

«УТВЕРЖДАЮ»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Котово 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ рецеп туры
			Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11	12-18	7-11	12-18				
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Неделя 1										
День 1												
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев геркулес	200	250	6,4455	8,0641	7,842	9,6284	32,458	40,1166	226,57	279,864	182
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Итого за завтрак	510	572	18,453	21,282	16,876	19,532	94,804	107,602	607,96	694,734	
Итого за 2 завтрак Обед	Фрукт (Банан)	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	338
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	3,5705	4,2766	3,5915	4,7078	26,337	31,539	152,455	186,234	103
	Плов из птицы	200	250	27,2877	34,124	30,521	38,404	37,888	47,542	534,867	671,622	291
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
Итого за обед Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Булочка Ванильная	50	50	4,161	4,161	3,913	3,913	29,605	29,605	169,9	169,9	422
	Итого за полдник	250	250	9,961	9,961	8,912	8,912	39,204	39,204	277,899	277,899	
	Ужин	200	250	25,628	34,778	30,34	40,762	44,424	53,343	553,93	720,064	284
Итого за ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Чай с сахаром	200	100	1,4496	2,4068	3,6528	6,0204	7,835	13	70,098	115,952	140
	Свекла, тушенная в соусе	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Итого за ужин	530	660	33,3576	46,7848	35,5348	49,0844	99,669	132,393	839,196	1139,184	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2210	2542	101,509	128,628	97,874	123,840	402,623	481,641	2878,317	3523,613	

Неделя 1
День 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша молочная вязкая из яичевой крупы	200	250	7,04	8,773	6,608	8,078	41,659	51,408	254,58	313,83	174
	Батон пшеничный	190	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Яйцо вареное	40	40	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	209
Итого за завтрак		540	600	20,692	23,175	22,228	23,988	103,689	118,578	698,968	784,418	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (Вафли)	24	24	0,768	0,768	0,672	0,672	19,464	19,464	82,104	82,104	
Итого за 2 завтрак		224	224	1,768	1,768	0,872	0,872	39,664	39,664	174,104	174,104	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	300	2,461	2,9532	5,2526	6,303	16,371	19,645	123,34	148,008	82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,606	9,134	7,68	9,506	34,492	41,37	236,82	286,72	302
	Гуляш из мяса говядины	90	100	24,254	28,346	23,527	27,047	2,223	2,223	317,32	365,28	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	130	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		760	890	40,929	50,3612	37,9131	45,069	113,075	141,867	942,37	1152,898	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Сдоба обыкновенная	150	50	4,26	4,26	1,694	1,694	29,7	29,7	150,848	150,848	421
Итого за полдник		250	250	10,06	10,06	6,694	6,694	39,3	39,3	258,848	258,848	
Ужин	Картофель отварной с луком	150	180	4,31	5,168	5,461	6,696	33,278	39,904	199,925	241,04	126
	Рыба запеченная	90	100	24,174	27,386	6,384	7,067	2,097	2,306	162,97	182,867	230
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Хлеб пшеничный	130	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Овощи сезонные (помидор соленый)	160	100	0,66	1,1	0,06	0,1	2,1	3,5	12	20	70
Итого за ужин		570	690	38,408	46,238	16,1455	18,863	89,8095	116,684	647,025	804,037	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2344	2654	111,857	131,602	83,852	95,486	385,537	456,093	2721,315	3174,305	

Неделя 1 День 3												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	250	4,935	6,027	6,36	17,647	35,935	44,232	221,155	270,381	182
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
Итого за завтрак		510	572	17,145	19,447	15,452	17,609	97,245	110,682	599,703	682,409	
2 завтрак	Фрукт (Яблоки)	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	338
Итого за 2 завтрак		200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	300	6,3905	7,6846	4,2155	15,0618	23,1045	27,8558	156,115	187,954	102
	Котлета мясо-картофельные по-хлыновски	90	100	20,838	23,033	27,351	29,474	9,407	10,142	368,247	399,12	454 л
	Каша пшеничная вязкая	150	180	6,619	7,9	7,601	9,394	38,009	45,35	246,7	297,26	303
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		760	890	39,7275	47,817	40,607	46,129	133,24	164,70	1045,00	1246,27	
					6	5	8	05	78	2	4	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	386
	Булочка «Творожная»	50	50	6,719	6,719	3,416	3,416	26,704	26,704	164,819	164,819	440
Итого за полдник		250	250	12,519	12,519	8,416	8,416	35,104	35,104	272,819	272,819	
Ужин	Пюре картофельное	150	180	4,412	5,276	6,337	7,3	31,072	37,308	199,16	236,28	312
	Сельдь с луком	90	100	16,984	18,872	10,949	12,166	3,542	3,936	180,99	201,1	76
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Зеленый горошек консервир	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	70
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		570	690	29,334	36,646	18,89	21,91	86,96	114,83	622,16	783,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2290	2602	99,525	116,42	84,165	94,265	372,14	444,92	2633,68	3078,89	
					9			9	4	1	2	

