УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
МБОУ «Борковская ООШ»
Директор школы Короткова Л.В.

_____/ Короткова
«01» 10 2022г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего и дополнительного питания
для учащихся возрастных категорий
12 лет и старше

сезон ОСЕНЬ – ЗИМА
период действия с 01.10.2022г по

2022 год

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 1

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
98	макароны с сыром	150	8,4	7,8	29,0	220,1	0,04	0,06	0,07	33,10	0,21	144,19	114,61	15,64	0,75	59,96	37,35	1,97	9,26					
б/н	масло сливочное топленое	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0	0,3	0,0	0,3	6,9	0,0	57,4	46,3	9,9	0,8	81,6	4,0	0,9	8,8				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63	13%	13%	15%	13%	68%
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	375	12	9	57	363	0	0	0	42	0	207	177	27	2	165	42	4	22					
	ОБЕД																							
10	салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы	100	4,3	5,4	13,1	118,9	29,8	0,1	0,1	291,9	0,0	57,8	95,6	30,4	1,5	156,6	22,7	0,2	14,4	капуста б/к свежая, морковь свежая, кукуруза консервированная				
62	суп картофельный с крупой	250	6,7	8,2	14,4	157,9	4,6	0,1	0,1	112,2	0,0	21,4	98,1	26,4	1,2	414,9	60,8	0,3	26,5	В: 231/19 суповая часть/кура, крупа пшенная без сметаны				
тбл.8	каша рисовая вязкая	180	2,3	6,2	26,6	191,3	0,4	0,2	0,2	22,2	0,1	87,8	174,8	87,2	2,7	230,4	38,7	3,6	21,9	ТК 140/2 каша на молоке с маслом без сахара				
608	котлета	100	13,2	21,3	15,5	305,1	0,4	0,4	0,3	0,0	0,0	25,8	165,9	8,9	18,1	71,9	37,8	1,1	23,0	из спинины				
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	9,45	0,03	0,34	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09					
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2	120,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,9	2,0	2,0	2,8	6,2	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00					
248	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	15,00	0,05	0,03	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	417,00	3,00	0,45	12,00	яблоко			30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1034	36	45	125	1043	172	1	1	443	0	238	610	184	31	1602	164	15	101	40%	39%	33%	38%	129%
	ИТОГО за 2 приема пищи:		53%	59%	48%	52%	172	1	1	485	0	445	787	211	33	1767	206	19	123					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	59,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7				не менее 10%	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	300	7	13	69	425	0	0	0	44	0	21	67	14	2	98	22	4	14	8%	8%	18%	16%	86%

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	0,3	0,0	0,1	19,8	0,0	77,1	70,2	11,8	0,3	106,0	31,6	1,2	15,8	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	0,7	0,0	0,0	0,3	0,0	6,0	8,0	4,2	0,8	26,4	0,0	0,0	0,4	В: 200/4 чай/ лимон				
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63				25 (+/-5)%	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	375	6	5	48	259	1	0	0	19	0	88	94	20	1	156	32	3	20	7%	7%	13%	10%	68%
	ОБЕД																							
30	винегрет овощной	100	1,2	10,2	6,5	122,0	1,7	0,0	0,0	121,5	0,0	19,3	53,0	15,9	0,7	208,4	2,7	0,2	17,1	на огурцах консервированных				
41	щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	8,7	8,0	134,9	11,8	0,1	0,1	118,6	0,0	42,9	85,6	23,2	1,1	349,5	82,7	0,3	18,8	В: 225/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана				
92	картофельное пюре	180	4,2	5,5	23,7	161,1	11,8	0,1	0,2	24,3	0,1	76,7	117,5	35,3	1,2	745,8	74,0	1,3	47,7					
88	котлета рыбная "Нептун"	100	12,5	10,5	7,5	174,4	0,6	0,1	0,1	40,2	0,4	39,6	184,1	39,2	0,9	294,3	113,0	11,4	426,7	из минтая				
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	9,45	0,05	0,34	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09					
268	соки фруктовые	200	1,0	0,2	25,5	107,9	26,40	0,06	0,04	0,10	0,00	24,40	19,60	14,40	0,88	346,00	0,00	0,00	0,01					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	884	29	38	92	822	54	0	0	314	0	237	498	144	6	2029	273	23	514	32%	31%	24%	30%	110%
	ИТОГО за 2 приема пищи:		39%	46%	37%	40%	55	1	1	333	1	325	593	163	7	2185	306	25	534					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	59,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7				не менее 10%	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	300	7	13	69	425	0	0	0	44	0	21	67	14	2	98	22	4	14	8%	8%	18%	16%	86%

