	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
	41	Масло сливочное	15		12,30	0,15	112,50					1,50			
	432	Кофейный напиток	200	2,26	1,96	33,60	160,50	0,04	0,75			45,75	3,00		0,75
		ИТОГО		13,38	20,41	66,23	551,05	0,30	1,66	30,60		232,18	255,16	69,40	4,45
обед	43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
	49	Суп с макаронными изделиями	300	0,26	0,02	1,50	7,00		1,48	0,92		66,00	11,30	5,72	0,62
	31	Голубцы ленивые	250	33,75	42,25	29,00	632,50		45,50			141,50			6,25
	349	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	б/н	Хлеб «Украинский»	150	11,70	1,95	62,70	387,00	0,21				29,70	117,00	48,60	3,78
		ИТОГО		43,26	48,65	126,98	1208,10	0,25	80,51	0,92		280,97	159,51	69,48	11,34
полдник		Сок яблочный	200	1,50	0,30	29,70	129,00	0,04	6,00			21,00			4,20
	б/н	Печенье	30	2,22	3,00	22,86	121,80	0,03				8,40	22,50	9,00	0,45
	б/н	Шоколад	60	0,42	3,36	48,60	211,52								
		ИТОГО		4,14	6,66	101,16	462,32	0,07				29,40	22,50	9,00	4,65
ужин	436	Запеканка картофельная с рыбными консервами	250	18,68	13,65	30,18	332,0	0,20	29,5			177,78			2,37
	878	Хлеб пшеничный	75	6,15	1,05	15,98	146,25	0,17				24,75	97,50	40,50	3,15
	430	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
		ИТОГО		25,03	14,70	60,16	506,25	0,37	29,50			208,53			2,77
II ужин		Ряженка	200	9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,5			372,00			
		ИТОГО		9,00	3,00	12,60	120,00	0,05	1,50			372,00			2,77
ИТОГО				94,81	93,42	367,13	2847,72	8,95	113,87	31,52					

Питание И

Сезон

Возрастная категория 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	423	Латшневник с творогом	150	13.37	8.36	31.55	254.96	0.09	0.13	39.75		99.30		28.50	1.29
	42	Сыр порциями	10	2.32	2.95		36.40		0.07	26.00		88.00	50.00	3.50	0.10
	878	Хлеб «Столичный»	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	20		16.40	0.20	150.00					1.5			
	430	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		22,04	28,76	61,82	616,60	0,26	0,20	65,75		219,55	147,50	72,50	4,94
обед	57	Икра кабачковая	100	0.94	4.37	4.22	59.16	0.02	8.78			17.85			0.53
	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 25	7.29	5.70	16.99	148.50	0.12	9.87	3.96		25.52	103.97	32.01	1.27
	321	Рагу из овощей	180	2.75	13.20	17.33	199.20	0.07	8.67	30.99		23.89	61.80	27.79	0.98
	100	Птица отварная	100	7.82	5.98	1.21	156.23	0.03		16.00		31.20	114.40	16.00	1.44
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	878	Хлеб «Украинский»	150	11.70	1.95	62.70	387.00	0.32				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		30,54	31,20	127,21	1044,29	0,46	28,40	50,95		134,56	400,77	124,40	8,18
полдник	432	Кофейный напиток	200	2.26	1.96	33.60	160.50	0.04	0.75			45.75	3.00		0.75
	454	Пирожок с картофелем	100	6.3	3.64	40.92	222.00	0.12	0.68	6.0		21.2	71.4	28.0	1.28
	б/н	Конфета шоколадная	50	0.35	2.8	40.5	182.0								
		ИТОГО		8,91	8,40	115,02	564,50	0,12	0,68	6,00		66,95	71,40	28,00	2,03
ужин	692	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.00	21.00		14.64	79.73	29.33	1.16
	231	Поджарка из рыбы	65	9.72	7.68	5.18	127.5					42.96	148.7	20.48	0.85
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		18,93	13,05	58,26	445,09	0,32	21,00	21,00		88,35	325,93	90,31	5,56
II ужин		Йогурт	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
				6,00	4,60	9,00	144,00								
ИТОГО				86,42	86,01	371,31	2814,48								

Питание

Сезон

Возрастная категория: 11 лет и старше

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I завтрак	168	Каша вязкая молочная манная	200	4.30	3.87	33.77	187.62	0.04		19.05		10.19	36.76	7.53	0.45
	878	Хлеб «Столичный»	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	41	Масло сливочное	30		24.60	0.30	225.00		0.30			1.5			
	430	Чай зеленый с сахаром	200	0.20		14.09	28.99					6.00			0.40
		ИТОГО		10,65	29,52	64,14	587,86	0,21	0,30	19,05		42,44	134,26	48,03	4,00
обед		Огурец консервированный	100	0.20		0.40	3.30	0.07	6.6	0.41		12.87	35.97	12.48	0.41
	96	Рассольник «Ленинградский»	300	0.60	1.24	2.16	27.36	0.02	1.66	0.90		71.40	26.68	10.80	0.76
	688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60								
	290	Оладьи из печени	100	18.60	18.90	8.00	297.50	0.16	10.56			8.64			4
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.20	0.01	1.08			6.40	3.60		0.18
	б/п	Хлеб «Украинский»	150	11.7	1.95	62.70	387.00	0.21				29.70	117.00	48.60	3.78
		ИТОГО		38,50	28,11	133,28	1033,96	0,52	21,42	1,58		299,40	293,23	88,53	10,15
полдник	382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98	0.06	1.92	0.02		179.42	179.02	26.06	0.92
	449	Пирожок печеный с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133.0	0.05	0.02	3.0		9.70	28.40	11.60	0.68
		Груша свежая	230	0.46	0.46	8.97	43.24								
		ИТОГО		9,06	7,39	75,17	395,22	0,11	1,94	3,00		189,12	28,40	11,60	0,68
ужин	265	Плов	200	18.85	15.60	18.63	428.28	0.2	0.89	0.73		30.15	273.68	49.17	3.14
	878	Хлеб пшеничный	75	6.15	1.05	15.98	146.25	0.17				24.75	97.50	40.50	3.15
	430	Чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
		ИТОГО		25,20	16,65	48,61	602,53	0,37	0,89	0,73		60,90	371,18	89,67	6,68
II ужин		Йогурт	200	6.00	4.60	9.00	144.00		2.20			360.00			
		Пряник Мятный	50	2.95	2.60	38.30	139.50								
		ИТОГО		8,95	7,20	47,30	283,50		2,20			360,00			
ИТОГО				92,36	88,87	368,50	2903,07	1,24	24,58	24,36					