Неделя 1												
День 4												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	200	250	5,875	7,205	6,36	7,647	34,966	43,018	221,155	270,381	181
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	16,089	18,169	18,92	20,497	101,33	114,522	641,285	716,711	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (пряник)	24	24	1,152	1,152	0,672	0,672	18,648	18,648	80,592	80,592	
Итого за 2 завтрак		224	224	2,152	2,152	0,872	0,872	38,848	38,848	172,592	172,592	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	300	2,457	2,943	5,187	6,2231	9,762	11,654	98,1	117,44	92
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,894	7,01	6,409	7,969	37,469	44,545	230,9	277,64	309
	Печень по-строгановски	90	100	13,052	16,761	11,058	12,37	7,574	8,481	191,017	213,406	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		760	890	30,011	36,642	24,107	28,7751	114,794	143,309	784,907	961,376	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Ватрушка с повидлом	50	50	3,83	3,83	1,893	1,893	36,404	36,404	175,434	175,434	410
Итого за полдник		250	250	9,63	9,63	6,893	6,893	46,004	46,004	283,434	283,434	
Ужин	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	180	5,047	6,22	9,348	10,764	38,885	47,553	260,433	312,641	142
	Тефтели рыбные	90	100	21,846	24,24	6,343	7,49	11,541	12,84	191,11	216,254	239
	Огурец соленый	60	100	0,198	0,33	0,12	0,2	0,636	1,06	6,6	11	70
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		570	690	33,443	40,462	17,361	20,764	98,712	127,743	676,031	845,783	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2304	2614	91,325	107,05	68,153	77,801	399,68	470,42	2558,24	2979,89	
				5	5			8	6	9	6	

Неделя 1												
День 5												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	5,841	7,009	4,815	5,778	28,11	34,131	179,96	217,548	120
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		560	622	18,051	20,429	13,907	15,74	89,42	100,581	558,508	629,576	
2 завтрак	Фрукт (Апельсин)	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	338
Итого за 2 завтрак		200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	300	3,045	3,646	3,127	3,75	22,612	27,069	131,26	157,204	101
	Азу	200	250	23,34	29,163	23,478	29,34	25,056	31,31	405,34	506,515	438 л
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	32,265	42,009	28,045	35,29	110,388	139,739	810,54	1025,65	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	386
	Булочка Веснушка	50	50	4,106	4,106	3,137	3,137	29,814	29,814	163,269	163,269	429
Итого за полдник		250	250	9,506	9,506	8,137	8,137	51,414	51,414	321,269	321,269	
Ужин	Капуста тушеная	150	180	4,683	5,616	3,874	4,648	17,966	21,706	127,913	154,067	321
	Оладьи из печени по-Кунцевски	90	100	17,1817	19,066	14,436	15,957	15,632	17,357	261,916	290,122	54-31л
	Соус	50	50	0,2952	0,2952	2,5336	2,5336	1,8951	1,8951	31,563	31,563	582 л
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		560	640	28,2379	34,375	22,327	25,382	83,939	108,04	639,402	781,762	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Σ	2290	2572	89,86	108,11	72,816	84,949	351,36	415,97	2415,71	2844,26	
					9		1	1	8	9	6	