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 3

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	29,5	184,7	0,4	0,1	0,1	20,1	0,0	85,9	118,1	29,8	0,7	136,1	35,1	4,0	26,9	ТК 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром				
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2	0,5	0,0	0,1	13,3	0,0	110,4	101,1	27,0	0,9	171,7	7,9	1,8	17,6					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	5,50	0,28	25,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**11**	**9**	**60**	**362**	**1**	**0**	**0**	**33**	**0**	**201**	**236**	**60**	**2**	**331**	**42**	**7**	**46**	**12%**	**12%**	**16%**	25 (+/-5)% **13%**	**68%**
	ОБЕД																							
70	салат Летний	100	2,0	10,9	6,2	131,4	9,6	0,0	0,1	40,8	0,2	21,9	47,3	14,5	0,7	213,5	23,6	2,3	20,2	состав: картоф.отв., яйцо отв., помидоры, огурцы, лук репчатый				
47	суп картофельный с бобовыми	250	9,3	8,4	16,7	178,6	4,8	0,2	0,1	112,0	0,0	39,8	151,6	36,1	2,1	435,2	84,9	2,3	24,7	В: 231/19 суповая часть/отварная кура				
315	капуста тушеная	180	4,1	5,0	15,3	122,1	38,2	0,1	0,1	57,7	0,0	95,5	68,4	34,7	1,4	579,5	50,1	0,7	22,1					
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	19,8	3,4	1,7	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	5,50	0,28	25,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00					
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	0,07	0,00	0,04	21,00	0,09	100,00	60,00	5,50	0,07	10,00	0,00	1,43	0,00	сыр Голландский			30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**890**	**38**	**41**	**98**	**908**	**53**	**0**	**0**	**275**	**1**	**348**	**534**	**128**	**8**	**1588**	**196**	**22**	**121**	**42%**	**41%**	**26%**	**33%**	**111%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**54%**	**54%**	**41%**	**47%**	**54**	**1**	**1**	**308**	**1**	**549**	**770**	**188**	**10**	**1919**	**237**	**29**	**167**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	39,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	не менее 10% **16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 4

