

СОГЛАСОВАНО  
Зам. начальника  
отдела санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

**Управление  
Роспотребнадзора**  
по Ставропольскому краю  
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

Сорокина  
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
государственного казенного  
образовательного учреждения  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа-интернат №36  
города Ставрополя»

Т.Г. Захарина  
«14» *июня* 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся школы-интерната №36 г. Ставрополя

на осенний период

2024-2025

учебный год

(школьники от 12 до 18 лет)



	Ужин																
484	Свекла тушеная	100	1,54	4,5	11	91		0,02	3,83		277,5	31,502	18,559	37,44	1,188		
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,24	5,01	33,87	206	18	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0649	0,8683		
260	Гуляш из говядины	240	34,36	34,98	6,43	478	36	0,11	2,34		117,816	25,5763	43,2634	333,0694	4,855	0,0133	0,1266
628	Чай с сахаром	180/13	0,06	0,02	13,47	54			0,03		7,72	9,9642	1,2568	2,5135	0,2513		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305		
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695		
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>47,69</b>	<b>45,46</b>	<b>90,39</b>	<b>961</b>	<b>54</b>	<b>0,29</b>	<b>6,2</b>		<b>635,33</b>	<b>106,26</b>	<b>112,37</b>	<b>549,72</b>	<b>10,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>
	Второй ужин																
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2		
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>116,09</b>	<b>111,16</b>	<b>341,01</b>	<b>2 827</b>	<b>2 003,8</b>	<b>1,32</b>	<b>108,32</b>		<b>4 211,38</b>	<b>1 100,73</b>	<b>452,06</b>	<b>2 021,75</b>	<b>27,06</b>	<b>0,2</b>	<b>1,14</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4					
121	Суп молочный с крупой(рис)	220	3,78	4,42	15,29	116	17,6	0,04	0,57		174,270	117,406	19,1461	103,754	0,1862	0,01		0,0286	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16		152	111,584	11,832	79,692	0,007				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
	Батон с йодоказеином	70	4,75	1,63	34,9	173		0,14				16,1	23,1	58,8	1,33				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>17,26</b>	<b>13,23</b>	<b>76,78</b>	<b>495</b>	<b>44,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,96</b>		<b>375,27</b>	<b>429,75</b>	<b>62,26</b>	<b>356,14</b>	<b>2,2</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
210	Омлет натуральный	160/5	10,41	15,12	1,87	185	150	0,05	0,16		157,87	71,83	12,04	159,16	1,77				
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7			41	15	37	0,7				
389	Сок томатный	200	1,9		6,37	33		0,05	8		480	12,6	21,6	57,6	1,26				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>16,99</b>	<b>24,82</b>	<b>34,96</b>	<b>432</b>	<b>150</b>	<b>0,19</b>	<b>81,16</b>		<b>988,77</b>	<b>151,18</b>	<b>76,84</b>	<b>332,56</b>	<b>7,01</b>				
	<b>Обед</b>																		
71	Помидоры свежие	100	1,05	0,19	3,46	20		0,05	10		290	12,6	18	23,4	0,81	0,002		0,2	
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	25/250	10,71	8,5	17,94	191	20	0,19	4,86		572,77	36,5904	38,454	137,982	2,0715	0,004	0,0002	0,024	
437	Перец, фаршированный мясом и рисом	194/75	18,11	14,49	20,92	287	30	0,09	16,13		814,545	68,3232	52,6976	183,592	2,6392	0,0352		0,0865	
302	Каша рассыпчатая (гречневая)с маслом	180	8,65	6,44	41,15	257	18	0,23			277,785	13,7966	126,554	189,958	4,2443	0,0022		0,0167	
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045				
	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111		0,09			171,5	21,56	28,623	96,222	2,373				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>48,76</b>	<b>31,34</b>	<b>154,05</b>	<b>1 094</b>	<b>68</b>	<b>0,8</b>	<b>32,59</b>		<b>2 368,35</b>	<b>186,99</b>	<b>314,46</b>	<b>799,13</b>	<b>15,43</b>	<b>0,04</b>		<b>0,33</b>	
	<b>Полдник</b>																		
223	Запеканка из творога с повидлом	180/60	28,69	20,79	38,26	455	80	0,08	0,38	0,97	252,504	254,214	38,0806	347,787	1,2264	0,0019	0,0518	0,06	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>34,87</b>	<b>26,17</b>	<b>56,78</b>	<b>603</b>	<b>120</b>	<b>0,18</b>	<b>68,98</b>	<b>0,97</b>	<b>822,5</b>	<b>508,61</b>	<b>74,18</b>	<b>537,69</b>	<b>3,41</b>		<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	
	<b>Ужин</b>																		
71	Огурцы свежие	100	0,76	0,09	2,37	13		0,02	4		141	20,7	12,6	37,8	0,54	0,003		0,018	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120/120	23,15	11,74	11,23	243	8 760	0,15	4,04		834,14	80,41	91,83	345,73	1,71				