Неделя 1
День 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Лапшевник с творогом	200	250	18,616	23,205	15,524	19,613	44,785	55,903	396,592	497,017	208
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	28,83	34,169	28,084	32,463	111,149	127,407	816,722	943,347	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (конфета)	24	24	0,528	0,528	1,104	1,104	20,064	20,064	88,56	88,56	
Итого за 2 завтрак		224	224	1,528	1,528	1,304	1,304	40,264	40,264	180,56	180,56	
Обед	Борщ с картофелем	250	300	2,911	3,519	3,983	4,781	20,962	25,429	131,63	159,184	83
	Котлеты рубленые из птицы	90	100	28,497	31,719	33,716	37,755	12,532	14,217	468,212	524,39	294
	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,435	5,343	6,237	7,77	31,547	37,995	199,81	242,99	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		760	890	42,451	50,509	45,389	52,519	125,03	156,27	1064,542	1279,45	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50	50			1,958	1,958	23,876	23,876	126,43	126,43	406; 467
Итого за полдник		250	250	9,147	9,147	6,958	6,958	33,476	33,476	234,43	234,43	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,498	9,026	7,667	9,493	33,793	40,671	233,48	283,38	302
	Поджарка из рыбы	90	100	20,374	22,751	8,244	9,089	7,944	8,876	188,2	209,125	231
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Огурец свежий	60	100	0,455	0,756	0,065	0,108	1,235	2,052	7,15	11,88	70
Итого за ужин		570	690	34,679	42,205	17,526	21	90,622	117,889	646,718	810,273	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	7	2304	2614	116,635	137,558	99,261	114,244	400,541	475,306	2942,972	3448,064	

Неделя 1
День 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Омлет с картофелем	200	230	14,863	17,077	15,513	17,747	29,376	33,716	316,59	362,919	213
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		510	552	27,073	30,497	24,605	27,709	90,686	100,166	695,138	774,947	
2 завтрак	Фрукт (Груша)	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	338
Итого за 2 завтрак		200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	300	2,978	3,57	5,849	7,018	14,918	17,874	124,378	149,12	113
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	250	27,502	33,86	32,658	40,231	23,195	28,687	496,998	612,609	290
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	36,36	46,63	39,947	49,449	100,833	127,921	895,316	1123,669	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Кондитерское изделие (зефир)	24	24	0,192	0,192	0,024	0,024	19,152	19,152	78,24	78,24	
Итого за полдник		224	224	5,992	5,992	5,024	5,024	28,752	28,752	186,24	186,24	
Ужин	Печень запеченная с маслом	90	100	25,64	28,555	18,610	21,021	10,98	12,120	314,952	352,967	254
	Рис отварной	150	180	3,634	4,35	6,23	7,76	37,844	45,27	221,59	267,83	304
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Помидор свежий	60	100	0,384	0,636	0,128	0,212	1,856	3,074	9,664	16,006	70
Итого за ужин		570	690	35,736	42,939	26,452	31,237	99,126	127,55	764,216	942,813	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2224	2526	105,161	126,85	96,628	114,019	395,50	404,98	2634,91	3121,66	
Среднее значение за первую неделю		2281	2589	102,267	122,321	86,107	100,74	386,772	449,908	2683,595	3167,243	

Неделя 2

День 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	250	5,875	7,205	6,36	7,647	34,966	43,018	221,155	270,381	181
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	13,177	15,257	16,23	17,807	96,646	109,838	587,043	662,469	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	24	1,8	1,8	2,832	2,832	17,976	17,976	100,104	100,104	
Итого за 2 завтрак		224	224	2,8	2,8	3,032	3,032	38,176	38,176	192,104	192,104	
Обед	Борщ	250	300	2,115	2,533	5,154	6,184	9,434	11,288	93,395	111,91	81
	Жаркое по домашнему	200	250	23,859	28,792	24,858	30,409	30,383	38,231	440,904	542,06	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	32,582	41,253	31,465	38,806	99,806	128,148	799,189	1006,86	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Булочка Российская	50	50	3,769	3,769	3,934	3,934	30,407	30,407	171,777	171,777	430
Итого за полдник		250	250	9,569	9,569	8,934	8,934	40,007	40,007	279,777	279,777	
Ужин	Бобовые отварные	150	180	17,076	20,542	6,189	7,859	35,685	42,926	266,55	324,34	306
	Кнели из птицы с рисом	90	100	30,816	34,375	36,35	40,095	5,668	6,459	472,09	523,121	301
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Морковь, тушенная с яблоками	60	100	0,922	1,536	2,277	3,795	7,62	12,697	55,79	92,972	320
Итого за ужин		570	690	58,078	69,037	49,056	56,749	101,30	133,056	1066,56	1300,563	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7264	2584	116,206	137,91	106,44	125,328	375,935	449,225	2924,673	3441,773	