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл 8	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	150	3,1	4,4	18,4	127,2	0,3	0,0	0,1	18,8	0,0	77,9	84,0	18,4	0,3	100,2	68,9	4,3	21,9	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0	0,3	0,0	0,1	8,9	0,0	57,4	46,5	9,9	0,8	83,6	4,0	0,9	8,8					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	5,50	0,28	25,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**7**	**6**	**47**	**270**	**1**	**0**	**0**	**26**	**0**	**140**	**147**	**32**	**1**	**205**	**74**	**7**	**34**	**8%**	**7%**	**12%**	25 (+/-5)% **10%**	**68%**
	ОБЕД																							
б/н	салат Белоснежка	100	1,9	6,7	4,5	86,1	26,1	0,0	0,1	14,3	0,1	38,4	42,5	14,0	0,7	210,8	31,7	1,9	14,8	капуста б/к св., лук реч, огурцы св., яйцо вареное				
39	борщ с капустой и картофелем	250	6,4	6,7	11,3	130,4	8,2	0,1	0,1	94,1	0,0	40,2	88,6	24,8	1,4	335,7	83,5	0,4	20,1	В: 225/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана				
97	макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	40,4	194,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	49,8	9,4	1,0	64,6	114,9	0,0	12,8					
81	фрикадельки "Петушок"	100	14,9	15,9	9,2	237,9	1,3	0,1	0,1	29,0	0,0	40,6	133,5	17,5	1,1	189,7	29,7	9,3	91,3	филе куриное с хлебом				
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	8,45	0,05	0,74	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,01	0,09					
156	напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,7	1,4	0,7	0,1	9,9	0,0	0,0	0,6					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	5,50	0,28	25,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00					
248	Плоды свежие	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18,00	0,05	0,04	9,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	500,40	3,60	0,54	14,40	яблоко			30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**1064**	**34**	**33**	**118**	**907**	**55**	**0**	**0**	**156**	**0**	**186**	**392**	**98**	**9**	**1416**	**264**	**22**	**158**	**38%**	**37%**	**31%**	**33%**	**133%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**45%**	**43%**	**43%**	**43%**	**55**	**0**	**1**	**182**	**0**	**327**	**539**	**130**	**11**	**1621**	**338**	**28**	**192**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	39,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	не менее 10% **16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 5

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	соли	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4	0,3	0,1	0,1	18,5	0,0	73,3	145,7	72,7	2,3	192,1	32,2	3,0	18,2	ТК 140/1 каша молочная с маслом				
54-36гн	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1	0,5	0,0	0,0	0,7	0,0	6,5	8,3	4,8	1,0	48,7	0,2	0,0	0,8				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**8**	**5**	**53**	**295**	**1**	**0**	**0**	**19**	**0**	**85**	**170**	**81**	**4**	**264**	**33**	**5**	**23**	**9%**	**9%**	**14%**	**11%**	**68%**
	ОБЕД																							
43	рассольник	250	6,4	6,8	11,6	132,4	6,6	0,1	0,1	113,5	0,0	24,4	91,9	26,3	1,2	415,8	55,7	0,2	24,9	В: 225/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана, без крупы				
176	Жаркое по-домашнему	240	21,5	19,9	19,6	340,3	12,0	0,2	0,2	377,5	0,0	41,5	227,3	52,3	2,4	805,3	94,6	12,3	168,3	из филе куриного				
106	запеканка из творога	100	18,1	10,8	15,4	231,7	0,3	0,0	0,3	47,3	0,2	174,3	219,0	24,9	0,6	140,9	10,2	26,3	33,9					
б/н	повидло фруктовое	5	0,0	0,0	3,6	14,5	0,12	0,00	0,00	2,30	0,00	0,60	0,90	0,45	0,02	7,00	0,16	0,10	0,75					
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2	120,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,9	2,0	2,0	2,8	6,2	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63				30-35%	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,75	0,00					
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**845**	**50**	**38**	**91**	**901**	**139**	**0**	**1**	**541**	**0**	**261**	**597**	**119**	**8**	**1460**	**141**	**48**	**231**	**55%**	**54%**	**24%**	**33%**	**106%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**65%**	**47%**	**38%**	**44%**	**140**	**1**	**1**	**560**	**0**	**346**	**767**	**200**	**12**	**1724**	**175**	**53**	**254**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	39,0	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7				не менее 10%	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	**16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 6