310	Картофель отварной с маслом	180	3,43	4,96	26,76	165	18	0,15	14,4	1 023,84	16,8379	36,0399	92,2531	1,4149	0,009	0,0007	0,054	
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8	49,6	4,8	2,4	4,4	0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
<b>Всего в Ужин</b>			<b>32,99</b>	<b>17,74</b>	<b>70,49</b>	<b>573</b>	<b>8 778</b>	<b>0,45</b>	<b>23,24</b>	<b>2 243,99</b>	<b>149,5</b>	<b>183,41</b>	<b>617,82</b>	<b>7,26</b>	<b>0,01</b>		<b>0,07</b>	
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2				
<b>Всего в Второй ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>156,47</b>	<b>119,71</b>	<b>401,26</b>	<b>3 309</b>	<b>9 200,27</b>	<b>1,91</b>	<b>208,33</b>	<b>0,97</b>	<b>7 090,88</b>	<b>1 666,04</b>	<b>739,15</b>	<b>2 833,34</b>	<b>35,52</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,49</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	10	0,06	5,85	0,1	53	30				2,3	1,53	0,032	2,08	0,008			
121	Суп молочный с крупой (пшено)	220	4,81	4,82	17,37	132	17,6	0,09	0,57		198,206	120,659	26,1131	122,205	0,4848	0,0099		0,022
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678			
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>12,98</b>	<b>15,5</b>	<b>72,07</b>	<b>479</b>	<b>47,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,72</b>		<b>461,5</b>	<b>247,8</b>	<b>68,71</b>	<b>292,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>
	<b>Завтрак 2</b>																	
204	Макароны отварные с сыром	175	8,46	9,95	21,32	209	70	0,05	0,14		43,7	184,5	12,7	126,3	0,77			
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15	0,25	0,06	13,85	57			1,1		36,1	6,93	4,65	8,49	0,79			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>9,09</b>	<b>10,39</b>	<b>44,09</b>	<b>307</b>	<b>70</b>	<b>0,07</b>	<b>67,24</b>		<b>357,8</b>	<b>205,8</b>	<b>25,45</b>	<b>144,6</b>	<b>3,54</b>			
	<b>Обед</b>																	
72	Икра баклажанная	100	1,91	5,04	8,04	85		0,05	3,98		384,158	22,0704	14,0801	48,9949	0,658	0,0001	0,0001	0,0033
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/250	8,71	5,68	16,58	152	10	0,12	8,67		743,828	23,0402	34,3476	124,089	1,3907	0,0055	0,0004	0,033
291	Плов из бройлеров-цыплят	100/20	27,34	27,68	46,06	543	70	0,14	2,52		455,325	33,3795	57,8572	282,108	2,2919	0,0015		0,0367
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045			
	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111		0,09			171,5	21,56	28,623	96,222	2,373			
	<b>Всего в Обед</b>		<b>48,06</b>	<b>40,13</b>	<b>120,4</b>	<b>1 035</b>	<b>80</b>	<b>0,54</b>	<b>15,97</b>		<b>1 974,</b>	<b>131,3</b>	<b>184,2</b>	<b>716,5</b>	<b>10,36</b>	<b>0,01</b>		<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>																	
687	Пирожок печеный с картофелем	75	4,95	2,9	30,31	167	10	0,06	2,1		197,451	12,9536	11,3591	53,7208	0,762	0,0024	0,0001	0,0121
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,33</b>	<b>3,28</b>	<b>39,23</b>	<b>208</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>68,1</b>		<b>475,4</b>	<b>27,35</b>	<b>19,46</b>	<b>63,62</b>	<b>2,74</b>			<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																	
321	Капуста тушеная	100	2,26	3,41	9,25	77		0,03	21,26		245,564	52,2216	18,9432	37,449	0,7375	0,0035		0,0127
	Горошек консервированный (порциями)	50	1,47	0,09	2,96	19		0,05	2		49,5	9	9,45	27,9	0,315	0,001	0,0595	0,35
282	Оладьи из печени(говяжьей)	125	21,63	24,06	6,51	329	5 880,95	0,29	15,71		378,511	18,3333	31,4401	371,386	7,9843	7,5		0,2738
278	Картофель,запеченный с яйцом	180	8,12	16,23	34,59	317	50	0,21	18,44		1 327,57	40,5504	49,8597	173,895	2,5491	0,0172	0,0009	0,0897
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007