Неделя 2													
День 9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	200	10,93	12,848	10,644	12,636	37,43	43,788	291,57	343,02	204	
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381	
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262		
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14	
	Яйцо вареное	40	40	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	209	
Итого за завтрак		510	550	24,308	26,976	26,198	28,48	100,25	111,75	736,08	813,73		
2 завтрак	Фрукт (Банан)	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	338	
Итого за 2 завтрак		200	200	3	3	1	1	42	42	192	192		
Обед	Суп картофельный	250	300	3,330	3,996	3,134	3,760	26,296	31,555	147,27	176,724	97	
	Биточки из мяса говядины	90	100	19,252	21,46	16,145	17,844	13,482	15,385	277,596	309,57	268	
	Рис отварной	150	180	3,634	4,35	6,23	7,76	37,844	45,27	221,59	267,83	304	
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123		
итого за обед		760	890	32,096	39,006	26,949	31,564	140,34	173,57	920,396	1116,06		
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385	
	Булочка дорожная	50	50	3,766	3,766	6,066	6,066	29,561	29,561	187,365	187,365	425	
итого за полдник		250	250	9,566	9,566	11,066	11,066	39,161	39,161	295,365	295,365		
Ужин	Картофель отварной	150	180	4,321	5,19	4,574	5,532	34,949	41,972	198,424	238,651	310	
	Сельдь с луком	90	100	18,809	20,776	11,153	12,378	2,542	2,788	186,02	205,92	76	
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376	
	Икра свекольная	60	100	1,847	3,078	5,156	8,261	9,992	16,687	94,237	154,198	126 л	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123		
Итого за ужин		570	690	31,257	38,644	22,425	28,473	94,893	127,497	693,849	901,937		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2290	2580	100,227	117,192	87,638	100,58	416,652	493,982	2837,69	3319,09		

Неделя 2 День 10													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев геркулес	200	250	6,445	8,064	7,842	9,628	32,458	40,116	226,57	279,864	182	
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29*	65,388	65,388	377	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14	
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262		
Итого за завтрак		500	560	13,747	16,116	17,712	19,788	94,138	106,936	592,458	671,952		
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389	
	Кондитерское изделие (вафли)	24	24	0,768	0,768	0,672	0,672	19,464	19,464	82,104	82,104		
итого за 2 завтрак		224	224	1,768	1,768	0,872	0,872	39,664	39,664	174,104	174,104		
Обед	Рассольник ленинградский	250	300	2,946	3,525	4,115	4,937	22,382	26,777	139,162	166,6	96	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,498	9,026	7,667	9,493	33,793	40,671	233,48	283,38	302	
	Поджарка	90	100	28,652	31,868	33,501	37,171	5,328	5,941	437,449	485,797	251	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123		
итого за обед		760	890	45,704	54,347	46,736	53,814	121,49	152,01	1074,98	1288,66		
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	386	
	Ватрушка с творогом	50	50	7,178	7,178	3,615	3,615	25,514	25,514	163,8	163,8	410,468	
итого за полдник		250	250	12,978	12,978	8,615	8,615	33,914	33,914	271,8	271,8		
Ужин	Запеканка картофельная с печеню	200	250	27,042	33,817	18,374	23,01	44,172	55,298	452,21	566,073	284	
	Капуста квашеная	60	100	1,08	1,8	0	0	1,32	2,2	11,4	19	70	
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123		
Итого за ужин		530	660	37,386	48,201	22,614	28,01	97,826	128,472	735,74	945,203		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2264	2584	111,583	133,41	96,549	111,09	387,03	461,00	2849,08	3351,72		