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	соли	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	4,7	5,7	20,9	153,3	0,3	0,1	0,1	18,8	0,0	85,0	128,9	38,0	0,1	164,7	31,6	1,2	11,7	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
6	сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	0,07	0,00	0,04	21,00	0,09	100,00	60,00	5,50	0,07	10,00	0,00	1,43	0,00	сыр Голландский				
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0	6,0	8,0	4,2	0,8	26,4	0,0	[illegible]	0,4	В: 200/4 чай/ лимон			25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**385**	**9**	**9**	**47**	**304**	**1**	**0**	**0**	**40**	**0**	**196**	**213**	**51**	**1**	**224**	**32**	**4**	**16**	**10%**	**10%**	**12%**	**11%**	**70%**
	ОБЕД																							
7	салат из моркови с сахаром	100	1,2	5,1	8,5	84,6	4,7	0,1	0,3	1800,0	0,0	25,4	51,8	33,7	0,7	188,1	4,7	0,1	31,7	с рисовой крупой				
236	суп молочный с крупой	250	4,6	5,3	19,2	142,4	0,7	0,0	0,2	23,3	0,0	137,0	122,0	23,0	0,3	166,8	45,3	4,5	29,8	ТК 140/2 каша на молоке с маслом без сахара				
тбл.8	каша пшенная вязкая	180	6,8	6,2	30,4	204,8	0,4	0,2	0,1	22,5	0,3	90,6	149,4	41,4	1,2	167,2	39,2	2,4	23,9	из свинины				
608	биточки	100	13,2	21,3	15,5	305,1	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	25,8	165,9	8,9	18,1	71,9	37,8	1,1	23,0					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63				30-35%	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,75	0,00					
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**880**	**30**	**38**	**108**	**896**	**6**	**1**	**0**	**1926**	**0**	**297**	**552**	**128**	**22**	**699**	**128**	**17**	**132**	**33%**	**32%**	**28%**	**33%**	**110%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**43%**	**51%**	**41%**	**44%**	**7**	**1**	**1**	**1966**	**0**	**493**	**765**	**179**	**23**	**924**	**160**	**22**	**148**					

итого с 1 по 6 день	калор	объем
завтрак	11%	68%
обед	34%	117%

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 1

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	0,3	0,0	0,1	18,8	0,0	77,1	70,2	11,8	0,3	106,0	31,6	1,2	15,8	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0	0,3	0,0	0,1	6,9	0,0	57,4	40,3	9,9	0,8	81,6	4,0	0,9	8,8				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**7**	**6**	**50**	**285**	**1**	**0**	**0**	**26**	**0**	**139**	**133**	**25**	**1**	**211**	**36**	**4**	**28**	**8%**	**8%**	**13%**	**10%**	**68%**
	ОБЕД																							
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,5	63,9	15,3	0,0	0,0	61,5	0,0	20,3	34,8	15,9	0,7	199,9	22,4	0,3	18,6					
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,1	8,2	17,4	171,0	6,4	0,1	0,1	139,9	0,0	23,6	94,9	24,7	1,3	413,4	85,1	0,2	27,1	В: 231/19 суповая часть/курп				
тбл.8	каша рисовая вязкая	180	7,3	6,2	26,6	191,3	0,4	0,2	0,2	22,2	0,1	87,8	174,8	87,2	2,7	230,4	38,7	3,6	21,9	ТК 140/2 каша на молоке с маслом без сахара				
510	биточки рыбные	100	15,1	7,2	14,1	181,5	0,4	0,1	0,1	14,8	0,0	44,6	148,1	23,3	0,6	231,8	55,5	27,0	290,4	из минтая				
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,0	11,7	47,3	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	1,4	0,2	30,9	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00					
248	Плоды свежие	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18,00	0,05	0,04	9,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	500,40	3,60	0,54	14,40	яблоко			30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**1060**	**35**	**28**	**111**	**836**	**43**	**1**	**0**	**247**	**0**	**221**	**530**	**184**	**11**	**1691**	**206**	**41**	**336**	**39%**	**38%**	**29%**	**31%**	**133%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**47%**	**37%**	**42%**	**41%**	**44**	**1**	**1**	**273**	**0**	**360**	**663**	**209**	**12**	**1902**	**242**	**44**	**364**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	59,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0				не менее 10%	
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	**16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша пшенная молочная жидкая с сахаром	150	5,0	5,0	24,6	163,9	0,3	0,1	0,1	19,0	0,0	77,0	111,6	29,5	0,8	130,0	32,6	0,9	18,6	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
149	какао с молоком	200	3,6	3,3	24,6	143,1	0,5	0,0	0,1	13,3	0,0	110,5	101,1	27,0	0,9	171,9	7,9	1,8	26,2				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**10**	**9**	**62**	**366**	**1**	**0**	**0**	**32**	**0**	**192**	**229**	**60**	**2**	**325**	**41**	**5**	**48**	**12%**	**11%**	**16%**	**13%**	**68%**
	ОБЕД																							
30	винегрет овощной	100	1,2	10,2	6,5	122,0	3,3	0,0	0,0	121,5	0,0	19,5	35,0	15,9	0,7	208,6	2,7	0,2	17,1	на огурцах консервированных				
41	щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	8,7	8,0	134,9	11,8	0,1	0,1	118,6	0,0	42,9	85,6	23,2	1,1	349,5	82,7	0,3	18,8	В: 225/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана				
тбл.8	каша гречневая вязкая	180	7,3	6,2	26,6	191,3	0,4	0,2	0,2	22,2	0,1	87,8	174,8	87,2	2,7	230,4	38,7	3,6	21,9	ТК 140/2 каша на молоке с маслом без сахара				
591	гуляш	125	11,4	21,2	4,5	253,0	1,1	0,3	0,1	8,6	0,0	7,2	145,0	6,4	18,0	77,7	23,2	0,2	20,6	В: 75/50 соус овощной/ мясо свинины				
268	соки фруктовые	200	1,0	0,2	25,5	107,9	26,40	0,06	0,04	0,10	0,00	24,60	19,60	14,40	0,88	346,00	0,00	0,00	0,01					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**905**	**31**	**47**	**92**	**910**	**43**	**1**	**0**	**271**	**0**	**195**	**516**	**162**	**25**	**1296**	**148**	**13**	**82**	**34%**	**33%**	**24%**	**33%**	**113%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**46%**	**60%**	**40%**	**47%**	**44**	**1**	**1**	**303**	**0**	**388**	**745**	**222**	**27**	**1622**	**189**	**19**	**131**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	59,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0				не менее 10%	
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	**16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 3

