



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

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

ЮЖНЫЙ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

617760, Пермский край, г. Чайковский,
ул. Мира, 1/1
Тел. (34241) 4-17-10, факс 4-17-10, 4-12-02
E-mail: uto-r@mail.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

от 01.10.2020 г.

№ 59-02-18/ *Б/п*

Директору
ООО «Трапеза»

В.Л. Мочалову

Южным территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю рассмотрены следующие документы:

1. Заявление директора ООО «Трапеза» Мочалова В.Л. о согласовании примерного 12-дневного меню для учащихся.
2. Примерное 12-дневное меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет и от 11 лет и старше на осенне-зимний период.
3. Экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» от 09.09.2020 г. № 2258-ЦФ по результатам санитарно-эпидемиологических обследований, санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок.

В ходе рассмотрения установлено, что представленное меню не противоречит требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

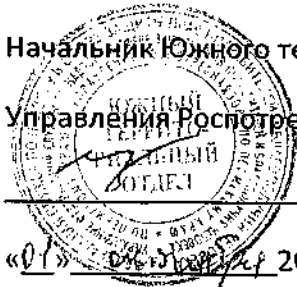
И.о. начальника отдела

Е.В. Черепанова

Исполнитель:
Мартошева Полина Валерьевна
т. 8(34241)-4-51-52

Согласовано

6.0. Начальник Южного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю

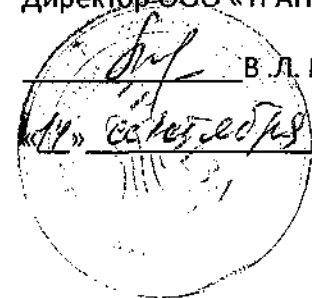


Через: Е.В.
И.Я. Андриив

«01» 08/2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ТРАПЕЗА»



В. Л. Мочалов

2020г

**Примерное 12 дневное меню
ООО «ТРАПЕЗА» для организации питания
муниципальных бюджетных образовательных учреждений
на осенне-зимний период
в возрасте от 7-10 лет**

г. Оса 2020г.

День 1 **примерное меню(7-10)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/18	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,45	8,63	12,14	207,44	0,16	0,21	1,06	20,00	166,71	196,35	50,17	1,07
460/2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
82/18	ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
300/2013	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Итого по подменю:			16,11	14,92	47,63	449,83	0,25	0,47	61,51	120,00	286,61	343,65	75,89	2,48

ОБЕД

117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,15	7,25	11,68	120,61	0,08	0,06	20,53	15,00	36,36	54,10	21,14	0,80
372/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,74	3,19	7,25	112,62	0,06	0,11	1,22	21,20	31,46	102,17	13,02	0,73
202/18	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,62	7,26	40,20	248,64	0,07	0,05		32,00	29,87	197,25	24,31	1,14
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 50)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00		14,00			2,80
Итого по подменю:			27,12	18,55	85,24	701,80	0,28	0,24	29,25	68,20	126,19	396,12	71,89	6,62

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,59
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подменю:			14,52	15,04	50,58	404,19	0,13	0,34	1,20	60,25	260,65	232,73	36,90	0,79
Итого по меню:			57,75	48,51	183,45	1555,82	0,66	1,05	91,96	248,45	673,45	972,50	184,68	9,89

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	20,27	19,14	14,73	19,20
<i>Обед: 30-35 %</i>	37,79	25,15	24,93	30,25
<i>Полдник: 10 %</i>	13,40	17,27	12,41	14,06
Итого за день: 60-70 %	71,47	61,56	52,06	63,51