Неделя 2													
День 11													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак	Каша молочно-яичная вязкая из яичной крупы	200	250	7,04	8,773	6,608	8,078	41,659	51,408	254,58	313,83	174	
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376	
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15	
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262		
	Яйцо вареное	40	40	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	209	
Итого за завтрак		550	612	25,6	28,543	21,45	23,79	103,319	118,208	711,628	804,358		
2 завтрак	Фрукт (Апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	86	1,8	0,4	16,2	86	338	
Итого за 2 завтрак		200	200	1,8	0,4	16,2	86	1,8	0,4	16,2	86		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	300	6,350	7,636	5,635	6,765	23,039	27,777	168,715	203,074	102	
	Азу	200	250	23,34	29,163	23,478	29,34	25,056	31,31	405,34	506,515	438 л	
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123		
Итого за обед		720	860	35,57	45,999	30,553	38,305	110,81	140,44	847,995	1071,52		
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385	
	Булочка с маком	50	50	4,357	4,357	1,789	1,789	29,672	29,672	151,95	151,95	772 л	
Итого за полдник		250	250	10,157	10,157	6,789	6,789	39,272	39,272	259,95	259,95		
Ужин	Каша пшеничная вязкая	150	180	6,619	7,9	7,601	9,394	38,009	45,35	246,7	297,26	303	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	120	20,476	24,572	6,192	7,431	6,307	7,569	163,871	196,645	229	
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123		
Итого за ужин		520	610	33,173	41,87	15,277	19,069	92,762	120,00	628,581	799,915		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2240	2532	106,3	126,96	90,269	173,95	347,96	418,33	2464,35	3021,75		

Неделя 2
День 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	5,841	7,009	4,815	5,778	28,11	34,131	179,96	217,548	120
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
Итого за завтрак		550	610	16,055	17,973	17,375	18,628	94,474	105,635	600,09	663,878	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие	24	24	1,152	1,152	0,672	0,672	18,648	18,648	80,592	80,592	
итого за 2 завтрак		224	224	2,152	2,152	0,872	0,872	38,848	38,848	172,592	172,592	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	300	4,4	5,811	7,048	8,589	19,479	24,621	159,97	200,35	84
	Плов из говядины	200	250	24,369	29,629	25,211	30,887	41,793	52,752	491,695	607,701	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	35,377	45,368	33,712	41,689	121,26	156,00	916,555	1160,94	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	386
	Булочка домашняя	50	50	3,86	3,86	5,815	5,815	30,765	30,765	190,321	190,321	424
итого за полдник		250	250	9,26	9,26	10,815	10,815	52,365	52,365	348,321	348,321	
Ужин	Пюре картофельное	150	180	4,412	5,276	6,337	7,3	31,072	37,308	199,16	236,28	312
	Котлета рыбная любительская	90	100	22,741	25,256	5,083	5,648	6,310	7,152	162,632	181,22	390 л
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Икра кабачковая консервированная	60	100	1,2	2	5,4	9	5,1	8,5	73,2	122	101 л
Итого за ужин		570	690	34,705	42,204	18,37	24,258	90,132	119,25	652,88	845,388	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2314	2634	97,549	116,95	81,144	96,262	397,08	472,1	2690,43	3191,12	

Неделя 2
День 13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша молочная жидкая из кукурузной крупы	200	250	5,79	7,098	6,4455	7,7541	33,484	41,161 ₈	215,455	263,241	182
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		510	572	18	20,518	15,537 ₅	17,716 ₁	94,794	107,61 ₁₈	594,003	675,269	
2 завтрак	Фрукт свежий (Груша)	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	338
Итого за 2 завтрак		200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	300	4,641	5,619	5,509	6,432	27,471	33,093	178,207	212,963	108
	Рагу из птицы	200	250	25,258	28,70	28,236	31,896	24,702	31,251	454,08	527,125	289
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	35,779	43,519	35,185	40,528	114,89 ₃	145,70 ₄	906,227	1102,02 ₈	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Сырники с морковью	50	50	7,902	7,902	8,031	8,031	18,878	18,878	179,72	179,72	221
Итого за полдник		250	250	13,702	13,702	13,031	13,031	28,478	28,478	287,72	287,72	
Ужин	Тефтели из печени и риса с соусом	90/50	100/50	12,491	13,796	13,348	14,999	16,205	17,861	235,265	261,986	465 л, 582 л
	Капуста тушеная	150	180	4,651	5,567	5,495	6,352	17,948	21,625	142,542	169,168	321
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		560	640	23,22	28,761	20,327	23,595	82,599	106,57 ₂	595,817	737,164	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2240	2522	91,501	107,3	84,680 ₅	95,470 ₁	341,36 ₄	408,96 ₃₈	2477,76 ₇	2896,18 ₁	