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.нормы потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	29,5	184,7	0,4	0,1	0,1	20,1	0,0	85,9	118,3	29,8	0,7	156,1	33,1	4,0	24,3	ТК 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром				
54-34гн	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1	0,5	0,0	0,0	0,7	0,0	6,3	8,3	4,8	1,0	48,7	0,2	0,0	0,8				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**7**	**5**	**57**	**305**	**1**	**0**	**0**	**21**	**0**	**97**	**143**	**38**	**2**	**208**	**34**	**6**	**29**	**8%**	**8%**	**15%**	**11%**	**68%**
	ОБЕД																							
13	салат из свежей капусты	100	1,7	5,1	5,2	73,2	58,8	0,0	0,0	202,6	0,0	45,4	32,3	17,5	0,6	275,1	23,1	0,3	14,0					
60	уха со взбитым яйцом	250	7,3	3,1	10,8	99,9	5,8	0,1	0,1	26,9	0,3	32,8	123,2	30,9	1,2	451,9	124,6	7,5	213,6	уха из минтая на растительном масле				
92	картофельное пюре	180	4,2	5,5	23,7	161,1	11,8	0,1	0,2	24,3	0,1	36,7	117,5	35,7	1,2	745,8	74,0	1,3	47,7					
663	тефтели "Ежики"	100	11,8	17,3	14,4	257,0	0,8	0,2	0,3	0,0	0,0	32,1	145,3	17,2	8,8	142,4	28,3	2,3	28,9	из мяса свинины и говядины (фарша говяжьего)				
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	9,45	0,05	0,74	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09					
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	39,8	3,4	1,7	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	19,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,75	0,00					
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	0,07	0,00	0,04	21,00	0,09	100,00	60,00	5,30	0,07	10,00	0,00	1,45	0,00	сыр Голландский			30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**894**	**32**	**36**	**99**	**848**	**57**	**1**	**0**	**296**	**1**	**321**	**538**	**124**	**13**	**1711**	**251**	**22**	**318**	**35%**	**34%**	**26%**	**31%**	**112%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**43%**	**45%**	**41%**	**42%**	**58**	**1**	**1**	**317**	**1**	**418**	**681**	**162**	**15**	**1919**	**285**	**28**	**347**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	99,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7				не менее 10%	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,8	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	**16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 4