	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>40,88</b>	<b>45,02</b>	<b>110,96</b>	<b>1 012</b>	<b>5 930,95</b>	<b>0,76</b>	<b>59,01</b>		<b>2 316,79</b>	<b>162,06</b>	<b>166,87</b>	<b>801,4</b>	<b>15,7</b>	<b>7,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,73</b>
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2			
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>121,94</b>	<b>120,73</b>	<b>395,03</b>	<b>3 154</b>	<b>6 178,55</b>	<b>1,73</b>	<b>212,45</b>		<b>5 878,11</b>	<b>1 014,42</b>	<b>492,69</b>	<b>2 208,58</b>	<b>35,19</b>	<b>7,54</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	10	0,06	5,85	0,1	53	30				2,3	1,53	0,032	2,08	0,008				
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/60	30,08	24,8	45,31	525	60	0,09	0,4		298,804	297,383 7	42,5917	380,795 5	1,0339	0,0014		0,0558	
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15 /7	0,25	0,06	13,85	57			1,1		36,1	6,93	4,65	8,49	0,79				
	Батон с йодоказеином	70	4,75	1,63	34,9	173		0,14				16,1	23,1	58,8	1,33				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>35,14</b>	<b>32,34</b>	<b>94,16</b>	<b>808</b>		<b>90</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>337,2</b>	<b>321,9 4</b>	<b>70,37</b>	<b>450,1 7</b>	<b>3,16</b>			<b>0,06</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10 /10	5,7	9,95	37,97	264	40	0,06	0,52		189,08	112,921 6	17,0694	103,486 5	0,3785	0,009		0,0262	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	12	0,03	0,52		146,6	105,952	12,18	78,3	0,1105	0,009		0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>11,55</b>	<b>13,64</b>	<b>82,27</b>	<b>498</b>		<b>52</b>	<b>0,17</b>	<b>67,04</b>	<b>711,2 8</b>	<b>247</b>	<b>58,93</b>	<b>265,1 1</b>	<b>4,02</b>	<b>0,02</b>		<b>0,05</b>	
	<b>Обед</b>																		
76	Сельдь с луком(зеленым)	100	11,88	20,67	4,14	250	62,5	0,02	2		188,75	49,94	33,8212	139,417 5	0,7015	0,025		0,2525	
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781 3	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0057	0,0001	0,0225	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/5	15,47	21,62	12,3	306	70	0,08	0,13		235,987 5	47,6848	27,8578	175,612 5	1,9934				
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	19,8	0,14	12,46		917,123 4	44,5738	34,2813	101,351 5	1,2271	0,0103	0,0006	0,0519	
	Кукуруза консервированная(порциями)	50	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2				
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179		0,19			243	37,84	66,99	229,68	4,35				
	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111		0,09			171,5	21,56	28,623	96,222	2,373				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>46,95</b>	<b>54,93</b>	<b>140,2 8</b>	<b>1 243</b>		<b>152,3</b>	<b>0,61</b>	<b>30,41</b>	<b>2 246, 79</b>	<b>244,4 9</b>	<b>217,5 7</b>	<b>823,6 7</b>	<b>12,04</b>	<b>0,04</b>		<b>0,33</b>	
	<b>Полдник</b>																		
196	Плов сладкий	200	4,57	7,42	76,29	390	30	0,05	0,59		169,1	383,47	60,52	108,91	34,6				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>4,95</b>	<b>7,8</b>	<b>85,21</b>	<b>431</b>		<b>30</b>	<b>0,07</b>	<b>66,59</b>	<b>447,1</b>	<b>397,8 7</b>	<b>68,62</b>	<b>118,8 1</b>	<b>36,58</b>				
	<b>Ужин</b>																		
89	Баклажаны, тушеные с помидорами	100																	
235	Шницель рыбный натуральный(минтай)	120/5	17,77	18,44	9,05	273	6 200	0,1	2,54		441,348 6	63,5277	56,1676	255,546 3	1,3311	0,0026	0,0015	0,0121	