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0250	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	0,14	2,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	0,0075	0,0075	0,27	0,01	0,74	4,13											
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											0,10
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0675	0,0500	1,00	0,20	8,15	38,40	0,06	0,03		10,00	0,65	2,50	284,00	5,00	11,50	29,00	0,45
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07
Итого по блюду:			2,15	7,26	11,68	120,62	0,09	0,06	15,00	20,53	0,92	88,52	392,58	36,36	21,14	54,10	0,80
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ																	
Выход:70																	
ФИЛЕ КУРИНОЕ	0,0540	0,0530	12,24	0,64		54,70	0,05	0,08	21,20	1,06	3,23	37,10	125,08	7,42	10,07	84,80	0,69
МОЛОКО	0,0180	0,0180	0,50	0,45	0,85	9,47	0,01	0,03		0,16	0,02	9,36	27,36	22,68	2,70	17,10	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0130	0,0130	0,99	0,10	6,40	30,47								0,26	0,18		0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0020		2,00		17,98											0,04
СОЛЬ	0,0003	0,0003										11,61	0,03	1,10	0,07	0,22	0,01
Итого по блюду:			13,73	3,19	7,25	112,62	0,06	0,11	21,20	1,22	3,25	58,07	152,47	31,46	13,02	102,16	0,73
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																	
Выход:200																	
ВОДА	0,1360	0,1360															
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	0,0600	0,0600	5,58	0,66	40,14	188,82	0,07	0,04			1,20	6,00	103,20	22,80	24,00	193,80	1,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0080	0,0080	0,04	6,60	0,06	59,82		0,01	32,00		0,01	32,00	2,08	1,92		2,40	0,02
СОЛЬ	0,0014	0,0014										54,19	0,13	5,15	0,31	1,05	0,04
Итого по блюду:			5,62	7,26	40,20	248,64	0,07	0,05	32,00		1,21	92,19	105,41	29,87	24,31	197,25	1,14
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 50)																	
Выход:50																	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПАРНИКОВЫЕ	0,0510	0,0500	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01		3,50	0,10	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25
Итого по блюду:			0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01		3,50	0,10	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)																	
Выход:30																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)																	
Выход:30																	
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87
Итого по блюду:			1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)																	
Выход:200																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТУ	0,2000	0,2000	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80
Итого : ОБЕД			27,11	18,56	85,24	701,81	0,29	0,24	68,20	29,25	5,69	368,28	791,36	126,19	71,89	396,11	6,62

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,0380	4,10	0,49	26,56	127,11	0,06	0,02			0,46	1,14	46,36	6,84	6,08	32,68	0,46
ВОДА	0,0170	0,0170															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,02
САХАР	0,0066	0,0066			6,59	26,35						0,07	0,20	0,20			0,02
ЯЙЦО	0,0013	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖКИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			4,51	8,65	33,58	230,20	0,06	0,05	40,25		0,57	62,91	56,66	12,66	6,90	42,73	0,60

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)

Выход:200

ЙОГУРТ	0,2000	0,2000	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого по блюду:			10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого : ПОЛДНИК			14,51	15,05	50,58	404,20	0,12	0,35	60,25	1,20	0,97	162,91	360,66	260,66	36,90	232,73	0,80
Итого по меню:			57,74	48,53	183,44	1555,84	0,66	1,07	248,45	91,96	7,17	736,01	1547,72	673,46	184,68	972,49	9,91

000

День 2 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/18	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,00	7,37	29,24	207,21	0,16	0,15	0,81	20,00	126,53	157,65	38,62	0,95
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
Итого по подменю:			19,94	18,90	73,65	544,41	0,26	0,45	16,92	83,00	574,50	458,87	92,74	5,15

ОБЕД

2/18	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(60)	60	0,82	3,70	4,00	52,59	0,02	0,03	15,89		21,66	20,16	12,42	0,63
114/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,44	4,43	14,19	106,53	0,09	0,06	14,00	20,00	20,61	50,55	20,02	0,78
299/18	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	140	12,51	2,91	7,30	111,36	0,03	0,02	3,33		24,11	29,74	14,92	0,40
154/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150	4,55	7,53	27,82	197,25	0,18	0,16	25,87	28,40	73,82	123,71	37,12	1,32
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,67
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 25,62 19,23 98,45 675,43 0,37 0,32 59,89 48,40 178,50 280,96 111,90 4,70

ПОЛДНИК

531/18	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,99	4,67	26,76	185,07	0,07	0,10	0,05	23,35	39,07	82,35	11,73	0,62
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200)	200	0,60	0,20	2,80	15,40			0,80		4,00			0,04

Итого по подменю: 9,59 4,87 29,56 200,47 0,07 0,10 0,85 23,35 43,07 82,35 11,73 0,66

Итого по меню: 55,15 43,00 201,66 1420,31 0,70 0,87 77,66 154,75 796,07 822,18 216,37 10,51