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.нормы потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4	0,3	0,1	0,1	18,5	0,0	73,3	145,7	72,7	2,3	192,1	32,2	1,0	18,2	ТК 140/1 каша молочная с маслом				
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2	0,5	0,0	0,3	13,3	0,0	110,4	101,1	27,0	0,9	171,7	7,9	1,8	17,6				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**12**	**9**	**57**	**352**	**1**	**0**	**0**	**32**	**0**	**189**	**263**	**103**	**3**	**387**	**41**	**6**	**39**	**13%**	**13%**	**15%**	**13%**	**68%**
	ОБЕД																							
41	салат "Удмуртский"	100	3,5	7,2	7,2	107,8	10,7	0,1	0,1	71,7	0,4	23,5	64,4	16,4	1,1	289,8	25,9	5,7	27,6	картофель отв., яйцо отв., томаты свежие, лук репчатый				
53	борщ с картофелем	250	6,3	6,7	11,2	130,1	5,7	0,1	0,1	147,9	0,0	34,5	90,1	25,5	1,4	360,7	83,7	0,4	23,1	В. 225/19/6 суповая часть/куриц/сметана, без капусты				
97	макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	40,4	194,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	49,8	9,4	1,0	64,6	114,9	0,0	12,8					
669	котлета особая куриная	100	17,1	14,8	13,1	252,2	1,3	0,1	0,1	20,2	0,0	31,1	143,8	19,5	1,3	198,9	28,2	10,5	98,6					
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	9,45	0,05	0,74	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09					
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2	120,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,9	2,0	2,0	2,8	6,2	0,0	0,0	0,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	16,3	3,5	0,3	23,3	0,8	1,5	3,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	39,5	11,8	1,0	61,3	0,0	7,7	0,0					
248	Плоды свежие	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18,0	0,1	0,0	9,0	0,0	28,8	19,8	16,2	4,0	300,4	3,6	0,5	14,4	яблоко			30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**1064**	**38**	**33**	**130**	**967**	**156**	**0**	**0**	**258**	**0**	**158**	**427**	**104**	**13**	**1506**	**257**	**26**	**180**	**42%**	**41%**	**34%**	**36%**	**133%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**55%**	**45%**	**49%**	**49%**	**157**	**1**	**1**	**290**	**1**	**347**	**690**	**207**	**16**	**1893**	**298**	**33**	**220**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	99,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7				не менее 10%	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,8	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	**16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 5