310	Картофель отварной с маслом	180	3,43	4,96	26,76	165	18	0,15	14,4	1 023,84	16,8379	36,0399	92,2531	1,4149	0,009	0,0007	0,054
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8	49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
<b>Всего в Ужин</b>			<b>26,85</b>	<b>24,35</b>	<b>65,94</b>	<b>590</b>	<b>6 218</b>	<b>0,38</b>	<b>17,74</b>	<b>1 710,2</b>	<b>111,92</b>	<b>135,15</b>	<b>489,83</b>	<b>6,35</b>	<b>0,01</b>		<b>0,07</b>
	Второй ужин																
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2			
<b>Всего в Второй ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>131,04</b>	<b>139,46</b>	<b>476,06</b>	<b>3 683</b>	<b>6 582,3</b>	<b>1,52</b>	<b>184,68</b>	<b>5 744,57</b>	<b>1 563,22</b>	<b>578,64</b>	<b>2 337,59</b>	<b>62,35</b>	<b>0,07</b>		<b>0,5</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
15	Сыр (порциями)Российский	30	7,18	5,96		82	40	0,01	0,34			267,75		129,6				
121	Суп молочный с крупой(рис)	220	3,78	4,42	15,29	116	17,6	0,04	0,57		174,270	117,406	19,1461	103,754	0,1862	0,01		0,0286
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>14,42</b>	<b>11,57</b>	<b>55,22</b>	<b>382</b>	<b>57,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,94</b>		<b>182,8</b>	<b>407,7</b>	<b>37,05</b>	<b>278,1</b>	<b>1,42</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>
	<b>Завтрак 2</b>																	
243	Сосиски отварные	100/5	10,18	18,91	0,9	214	10	0,02			213,15	23,29	12,74	118,91	1,54			
143	Рагу из овощей	200/5	3,52	12,41	20,19	207	30	0,12	12,17		586,253	47,1186	37,9951	92,61	1,3505	0,0059	0,0194	0,1456
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15	0,25	0,06	13,85	57			1,1		36,1	6,93	4,65	8,49	0,79			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Шоколад молочный	50																
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>16,73</b>	<b>32,18</b>	<b>53,96</b>	<b>573</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>	<b>79,27</b>		<b>1 186,</b>	<b>103,0</b>	<b>83,58</b>	<b>298,8</b>	<b>6,97</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>																	
71	Огурцы свежие	100	0,76	0,09	2,37	13		0,02	4		141	20,7	12,6	37,8	0,54	0,003		0,018
106	Суп картофельный с отварной рыбой(горбуша)	50/250	14,63	6,83	19,71	199	10	0,2	10,36		934,95	30,85	46,02	179,45	1,44			
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,24	5,01	33,87	206	18	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0649	0,8683			
268	Котлеты из говядины с соусом красным основным	100/50	15,42	12,51	12,6	225	20	0,09	0,52		345,36	43,6304	34,1771	178,437	1,7453	0,0074		0,0544
	Сок мультифрукт,0,2 тетропак	200																
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179		0,19			243	37,84	66,99	229,68	4,35			
	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111		0,09			171,5	21,56	28,623	96,222	2,373			
	<b>Всего в Обед</b>		<b>49,38</b>	<b>26,59</b>	<b>123,9</b>	<b>932</b>	<b>48</b>	<b>0,64</b>	<b>14,88</b>		<b>1 872,</b>	<b>167,0</b>	<b>197,1</b>	<b>760,6</b>	<b>11,32</b>	<b>0,01</b>		<b>0,07</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>80,52</b>	<b>70,34</b>	<b>233,1</b>	<b>1 887</b>	<b>145,6</b>	<b>1,01</b>	<b>95,09</b>		<b>3 241,</b>	<b>677,8</b>	<b>317,7</b>	<b>1 337,</b>	<b>19,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 2</b>																		
	Вафли	50	1,83	13,46	28,44	242	1 800	0,02				3,52	2,61	18,27	0,261				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	40	0,06	0,52		189,08	112,9216	17,0694	103,4865	0,3785	0,009		0,0262	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,9936	17,8872	98,5014	0,5295			0,008	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>14,23</b>	<b>27,74</b>	<b>111,74</b>	<b>753</b>	<b>1 840</b>	<b>0,18</b>	<b>66,67</b>		<b>776,73</b>	<b>252,56</b>	<b>67,24</b>	<b>303,59</b>	<b>4,7</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>	
	<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	100	0,76	0,09	2,37	13		0,02	4		141	20,7	12,6	37,8	0,54	0,003		0,018	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	25/65/250	9,36	10,3	19,76	209	30	0,12	4,86		442,552	26,9667	28,2111	111,2956	1,3972	0,003	0,0002	0,018	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	19,8	0,14	12,46		917,1234	44,5738	34,2813	101,3515	1,2271	0,0103	0,0006	0,0519	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120/120	23,15	11,74	11,23	243	8 760	0,15	4,04		834,14	80,41	91,83	345,73	1,71				
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6				
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045				
	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111		0,09			171,5	21,56	28,623	96,222	2,373				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>47,05</b>	<b>29,53</b>	<b>107,27</b>	<b>882</b>	<b>8 809,8</b>	<b>0,66</b>	<b>26,16</b>		<b>2 726,02</b>	<b>225,5</b>	<b>244,84</b>	<b>857,58</b>	<b>10,89</b>	<b>0,02</b>		<b>0,09</b>	
	<b>Полдник</b>																		
410	Ватрушка с повидлом	75	4,31	2,24	44,1	214	10	0,04	0,06		91,537	11,8554	7,6174	37,6379	0,8273	0,0007		0,0018	
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>4,69</b>	<b>2,62</b>	<b>53,02</b>	<b>255</b>	<b>10</b>	<b>0,06</b>	<b>66,06</b>		<b>369,54</b>	<b>26,26</b>	<b>15,72</b>	<b>47,54</b>	<b>2,81</b>				
	<b>Ужин</b>																		
71	Помидоры свежие	100	1,05	0,19	3,46	20		0,05	10		290	12,6	18	23,4	0,81	0,002		0,2	
302	Каша рассыпчатая (пшенная)с маслом	180	7,59	6,35	42,32	257	18	0,21			148,8114	17,5919	50,4534	142,9977	1,646				
286	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	194/75	16,73	15,13	19,92	283	30	0,09	9,1		588,6671	52,4568	42,6648	177,045	1,8279	0,0055	0,0012	0,0538	
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>31,17</b>	<b>22,63</b>	<b>116,61</b>	<b>795</b>	<b>48</b>	<b>0,49</b>	<b>20,7</b>		<b>1 294,52</b>	<b>117,03</b>	<b>154,9</b>	<b>488,28</b>	<b>7,53</b>	<b>0,01</b>		<b>0,25</b>	
	<b>Второй ужин</b>																		
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2				