Неделя 2
День 14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	250	6,36	7,948	6,895	8,44	39,985	49,479	247,93	306,3	175
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15*	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	13,662	16	16,765	18,6	101,665	116,299	613,818	698,388	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие Конфет	24	24	0,528	0,528	1,104	1,104	20,064	20,064	88,56	88,56	
Итого за 2 завтрак		224	224	1,528	1,528	1,304	1,304	40,264	40,264	180,56	180,56	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	2,635	3,180	6,877	8,334	12,54	15,126	123,885	149,794	88
	Птица отварная	90	100	34,062	37,891	34,412	38,277	0,164	0,205	445,88	496,065	288
	Макаронные изделия отварны	150	180	5,894	7,01	6,409	7,969	37,469	44,545	230,9	277,64	309
	Помидор свежий	60	100	0,384	0,636	0,128	0,212	1,856	3,074	9,664	16,006	70
	Компот и смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		820	990	49,583	58,645	49,279	57,005	112,018	141,579	1075,219	1292,395	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	50	3,097	3,097	5,715	5,715	31,343	31,343	186,754	186,754	406
Итого за полдник		250	250	8,897	8,897	10,715	10,715	40,943	40,943	294,754	294,754	
Ужин	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	300/50	24,221	24,871	21,057	21,678	26,325	31,354	391,942	420,366	104,105
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		570	660	33,485	37,455	25,297	26,678	78,659	102,328	664,072	780,496	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2364	2684	107,155	122,525	103,36	114,302	373,549	441,413	2828,423	3246,593	
Среднее значение за вторую неделю		2282	2589	104,36	123,181	92,868	116,71	377,083	449,288	2724,633	3209,749	
						6	39	8				
Среднее значение за 14 дней:		2281	2589	103,313	122,751	89,487	108,72	381,928	449,598	2704,114	3188,496	
						8						

Накопительная ведомость продуктов питания за 7 дней (с I по VII день)

№ п/п		Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего) г на одного человека																В среднем за 7 дней	
			понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1		Хлеб ржаной	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	12-18 лет	12-18 лет
2		хлеб пшеничный	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	166	218	150	200	152,28	202,57		
3		Мука пшеничная	35	35,6	41,1	41,4	30,9	30,9	43,5	45,5	57,3	59,7	31,5	32,2	27,4	32,4	38,1	39,67		
4		Крупа, бобовые	75,5	94,7	100	122	105,5	127,7	35,5	43,5	5	6	106	127,6	51	61	68,36	83,21		
5		Макаронные изделия	10	12	0	0	0	0	53	63	20	24	49	61	0	0	18,86	22,86		
6		Картофель	262,5	315	155	186	194,9	132,7	164	195	171	210	65,4	75,4	190,3	224,3	171,87	191,2		
7		Овощи	123,78	157,9	198	263,6	127	176,9	116,8	165,3	252,4	304,4	185	245,1	137,4	195,3	162,91	215,5		
8		Фрукты	200	200	8	8	200	200	8	8	200	200	8	8	200	200	117,71	117,71		
9		Сухофрукты	0	0	20	20	0	0	20	20	1,8	1,8	20	20	0	0	8,83	8,83		
10		Соки, напитки	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	85,71	85,71		
11		Мясо 1 категории	79	111	95	111	73	81	0	0	79	99	0	0	0	0	46,57	57,43		
12		Субпродукты (печень)	0	0	0	0	0	0	66,5	74	72	80	0	0	116	129	36,36	40,43		
13		Птица 1 кат	87	108	0	0	0	0	0	0	0	0	66,6	74	83	104	33,8	40,86		
14		Рыба	0	0	90	102	55	61	59,4	66	0	0	81	89	0	0	40,77	45,43		
15		Молоко	306	335	400	425	132	156,6	400	420	125	150	311,7	313	200	200	267,81	285,66		