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,90	23,92	21,99	23,17
Обед: 30-35 %	33,27	24,34	29,39	28,74
Полдник: 10 %	12,45	6,16	8,82	8,53
Итого за день: 60-70 %	71,62	54,43	60,20	60,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор-ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОЛЬ	0,0001	0,0001										3,87	0,01	0,37	0,02	0,08	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0205	0,0164	0,21	0,02	1,13	5,53	0,01	0,01		0,82	0,16	3,44	32,80	4,43	6,23	9,02	0,11
Итого по блюду:			0,81	3,71	4,00	52,59	0,02	0,02		15,89	0,41	15,09	164,55	21,67	12,41	20,16	0,62
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ																	
Выход:250																	
ВОДА	0,1650	0,1650															
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	0,0250	0,0250	0,90	0,03	2,45	13,75											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0844	0,0625	1,25	0,25	10,19	48,00	0,08	0,04		12,50	0,81	3,13	355,00	6,25	14,38	36,25	0,56
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07
Итого по блюду:			2,45	4,44	14,19	106,53	0,10	0,06	20,00	14,00	0,94	103,05	393,98	20,61	20,02	50,55	0,78
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.																	
Выход:140																	
МИНТАЙ Б/Г	0,1120	0,0850	11,90	0,85		61,20	0,01							4,34	1,70	3,74	
ВОДА	0,0250	0,0250															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0190	0,0159	0,22	0,03	1,30	6,39	0,01			1,59	0,03	0,64	27,83	4,93	2,23	9,22	0,13
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0009	0,0009	0,04		0,17	0,86				0,41	0,02	0,14	7,88	0,18	0,45	0,61	0,02
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97						0,04	0,12	0,12			0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0020		2,00		17,98											0,04
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0333	0,0266	0,35	0,03	1,84	8,96	0,02	0,02		1,33	0,27	5,59	53,20	7,18	10,11	14,63	0,15
Итого по блюду:			12,51	2,91	7,30	111,36	0,04	0,02		3,33	0,32	83,83	89,21	24,11	14,93	29,74	0,41
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.																	
Выход:150																	
МОЛОКО	0,0429	0,0429	1,20	1,07	2,03	22,57	0,02	0,06		0,39	0,04	22,31	65,21	54,05	6,44	40,76	0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0071	0,0071	0,77	0,09	4,96	23,75	0,01				0,09	0,21	8,66	1,28	1,14	6,11	0,05
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0071	0,0071	0,04	5,86	0,06	53,09		0,01	28,40		0,01	28,40	1,85	1,70		2,13	0,02
СОЛЬ	0,0011	0,0011										42,58	0,10	4,05	0,24	0,83	0,02
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1720	0,1274	2,55	0,51	20,77	97,84	0,15	0,09		25,48	1,66	6,37	723,63	12,74	29,30	73,89	1,11
Итого по блюду:			4,56	7,53	27,82	197,25	0,18	0,16	28,40	25,87	1,80	99,87	799,45	73,82	37,12	123,72	1,32
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)																	
Выход:200																	
КУРАГА	0,0200	0,0200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04		0,80	0,60	3,40	343,40	32,00	21,00	29,20	0,61
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,02

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,2030	0,2030																
Итого по блюду:			1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04		0,80	0,60	3,50	343,70	32,30	21,00	29,20	0,67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) Выход:30																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03	
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр) Выход:30																		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87	
Итого по блюду:			1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87	
Итого : ОБЕД			25,63	19,25	98,45	675,43	0,39	0,31	48,40	59,89	4,28	431,34	1833,79	178,51	111,90	280,97	4,70	
ПОЛДНИК																		
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ Выход:60																		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0295	0,0295	3,19	0,38	20,62	98,68	0,05	0,01			0,35	0,89	35,99	5,31	4,72	25,37	0,35	
ВОДА	0,0120	0,0120																
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05				
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75			2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20			5,20	0,34	0,31		0,39		
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0009	0,0009	0,11	0,02		0,68	0,01	0,01			0,10	0,19	5,31	0,24	0,46	3,60	0,03	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01	
Вх. рецепт: ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ(1-й ВАРИАНТ)																		
ТВОРОГ	0,0238	0,0235	4,94	1,18	0,71	33,16	0,01	0,06	2,35	0,05	0,12	8,23	18,35	28,22	5,64	42,34	0,07	
ЯЙЦО	0,0028	0,0024	0,30	0,28	0,02	3,77		0,01	6,00			3,22	3,36	1,32	0,29	4,61	0,06	
САХАР	0,0027	0,0027			2,69	10,78						0,03	0,08	0,08			0,01	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0012	0,0012	0,13	0,02	0,84	4,01					0,01	0,04	1,46	0,22	0,19	1,03	0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0012	0,0012	0,01	0,99	0,01	8,97			4,80			4,80	0,31	0,29		0,36		
ВАНИЛИН																		
Итого по блюду:			8,99	4,68	26,76	185,08	0,07	0,10	23,35	0,05	0,59	44,68	68,71	39,08	11,73	82,36	0,60	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200) Выход:200																		
СОК ВИНОГРАДНЫЙ.	0,2000	0,2000	0,60	0,20	2,80	15,40				0,80				4,00			0,04	
Итого по блюду:			0,60	0,20	2,80	15,40				0,80				4,00			0,04	
Итого : ПОЛДНИК			9,59	4,88	29,56	200,48	0,07	0,10	23,35	0,85	0,59	44,68	68,71	43,08	11,73	82,36	0,64	
Итого по меню:			55,16	43,03	201,66	1420,33	0,73	0,86	154,75	77,66	6,10	975,99	2738,16	796,09	216,37	822,20	10,50	