<b>Всего в Второй ужин</b>		5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2		
<b>Всего в день</b>		102,7 4	88,91	396,8 4	2 798	10 747,8	1,45	180,99		5 458, 81	861,3 5	510,7	1 886, 98	26,13	0,03	0,38

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
402	Оладьи с изюмом (со сгущенным молоком)	150/20	10,64	13,54	76,55	471	140	0,19	0,43		459,26	118,58	48,02	172,61	2,37				
121	Суп молочный с крупой(рис)	220	3,78	4,42	15,29	116	17,6	0,04	0,57		174,270 8	117,406 8	19,1461	103,754 1	0,1862	0,01		0,0286	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	12	0,03	0,52		146,6	105,952	12,18	78,3	0,1105	0,009		0,02	
	Батон с йодоказеином	30	2,03	0,7	14,96	74		0,06				6,9	9,9	25,2	0,57				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>19,08</b>	<b>21,48</b>	<b>129,24</b>	<b>787</b>	<b>169,6</b>	<b>0,32</b>	<b>1,52</b>		<b>780,13</b>	<b>348,84</b>	<b>89,25</b>	<b>379,86</b>	<b>3,24</b>	<b>0,02</b>		<b>0,05</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
16	Колбаса варено-копченая (порциями)	35	4,5	9,9	0,69	110					82,8	8,4	5,4	55,5	0,72				
	Батон с йодоказеином	40	2,71	0,93	19,94	99		0,08				9,2	13,2	33,6	0,76				
389	Сок томатный	200	1,9		6,37	33		0,05	8		480	12,6	21,6	57,6	1,26				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>9,49</b>	<b>11,21</b>	<b>35,92</b>	<b>283</b>		<b>0,15</b>	<b>74</b>		<b>840,8</b>	<b>44,6</b>	<b>48,3</b>	<b>156,6</b>	<b>4,72</b>				
	<b>Обед</b>																		
71	Помидоры свежие	100	1,05	0,19	3,46	20		0,05	10		290	12,6	18	23,4	0,81	0,002		0,2	
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	25/250	10,71	8,5	17,94	191	20	0,19	4,86		572,77	36,5904	38,454	137,982	2,0715	0,004	0,0002	0,024	
376	Поджарка из говядины	100/30	28,6	31,86	4,82	420	40	0,09	3,04		143,22	27,05	38,65	286,51	4,18				
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,24	5,01	33,87	206	18	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0649	0,8683				
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179		0,19			243	37,84	66,99	229,68	4,35				
	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111		0,09			171,5	21,56	28,623	96,222	2,373				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>59,23</b>	<b>47,71</b>	<b>140,77</b>	<b>1 229</b>	<b>78</b>	<b>0,68</b>	<b>19,5</b>		<b>1 529,03</b>	<b>155,73</b>	<b>202,71</b>	<b>820,06</b>	<b>14,9</b>	<b>0,01</b>		<b>0,22</b>	
	<b>Полдник</b>																		
222	Пудинг из творога (запеченный)со сгущенным молоком	200/60	28,96	22,14	53,42	529	90	0,1	0,39		470	305,08	48,54	389,97	1,57				
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>35,14</b>	<b>27,52</b>	<b>71,94</b>	<b>677</b>	<b>130</b>	<b>0,2</b>	<b>68,99</b>		<b>1 040</b>	<b>559,48</b>	<b>84,64</b>	<b>579,87</b>	<b>3,75</b>				
	<b>Ужин</b>																		
321	Капуста тушеная	100	2,26	3,41	9,25	77		0,03	21,26		245,564	52,2216	18,9432	37,449	0,7375	0,0035		0,0127	
235	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100/5	14,83	15,5	7,62	229	5 180	0,08	2,13		368,918 8	53,1799	46,9319	213,572 6	1,1145	0,002	0,0013	0,0102	
278	Картофель,запеченный с яйцом	180	8,12	16,23	34,59	317	50	0,21	18,44		1 327,57	40,5504	49,8597	173,895 6	2,5491	0,0172	0,0009	0,0897	
628	Чай с сахаром	180/13	0,06	0,02	13,47	54			0,03		7,72	9,9642	1,2568	2,5135	0,2513				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				