16	Кисломолочный продукт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Творог (5-9%)	0	0	0	13,27	13,27	0	0	0	0	82	0	0	0	0	11,3
18	Сыр	20	22	0	20	22	0	0	0	20	0	0	20	22	11,43	12,57
19 -	Сметана	0	0	0	0	0	17,5	22,5	0	0	3,8	4,7	12,5	15	4,83	6,03
20	Масло сливочное	24,6	29,6	30,61	35,11	26	25,2	28,3	10,2	11,6	37,7	43,2	18	21,7	24,62	28,5
21	Масло растительное	13,95	19,45	14,48	15,98	220,95	23,65	27,25	22,95	26,45	19	21,7	23,8	28	19,83	23,15
22	Яйцо	3	3	41,33	41,33	12,2	2,6	2,6	16,3	18	6,8	8,4	94	108,3	25,18	27,73
23	Сахар	45,7	47,7	61,7	64,3	44,2	56,6	58,6	45,6	48,6	54,5	56,5	30	30	48,33	50,27
24	Кондитерское изделие	0	0	24	24	0	24	24	0	0	24	24	24	24	13,71	13,71
25	Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	Какао-порошок	0	0	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2	0,86	0,86
27	Кофейный напиток	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2	2	1,14	1,14
28	Дрожжи пекарные	0,6	0,6	0,6	0,6	0,3	0,4	0,4	0,36	0,36	0,3	0,3	0	0	0,36	0,36
29	Соль йодированная	5	7	5	7	5	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7
30	Специи	0,05	0,05	0,02	0,02	0,05	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,028	0,028
31	Кисель	33	33	0	0	33	0	0	33	33	0	0	33	33	18,86	18,86
32	Повидло	0	0	0	0	0	20	20	0	0	0	0	0	0	2,86	2,86
33	Сухари	3,3	4	0	0	6,7	7	0	0	0	9	10,7	0	0	2,71	3,1

[illegible][illegible]

[illegible]

Среднее количество продуктов питания, пищевых энергетических и минеральных веществ, витаминов, полученных за период 14 дней на 1 ребенка в нетто (г)

Наименование группы пищевой продукции	Количество в граммах нетто		Наименование группы пищевой продукции	Количество в граммах нетто	
	7-11лет	12-18лет		7-11лет	12-18лет
Хлеб ржаной	80	120	Сахар	50,66	52,71
Хлеб пшеничный	152,78	203,14	Кондитерские изделия	13,71	13,71
Мука пшеничная	32,75	36,03	Чай	2	2
Крупы, бобовые	70,46	85,61	Какао-порошок	1	1
Макаронные изделия	18,43	22,07	Кофейный напиток	1	1
Картофель	172,72	200,95	Дрожжи пекарные	0,4	0,4
Овощи	164,43	215,36	Соль йодированная	5	7
Фрукты свежие	104,85	105,35	Специи	0,049	0,049
Сухофрукты	10,13	10,13	Белки	103,313	122,751
Соки, напитки	100	100	Жиры	89,487	108,72
Мясо 1 категории	58,47	69,07	Углеводы	381,928	449,598
Субпродукты (печень)	26,53	31,55	Килокалории	2704,114	3188,496
Птица 1 кат	37,71	43,66	Витамин С (мг)	127,454	149,123
Рыба, сельдь	33,24	37,28	Витамин А (мг)	3,658	4,239
Молоко	282,55	298,76	Витамин В1 (мг)	1,540	1,885
Кисломолочная прод	57,14	57,14	Витамин Е (мг)	19,267	24,013
Творог (5-9%)	9,47	10,62	Кальций Са (мг)	868,304	977,26
Сыр	9,93	11,07	Фосфор Р (мг)	1797,963	2128,1
Сметана	4,13	5,16	Магний Mg (мг)	426,856	513,318
Масло сливочное	26,86	30,85	Железо Fe (мг)	26,621	32,334
Масло растительное	17,31	20,53	Калий К (мг)	4327,383	5119,452
Яйцо	21,97	23,56	Натрий Na (мг)	4619,27	6158,178

Исполнили:

Медсестра: Н. С. Гончарова А.С.