День 3 **примерное меню(7-10)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	32,93	11,75	27,20	346,22	0,09	0,44	0,65	33,10	232,99	312,35	42,77	0,76
79/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13

Итого по подменю: 38,20 22,86 58,46 592,30 0,13 0,60 1,55 73,10 362,29 410,35 58,19 0,94

ОБЕД

104/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	1,86	7,19	8,72	106,99	0,06	0,06	25,76	15,00	44,06	49,04	19,99	0,75
328/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,99	17,56	21,12	338,45	0,16	0,10	27,42		20,67	80,22	31,98	1,33
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 50гр)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23

Итого по подменю: 34,70 25,95 100,04 772,44 0,31 0,21 66,08 15,00 104,43 203,66 78,81 5,28

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(50)	50	3,77	7,18	28,00	191,73	0,06	0,03		33,50	10,54	35,73	5,77	0,49
481/18	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	200	0,14		24,05	95,84					0,45			0,05
82/18	ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

Итого по подменю: 4,81 7,38 60,15 330,57 0,10 0,03 60,00 33,50 44,99 58,73 18,77 0,84

Итого по меню: 77,71 56,19 218,65 1695,31 0,54 0,84 127,63 121,60 511,71 672,74 155,77 7,06

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	49,61	28,94	17,45	25,20
<i>Обед: 30-35 %</i>	44,81	32,78	29,58	32,65
<i>Полдник: 10 %</i>	5,60	9,62	18,46	14,13
Итого за день: 60-70 %	100,01	71,34	65,49	71,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

День 3

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	Выход:150																
ТВОРОГ	0,1410	0,1410	29,61	7,05	4,23	198,81	0,06	0,35	14,10	0,28	0,71	49,35	109,98	169,20	33,84	253,80	0,42
МОЛОКО	0,0390	0,0390	1,09	0,98	1,84	20,52	0,02	0,06		0,35	0,04	20,28	59,28	49,14	5,85	37,05	0,04
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
КРУПА МАННАЯ	0,0100	0,0100	1,03	0,10	7,06	33,26	0,01				0,12	0,30	13,00	2,00	1,80	8,50	0,10
СМЕТАНА	0,0050	0,0050	0,13	1,00	0,17	10,18		0,01	7,50	0,02	0,01	1,75	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0050	0,0050	0,49	0,10	3,88	18,32											
ЯЙЦО	0,0046	0,0046	0,58	0,53	0,03	7,23		0,02	11,50		0,01	6,16	6,44	2,53	0,55	8,83	0,12
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0020		2,00		17,98											0,04
СОЛЬ	0,0015	0,0015										58,07	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001															
Итого по блюду:			32,93	11,76	27,19	346,22	0,09	0,44	33,10	0,65	0,89	136,01	194,59	232,99	42,77	312,35	0,76
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10)	Выход:10																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01	40,00		0,01	40,00	2,60	2,40		3,00	0,02
Итого по блюду:			0,05	8,25	0,08	74,77		0,01	40,00		0,01	40,00	2,60	2,40		3,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	Выход:30																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	Выход:200																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Б/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,80	2,50	4,73	52,62	0,04	0,15		0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00	0,10
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15		0,90	0,10	52,10	152,30	126,30	15,00	95,00	0,13
Итого : ЗАВТРАК			38,20	22,87	58,45	592,30	0,13	0,60	73,10	1,55	1,00	228,11	349,49	362,29	58,19	410,35	0,94
ОБЕД																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	Выход:250/10																
ВОДА	0,2000	0,2000															
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0500	0,0400	0,72	0,04	1,88	10,76	0,01	0,02		18,00	0,28	5,20	120,00	19,20	6,40	12,40	0,24
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050			5,00	44,96												0,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0005	0,0005	0,02		0,10	0,48				0,23	0,01	0,08	4,38	0,10	0,25	0,34		0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50		0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																		
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0405	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02		6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40		0,27
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																		
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50		0,07
Итого по блюду:			1,86	7,19	8,72	106,99	0,07	0,06	15,00	25,76	0,81	90,20	343,36	44,06	19,99	49,04		0,75

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ **Выход:220**

ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,1200	0,1120	21,17	10,08		175,39													
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0175	0,0147	0,21	0,03	1,21	5,91	0,01			1,47	0,03	0,59	25,73	4,56	2,06	8,53		0,12	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0070	0,0070	0,34		1,33	6,66	0,01	0,01		3,15	0,13	1,05	61,25	1,40	3,50	4,76		0,16	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0070	0,0070		6,99		62,94													0,14
СОЛЬ	0,0009	0,0009										34,84	0,08	3,31	0,20	0,68		0,03	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																			
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1539	0,1140	2,28	0,46	18,58	87,55	0,14	0,08		22,80	1,48	5,70	647,52	11,40	26,22	66,12		1,03	
Итого по блюду:			24,00	17,56	21,12	338,45	0,16	0,09		27,42	1,64	42,18	734,58	20,67	31,98	80,23		1,34	