	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>32,37</b>	<b>36,39</b>	<b>97,29</b>	<b>845</b>		<b>5 230</b>	<b>0,48</b>	<b>41,86</b>		<b>2 193,77</b>	<b>190,24</b>	<b>170,93</b>	<b>611</b>	<b>8,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113		40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2		
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>		<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>160,91</b>	<b>150,71</b>	<b>483,35</b>	<b>3 934</b>		<b>5 647,6</b>	<b>1,88</b>	<b>207,27</b>		<b>6 675,73</b>	<b>1 538,89</b>	<b>623,82</b>	<b>2 737,39</b>	<b>35,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,39</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4					
121	Суп молочный с крупой (пшено)	220	4,81	4,82	17,37	132	17,6	0,09	0,57		198,206	120,659	26,1131	122,205	0,4848	0,0099		0,022	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993	17,8872	98,5014	0,5295			0,008	
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03		49	6,16	8,178	27,492	0,678					
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1			11,5	16,5	42	0,95					
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>17,71</b>	<b>13,62</b>	<b>71,97</b>	<b>481</b>	<b>44,27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,95</b>		<b>459,26</b>	<b>424,81</b>	<b>68,68</b>	<b>376,6</b>	<b>2,64</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
285	Макаронник с говяжьей печенью	265/10	27,68	19,59	50,67	490	5 480	0,35	15,48		460,4	36,4672	32,016	392,509	8,1067	6,9327		0,2823	
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>30,24</b>	<b>20,01</b>	<b>65,29</b>	<b>563</b>	<b>5 480</b>	<b>0,41</b>	<b>16,28</b>		<b>582,9</b>	<b>52,62</b>	<b>54,51</b>	<b>465,81</b>	<b>10,01</b>	<b>6,93</b>		<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	100	0,76	0,09	2,37	13		0,02	4		141	20,7	12,6	37,8	0,54	0,003		0,018	
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0057	0,0001	0,0225	
437	Перец, фаршированный мясом и рисом	194/75	18,11	14,49	20,92	287	30	0,09	16,13		814,545	68,3232	52,6976	183,592	2,6392	0,0352		0,0865	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	19,8	0,14	12,46		917,123	44,5738	34,2813	101,351	1,2271	0,0103	0,0006	0,0519	
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179		0,19			243	37,84	66,99	229,68	4,35				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>36,14</b>	<b>26,8</b>	<b>135,33</b>	<b>927</b>	<b>49,8</b>	<b>0,58</b>	<b>46,01</b>		<b>2 728,6</b>	<b>227,23</b>	<b>213,01</b>	<b>677,54</b>	<b>11,65</b>	<b>0,06</b>		<b>0,18</b>	
	<b>Полдник</b>																		
	Вафли	50	1,83	13,46	28,44	242	1 800	0,02				3,52	2,61	18,27	0,261				
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,01</b>	<b>18,84</b>	<b>46,96</b>	<b>390</b>	<b>1 840</b>	<b>0,12</b>	<b>68,6</b>		<b>570</b>	<b>257,92</b>	<b>38,71</b>	<b>208,17</b>	<b>2,44</b>				
	<b>Ужин</b>																		
72	Икра баклажанная	100	1,91	5,04	8,04	85		0,05	3,98		384,158	22,0704	14,0801	48,9949	0,658	0,0001	0,0001	0,0033	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/5	15,47	21,62	12,3	306	70	0,08	0,13		235,987	47,6848	27,8578	175,612	1,9934				
302	Каша рассыпчатая (гречневая)с маслом	180	8,65	6,44	41,15	257	18	0,23			277,785	13,7966	126,554	189,958	4,2443	0,0022		0,0167	
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				