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	4,7	5,7	20,9	153,3	0,3	0,1	0,1	38,8	0,0	85,0	128,9	38,0	0,1	164,7	31,6	1,2	11,7	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
36 36гн	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1	0,5	0,0	0,0	0,7	0,0	0,3	8,3	4,8	1,0	48,7	0,2	0,0	0,8				25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**375**	**7**	**6**	**48**	**274**	**1**	**0**	**0**	**19**	**0**	**96**	**153**	**46**	**1**	**237**	**33**	**3**	**16**	**8%**	**7%**	**13%**	**10%**	**68%**
	ОБЕД																							
48	суп крестьянский с крупой	250	6,4	8,8	8,8	138,8	7,7	0,1	0,1	112,8	0,0	33,0	84,4	21,1	1,0	266,3	58,4	0,3	17,2	В: 225/19/б суповая часть/отварная кура/сметана, крупа пшенная				
601	плов	240	15,4	26,8	48,4	495,2	2,2	0,4	0,1	190,1	0,0	19,7	233,0	42,1	18,0	193,6	62,6	8,8	55,1	из свинины				
106	запеканка из творога	100	18,1	10,8	15,4	231,7	0,3	0,0	0,3	47,3	0,2	174,3	219,0	24,9	0,6	140,9	30,2	26,1	33,9					
б/н	повидло фруктовое	5	0,0	0,0	3,6	14,5	0,12	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,90	0,45	0,02	7,60	0,16	0,30	0,75					
156	напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,7	1,8	0,7	0,1	9,9	0,0	0,0	0,6					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63				30-35%	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	19,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00					
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**845**	**44**	**47**	**111**	**1038**	**11**	**1**	**1**	**353**	**0**	**244**	**596**	**105**	**21**	**703**	**132**	**45**	**111**	**48%**	**47%**	**29%**	**38%**	**106%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**56%**	**57%**	**42%**	**48%**	**12**	**1**	**1**	**372**	**0**	**341**	**750**	**151**	**22**	**939**	**165**	**47**	**127**					
	дополнительное питание																							
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	0,0	0,1	0,0	43,3	0,2	16,7	39,6	9,8	0,8	77,2	22,3	4,0	13,7				не менее 10%	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,6	7,2	3,8	0,8	21,0	0,0	0,0	0,0					
	ИТОГО за полдник:	**300**	**7**	**13**	**69**	**425**	**0**	**0**	**0**	**44**	**0**	**21**	**67**	**14**	**2**	**98**	**22**	**4**	**14**	**8%**	**8%**	**18%**	**16%**	**86%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 6

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ЗАВТРАК																							
тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	0,3	0,0	0,1	18,8	0,0	77,1	70,2	11,8	0,3	106,0	31,6	1,2	15,0	ТК 141/1 каша молочная с маслом				
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	0,7	0,0	0,0	0,3	0,0	4,0	8,0	4,2	0,8	26,4	0,0	0,0	0,4	В: 200/4 чай/ лимон				
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	0,07	0,00	0,04	21,00	0,09	100,00	60,00	5,50	0,07	10,00	0,00	1,43	0,00	в Голландский			25 (+/-5)%	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	**385**	**9**	**7**	**48**	**293**	**1**	**0**	**0**	**40**	**0**	**188**	**154**	**25**	**1**	**166**	**32**	**4**	**20**	**10%**	**10%**	**13%**	**11%**	**70%**
	ОБЕД																							
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,0	19,7	146,0	0,7	0,1	0,2	21,9	0,0	139,0	114,2	18,2	0,4	172,5	45,4	2,2	26,5					
193	запеканка картофельная с мясом	240	18,8	24,4	39,7	446,3	18,8	0,2	0,2	13,8	0,0	88,1	262,7	64,8	3,8	1517,1	74,5	0,7	107,3	из фарша говяжьего				
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4	0,00	0,00	0,00	9,45	0,03	0,34	0,91	0,00	0,01	0,87	0,00	0,03	0,09					
251	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	17,5	72,0	1,6	0,0	0,0	1,2	0,0	5,9	3,8	3,1	0,8	93,7	0,7	0,1	2,8	яблочный				
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	23,25	0,80	1,50	3,63					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,75	19,50	11,75	0,98	61,25	0,00	7,73	0,00				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**744**	**28**	**32**	**98**	**786**	**21**	**0**	**0**	**46**	**0**	**208**	**437**	**101**	**6**	**1668**	**121**	**12**	**148**	**31%**	**30%**	**26%**	**29%**	**93%**
	ИТОГО за 2 приема пищи:		**41%**	**43%**	**38%**	**40%**	**22**	**0**	**1**	**87**	**0**	**396**	**592**	**126**	**8**	**1833**	**154**	**16**	**160**					

итого с 7 по 12 день	калор	объем
завтрак	11%	68%
обед	33%	115%