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 50гр) **Выход:50**

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0500	0,0500	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02		12,50	0,25	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00		0,45
Итого по блюду:			0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02		12,50	0,25	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00		0,45

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 **Выход:60**

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84			0,07
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84			0,07

ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) **Выход:50**

ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00		1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00		1,45

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ **Выход:200**

СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01		0,40	0,18	2,40	116,00	22,20	6,00	15,40		1,20
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30				0,03
ВОДА	0,2030	0,2030																
Итого по блюду:			0,44	0,02	21,78	89,06		0,01		0,40	0,18	2,50	116,30	22,50	6,00	15,40		1,23

Итого : ОБЕД 34,71 25,95 100,04 772,44 0,32 0,20 15,00 66,08 3,23 346,38 1410,74 104,43 78,81 203,67 5,29

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(50) **Выход:50**

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0317	0,0317	3,42	0,41	22,16	106,04	0,05	0,01			0,38	0,95	38,67	5,71	5,07	27,26	0,38
ВОДА	0,0142	0,0142															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01	30,00		0,01	30,00	1,95	1,80		2,25	0,02
САХАР	0,0055	0,0055			5,49	21,96						0,05	0,16	0,16			0,02
ЯЙЦО	0,0011	0,0010	0,13	0,12	0,01	1,57		2,50				1,34	1,40	0,55	0,12	1,92	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0004	0,0004	0,04	0,01	0,28	1,34						0,01	0,49	0,07	0,06	0,34	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0004	0,0004		0,40		3,60										0,01	
ЯЙЦО	0,0004	0,0004	0,05	0,05		0,63		1,00				0,54	0,56	0,22	0,05	0,77	0,01
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0007	0,0007	0,09	0,02		0,53					0,08	0,15	4,13	0,19	0,36	2,80	0,02
Итого по блюду:			3,77	7,20	28,00	191,75	0,05	0,02	33,50		0,47	52,40	47,41	10,54	5,77	35,73	0,49
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	Выход:200																
ВОДА	0,2200	0,2200															
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,0002															
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
КРАХМАЛ	0,0100	0,0100	0,01		7,96	31,88											
ШИПОВНИК	0,0080	0,0080	0,13		1,12	4,08											
Итого по блюду:			0,14		24,05	95,84						0,15	0,45	0,45			0,05
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	Выход:100																
АПЕЛЬСИНЫ	0,1000	0,1000	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04			60,00				34,00	13,00	23,00	0,30
Итого по блюду:			0,90	0,20	8,10	43,00	0,04			60,00				34,00	13,00	23,00	0,30
Итого : ПОЛДНИК			4,81	7,40	60,15	330,59	0,09	0,02	33,50	60,00	0,47	52,55	47,86	44,99	18,77	58,73	0,84
Итого по меню:			77,72	56,22	218,64	1695,33	0,54	0,82	121,60	127,63	4,70	627,04	1808,09	511,71	155,77	672,75	7,07

День 4 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,35	18,04	3,41	229,38	0,09	0,50	0,52	248,90	128,93	234,16	19,98	2,41
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 16,29 18,89 43,07 407,41 0,14 0,53 44,32 248,90 156,71 252,24 34,76 5,81

ОБЕД

95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	7,15	7,69	41,45	263,60	0,21	0,22	76,85	15,00	148,65	201,99	94,83	4,32
330/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ(200)	200	23,02	18,65	44,26	436,93	0,12	0,14	3,15	27,60	24,65	208,02	48,94	1,66
149/18	ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50ГР	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01				1,00		0,70	0,06
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(АПЕЛЬСИНОВЫ Й)(200)	200	0,40	0,08	0,08	36,80	0,01		1,60		5,60			1,12

Итого по подменю: 38,07 27,47 128,24 946,58 0,41 0,39 84,10 42,60 200,40 468,01 161,47 8,91

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,70	5,86	34,74	214,47	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подменю:			11,30	10,86	44,20	319,71	0,17	0,35	1,80	33,50	266,84	244,49	38,44	0,94
Итого по меню:			65,66	57,22	215,51	1673,70	0,72	1,27	130,22	325,00	623,95	964,74	234,67	15,66

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	21,17	24,06	12,86	17,39
<i>Обед: 30-35 %</i>	51,52	35,18	38,38	46,54
<i>Полдник: 10 %</i>	14,68	13,75	13,19	13,60
Итого за день: 60-70 %	87,36	72,99	64,43	77,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