	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>33,2</b>	<b>34,35</b>	<b>108,84</b>	<b>877</b>		<b>88</b>	<b>0,51</b>	<b>4,14</b>		<b>1 150,53</b>	<b>128,97</b>	<b>223,83</b>	<b>600,94</b>	<b>11,05</b>		<b>0,02</b>
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113		40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2		
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>		<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>130,9</b>	<b>120,03</b>	<b>436,59</b>	<b>3 350</b>		<b>7 542,07</b>	<b>1,92</b>	<b>137,38</b>		<b>5 783,28</b>	<b>1 331,55</b>	<b>626,75</b>	<b>2 519,06</b>	<b>37,99</b>	<b>7</b>	<b>0,51</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
15	Сыр (порциями)Российский	30	7,18	5,96		82	40	0,01	0,34			267,75		129,6					
121	Суп молочный с крупой (гречка)	220	4,99	4,82	16,66	130	17,6	0,09	0,57		227,950	119,575	44,0281	132,157	1,0973	0,0104		0,026	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16		152	111,584	11,832	79,692	0,007				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>19,51</b>	<b>15,14</b>	<b>68,18</b>	<b>486</b>		<b>57,6</b>	<b>0,24</b>	<b>1,07</b>		<b>428,9</b>	<b>516,5</b>	<b>80,54</b>	<b>410,9</b>	<b>2,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
243	Сосиски отварные	100/5	10,18	18,91	0,9	214	10	0,02			213,15	23,29	12,74	118,91	1,54				
75	Икра морковная	180	2,89	11,99	16,57	186		0,09	7,21		483,985	72,678	56,5119	91,4513	1,4581	0,0068		0,0095	
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>16,35</b>	<b>31,79</b>	<b>54,33</b>	<b>568</b>		<b>10</b>	<b>0,19</b>	<b>73,24</b>		<b>1 081,</b>	<b>135,2</b>	<b>100,3</b>	<b>296,4</b>	<b>6,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
	<b>Обед</b>																		
76	Сельдь с луком(зеленым)	100	11,88	20,67	4,14	250	62,5	0,02	2		188,75	49,94	33,8212	139,417	0,7015	0,025		0,2525	
103	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	3,52	4,13	18,88	127	20	0,08	4,6		362,982	20,5357	22,3224	63,5796	0,9892	0,003	0,0002	0,018	
292	Курица, тушенная в соусе с овощами(бройлер-цыпленок)	120/20	33,7	38,24	26,9	587	50	0,24	12,48		1 171,20	64,4776	73,5742	336,951	3,4091	0,008	0,0123	0,1066	
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143		0,15			194,4	30,272	53,592	183,744	3,48				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>58,89</b>	<b>64,7</b>	<b>117,6</b>	<b>1 288</b>		<b>132,5</b>	<b>0,58</b>	<b>20,68</b>		<b>2 111,</b>	<b>188,2</b>	<b>206,9</b>	<b>799,6</b>	<b>10,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>
	<b>Полдник</b>																		
424	Булочка домашняя	50	3,8	6,1	28,27	183	20	0,04	0,08		65,2613	22,1588	6,5621	39,6946	0,4066	0,0015		0,0034	
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>4,18</b>	<b>6,48</b>	<b>37,19</b>	<b>224</b>		<b>20</b>	<b>0,06</b>	<b>66,08</b>		<b>343,2</b>	<b>36,56</b>	<b>14,66</b>	<b>49,59</b>	<b>2,39</b>			
	<b>Ужин</b>																		
71	Помидоры свежие	100	1,05	0,19	3,46	20		0,05	10		290	12,6	18	23,4	0,81	0,002		0,2	
310	Картофель отварной с маслом	180	3,43	4,96	26,76	165	18	0,15	14,4		1 023,84	16,8379	36,0399	92,2531	1,4149	0,009	0,0007	0,054	
298	Голубцы Любительские	190	12,99	8,69	10,45	172	20	0,06	17,8		408,27	52,4656	32,5345	137,233	1,3476	0,0082		0,0581	
628	Чай с сахаром	180/13	0,06	0,02	13,47	54			0,03		7,72	9,9642	1,2568	2,5135	0,2513				

	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>24,62</b>	<b>15,09</b>	<b>86,49</b>	<b>580</b>		<b>38</b>	<b>0,42</b>	<b>42,23</b>		<b>1 973,84</b>	<b>126,19</b>	<b>141,77</b>	<b>438,97</b>	<b>7,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,31</b>
	Второй ужин																	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2			
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>129,35</b>	<b>138,21</b>	<b>373,45</b>	<b>3 254</b>	<b>298,1</b>	<b>1,58</b>	<b>205,9</b>		<b>6 230,87</b>	<b>1 242,77</b>	<b>572,29</b>	<b>2 175,62</b>	<b>30,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>



## ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ

Дети 12-18(СанПин2.3/2.4.

Столовая: Пищеблок

Сезон: Осенний 2024 г.

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах для одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы в %(+/-)
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт		
1	Хлеб ржаной	120,0	140,0	140,0	140,0	140,0	70,0	140,0	120,0	120,0	120,0	70,0	120,0	0
2	Хлеб пшеничный	200,0	200,0	210,0	219,0	216,0	168,0	130,0	210,0	256,0	200,0	189,0	199,8	0
3	Мука пшеничная	20,0			39,6		34,0	39,0	46,2		41,5		20,0	0
4	Крупы, бобовые	50,0	31,0	25,7	83,2	83,0	13,2	49,8	49,2	99,3	25,6	46,8	50,7	1
5	Макаронные изделия	20,0	61,1				61,1		61,1	21,1			20,4	2
6	Картофель	187,0	193,9	230,0	142,0	173,9	100,0	203,9	269,0	193,9	145,0	228,9	188,1	0
7	Овощи	320,0	397,8	338,0	399,8	310,0	137,0	353,0	323,6	462,1	348,0	131,0	320,0	0
8	Фрукты свежие	185,0	125,0	250,0	125,0	250,0	125,0	250,0	250,0	125,0	250,0	125,0	187,5	1
9	Сухофрукты	20,0		40,0	40,0			40,0		40,0	40,0		20,0	0
10	Соки плодовоовощные, напитки	200,0	200,0	400,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	0
11	Мясо 1-й категории	78,0	189,6	81,0	39,9		74,0	81,0	158,0	81,0	74,0		77,9	0
12	Субпродукты(печень говяжья)	40,0			130,0					130,0		130,0	39,0	-2
13	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные)	53,0		32,0	127,5	74,0		32,0	32,0	74,0	158,0		53,0	0
14	Рыба(филе), в т.ч. слабо- или	77,0	119,0	146,0		150,0	61,0	146,0	86,0		62,5		77,1	0
15	Молоко	350,0	228,4	455,0	205,0	412,0	349,3	223,4	380,0	457,4	424,3	373,4	350,8	0
16	Кисломолочная пищевая продукция	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		180,0	0
17	Творог(5%-9%м.д.ж.)	60,0		165,0		120,0			152,0			165,0	60,2	0
18	Сыр	15,0	30,0	20,0	20,0		30,0			20,0	30,0		15,0	0
19	Сметана	10,0		12,0				16,9	8,0	18,7	6,8	37,2	10,0	0
20	Масло сливочное	35,0	34,6	42,6	44,2	45,0	23,6	38,3	31,2	29,4	27,1	40,2	35,6	1
21	Масло растительное	18,0	21,0	12,0	28,6	23,7	2,5	12,3	19,5	31,6	16,7	14,3	18,2	0
22	Яйцо, шт	40,0		127,2	39,7	30,0		9,1	46,7	10,0	10,9	127,2	40,1	0
23	Сахар	35,0	35,6	35,4	39,7	34,6	24,0	39,8	40,9	35,8	37,9	35,4	35,9	2
24	Кондитерские изделия	15,0	50,0					25,0		50,0	25,0		15,0	0
25	Чай	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0		2,0	2,0	2,0	2,0	1,8	0,2
26	Какао-порошок	1,2	4,0		4,0			4,0					1,2	0
27	Кофейный напиток	2,0		5,0		5,0			5,0		5,0		2,0	0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3			0,8		0,5	0,4	0,8		0,3		0,3	0
30	Соль йодированная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0
31	Специи	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	0

Диетсестра

(должность)

(подпись)

Головинова Светлана Николаевна

(ФИО)

14.06.2024

(дата)

Зав.столовой

(должность)

(подпись)

Федоренко Наталия Захаровна

(ФИО)

14.06.2024

(дата)

Зав.медчастью

(должность)

(подпись)

Сариева Лариса Георгиевна

(ФИО)

14.06.2024

(дата)