День 4

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150) Выход:150

ЯЙЦО	0,1062	0,0922	11,71	10,60	0,65	144,85	0,06	0,41	230,50		0,18	123,55	129,08	50,71	11,06	177,02	2,31
МОЛОКО	0,0577	0,0577	1,62	1,44	2,73	30,36	0,02	0,09		0,52	0,06	30,00	87,70	72,70	8,65	54,82	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0046	0,0046	0,02	3,80	0,04	34,39		0,01	18,40			18,40	1,20	1,10		1,38	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0022	0,0022		2,20		19,78										0,04	
СОЛЬ	0,0012	0,0012										46,45	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
Итого по блюду:			13,35	18,04	3,42	229,38	0,08	0,51	248,90	0,52	0,24	218,40	218,09	128,93	19,97	234,16	2,41

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) Выход:30

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03

ЧАЙ С ЛИМОНОМ Выход:200

ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ЛИМОН	0,0080	0,0072	0,06	0,01	0,22	1,19				28,80	0,01	0,79	11,74	2,88	0,86	1,58	0,04
Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА																	
ЧАЙ ЛИСТОВОЙ	0,0010	0,0010															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:			0,06	0,01	10,20	41,11				28,80	0,01	0,89	12,04	3,18	0,86	1,58	0,07

ЯБЛОКО Выход:150

ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого : ЗАВТРАК			16,29	18,89	43,08	407,41	0,13	0,54	248,90	44,32	0,70	258,29	647,13	156,71	34,75	252,24	5,81

ОБЕД

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ) Выход:250/10

ВОДА	0,8000	0,8000				0,02											
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,1000	0,0800	1,44	0,08	3,76	21,52	0,02	0,03		36,00	0,56	10,40	240,00	38,40	12,80	24,80	0,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0480	0,0403	0,56	0,08	3,30	16,20	0,02	0,01		4,03	0,08	1,61	70,53	12,49	5,64	23,37	0,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0050	0,0050	0,24		0,95	4,76	0,01	0,01		2,25	0,10	0,75	43,75	1,00	2,50	3,40	0,12
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96										0,10	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
САХАР	0,0025	0,0025			2,50	9,98						0,03	0,08	0,08			0,01

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1083	0,0802	1,60	0,32	13,07	61,59	0,10	0,06		16,04	1,04	4,01	455,54	8,02	18,45	46,52	0,7
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0625	0,0500	0,65	0,05	3,45	16,85	0,03	0,03		2,50	0,50	10,50	100,00	13,50	19,00	27,50	0,3
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОЧИЩЕННАЯ																	
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,2000	0,1600	2,40	0,16	14,08	67,36	0,03	0,06		16,00	0,32	73,60	460,80	59,20	35,20	68,80	2,2
Итого по блюду:			7,14	7,69	41,45	263,60	0,21	0,21	15,00	76,85	2,61	181,82	1381,78	148,65	94,83	201,99	4,32
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ(200)																	
Выход:200																	
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0544	0,0544	4,03	1,31	42,27	196,93	0,04	0,02			0,87	6,53	54,40	4,35	27,20	81,60	0,5
КУРА	0,0950	0,0690	18,63	9,32		158,36	0,06	0,10	27,60	1,38	4,21	48,30	162,84	9,66	13,11	110,40	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0096	0,0080	0,11	0,02	0,66	3,22				0,80	0,02	0,32	14,00	2,48	1,12	4,64	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93										0,16	
СОЛЬ	0,0008	0,0008										30,97	0,07	2,94	0,18	0,60	0,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0241	0,0193	0,25	0,02	1,33	6,50	0,01	0,01		0,97	0,19	4,05	38,60	5,21	7,33	10,62	0,1
Итого по блюду:			23,02	18,66	44,26	436,94	0,11	0,13	27,60	3,15	5,29	90,17	269,91	24,64	48,94	208,02	1,66
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)																	
Выход:50																	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ Ч/ВЕС	0,0530	0,0500	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01		2,50	0,05	555,50	70,50	11,50	7,00	12,00	0,32
Итого по блюду:			0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01		2,50	0,05	555,50	70,50	11,50	7,00	12,00	0,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50ГР																	
Выход:50																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01							1,00	0,70		0,0
Итого по блюду:			3,80	0,40	24,60	117,20	0,01							1,00	0,70		0,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)																	
Выход:50																	
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,4
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(АПЕЛЬСИНОВЫЙ)(200)																	
Выход:200																	
Вх. рецепт: СОК ЯБЛОЧНЫЙ																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТУ	0,0008	0,0800	0,40	0,08	0,08	36,80	0,01			1,60				5,60			1,12
Итого по блюду:			0,40	0,08	0,08	36,80	0,01			1,60				5,60			1,12
Итого : ОБЕД			38,06	27,48	128,24	946,59	0,40	0,37	42,60	84,10	8,30	1037,49	1793,69	200,39	161,47	468,01	8,91

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ																	
Выход:60																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0448	0,0448	4,84	0,58	31,32	149,86	0,08	0,02			0,54	1,34	54,66	8,06	7,17	38,53	0,54

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,0120	0,0120																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01	
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09				0,01
ЯЙЦО	0,0049	0,0049	0,62	0,56	0,03	7,70		0,02	12,25		0,01	6,57	6,86	2,70	0,59	9,41	0,12	
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50												0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02	
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03	
Итого по блюду:			5,70	5,86	34,73	214,49	0,08	0,06	33,50		0,66	52,03	68,99	14,95	8,44	54,49	0,75	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	Выход:200																	
МОЛОКО	0,2000	0,2000	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20	
Итого по блюду:			5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20	
Итого : ПОЛДНИК			11,30	10,86	44,19	319,73	0,16	0,36	33,50	1,80	0,86	156,03	372,99	266,85	38,44	244,49	0,95	
Итого по меню:			65,65	57,23	215,51	1673,73	0,69	1,27	325,00	130,22	9,86	1451,81	2813,81	623,95	234,66	964,74	15,67	

День 5 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/18	КАША ДРУЖБА(150)	150	3,94	5,59	21,59	152,38	0,08	0,13	0,69	15,20	103,49	110,40	24,09	0,45
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 17,88 17,12 66,00 489,58 0,18 0,43 16,80 78,20 551,46 411,62 78,21 4,65

ОБЕД

14/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(60)	60	0,42	3,66	1,14	39,15	0,02	0,01	4,20		10,57	18,15	8,42	0,30
134/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,55	4,25	11,16	93,08	0,07	0,09	14,90	16,00	66,02	69,91	23,34	0,66
350/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	70/30	10,16	8,90	9,46	158,61	0,03	0,06	2,32	9,60	48,00	52,69	10,90	0,31
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03		27,20	20,89	48,36	8,73	0,91
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02			16,30	25,80	8,40	0,63

Итого по подменю: 27,09 24,26 127,94 838,49 0,30 0,23 21,42 52,80 171,98 260,91 70,63 4,33

ПОЛДНИК

530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,72	2,21	42,29	203,98	0,06	0,03	0,15	10,20	12,75	36,24	7,64	0,84
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20

Итого по подменю: 13,72 8,61 59,29 377,98 0,12 0,33 1,35 30,20 260,75 226,24 37,64 1,04

Итого по меню: 58,69 49,99 253,23 1706,05 0,60 0,99 39,57 161,20 984,19 898,77 186,48 10,02

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,21	21,61	19,67	20,80
Обед: 30-35 %	35,19	30,65	38,19	35,66
Полдник: 10 %	12,36	9,13	15,01	12,94
Итого за день: 60-70 %	70,77	61,38	72,88	69,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,5

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОЛЬ	0,0001	0,0001										3,87	0,01	0,37	0,02	0,08	
Итого по блюду:			0,42	3,66	1,14	39,15	0,02	0,01		4,20	0,12	8,07	117,61	10,57	8,42	18,15	0,30
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)			Выход:250/10														
ВОДА	0,1500	0,1500															
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0200	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	0,14	2,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0082	0,0082	0,11	0,02	0,67	3,30				0,82	0,02	0,33	14,35	2,54	1,15	4,76	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91			16,00			16,00	1,04	0,96		1,20	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0050	0,0050	0,54	0,07	3,50	16,73	0,01				0,06	0,15	6,10	0,90	0,80	4,30	0,0
СОЛЬ	0,0016	0,0016										61,94	0,14	5,89	0,35	1,20	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0243	0,0180	0,36	0,07	2,93	13,82	0,02	0,01		3,60	0,23	0,90	102,24	1,80	4,14	10,44	0,1
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0303	0,0242	0,31	0,02	1,67	8,16	0,01	0,02		1,21	0,24	5,08	48,40	6,53	9,20	13,31	0,1
Итого по блюду:			2,54	4,25	11,16	93,09	0,06	0,09	16,00	14,90	0,72	102,60	277,87	66,02	23,34	69,91	0,67
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"			Выход:70/30														
ГОВЯДИНА КОТЛЕТНОЕ МЯСО	0,0470	0,0440	8,32	3,96		68,90											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0245	0,0205	0,29	0,04	1,68	8,24	0,01			2,05	0,04	0,82	35,88	6,36	2,87	11,89	0,1
ВОДА	0,0070	0,0070															
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0060	0,0060	0,44	0,14	4,66	21,72					0,10	0,72	6,00	0,48	3,00	9,00	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0020		2,00		17,98										0,04	
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,0
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																	
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0024	0,0024	0,01	1,98	0,02	17,94			9,60			9,60	0,62	0,58		0,72	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0024	0,0024	0,26	0,03	1,68	8,03					0,03	0,07	2,93	0,43	0,38	2,06	0,0
СОЛЬ	0,0002	0,0002										9,29	0,02	0,88	0,05	0,18	0,0
Итого по блюду:			10,16	8,90	9,46	158,60	0,02	0,05	9,60	2,32	0,20	51,58	91,09	48,00	10,89	52,69	0,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)			Выход:150														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0510	0,0510	5,61	0,66	36,46	174,27	0,09	0,02			0,61	1,53	62,73	9,69	8,16	44,37	0,82
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,03	5,61	0,05	50,84		0,01	27,20		0,01	27,20	1,77	1,63		2,04	0,01
СОЛЬ	0,0026	0,0026										100,65	0,23	9,57	0,57	1,95	0,06
Итого по блюду:			5,64	6,27	36,51	225,11	0,09	0,03	27,20		0,62	129,38	64,73	20,89	8,73	48,36	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)			Выход:50														

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45

КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА) Выход:200

ИЗЮМ	0,0200	0,0200	0,46	0,10	13,16	55,38	0,03	0,02			0,10	23,40	166,00	16,00	8,40	25,80	0,60
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,2030	0,2030															
Итого по блюду:			0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02			0,10	23,50	166,30	16,30	8,40	25,80	0,63
Итого : ОБЕД			27,08	24,26	127,93	838,49	0,28	0,22	52,80	21,42	2,11	525,13	789,10	171,98	70,62	260,91	4,33

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0295	0,0295	3,19	0,38	20,62	98,68	0,05	0,01			0,35	0,89	35,99	5,31	4,72	25,37	0,35
ВОДА	0,0120	0,0120															
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05			
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75			2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20			5,20	0,34	0,31		0,39	
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,80	79,68		0,01		0,15	0,03	0,30	38,70	4,20	2,10	2,70	0,39
Итого по блюду:			3,72	2,21	42,29	203,99	0,05	0,04	10,20	0,15	0,48	24,76	83,25	12,76	7,64	36,24	0,84

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200) Выход:200

ЙОГУРТ	0,2000	0,2000	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого по блюду:			10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого : ПОЛДНИК			13,72	8,61	59,29	377,99	0,11	0,34	30,20	1,35	0,88	124,76	387,25	260,76	37,64	226,24	1,04
Итого по меню:			58,67	49,99	253,21	1706,05	0,56	0,96	161,20	39,57	4,03	1129,45	1956,43	984,19	186,48	898,78	10,02

000

День 6 **примерное меню(7-10)**

№ рэц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	3,98	5,05	19,91	140,99	0,08	0,12	0,61	15,20	96,54	114,93	21,58	0,94
300/2013	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
Итого по подменю:			13,68	11,46	56,50	386,83	0,19	0,41	39,06	115,20	217,44	256,23	45,30	2,15

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60		3,60		32,37					0,74	0,22	0,04	0,01
120/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,18	5,15	19,89	170,42	0,15	0,09	24,00	20,00	28,39	81,95	32,61	1,23
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)	200	4,78	11,20	24,26	217,01	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД(ЯБЛОК)	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
Итого по подменю:			32,32	27,55	109,64	819,62	0,40	0,30	100,22	41,60	179,27	293,97	110,54	5,60

ПОЛДНИК

546/18	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	13,12	20,10	25,98	337,33	0,06	0,17	0,10	92,71	70,02	118,87	15,56	0,54
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ(200)	200	1,05	0,06	32,33	134,08	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
Итого по подменю:			14,17	20,16	58,31	471,41	0,08	0,21	0,90	92,71	102,47	148,07	36,56	1,23
Итого по меню:			60,17	59,17	224,45	1677,86	0,67	0,92	140,18	249,51	499,18	698,27	192,40	8,98

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,77	14,46	16,84	16,43
Обед: 30-35 %	41,97	34,87	32,73	34,88
Полдник: 10 %	18,39	25,52	17,41	20,06
Итого за день: 60-70 %	78,13	74,85	66,98	71,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

День 6

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)			Выход:150														
МОЛОКО	0,0675	0,0675	1,89	1,69	3,19	35,52	0,03	0,10		0,61	0,07	35,10	102,60	85,05	10,13	64,13	0,07
ВОДА	0,0563	0,0563															
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0188	0,0188	2,07	0,23	12,90	61,89	0,06	0,02		0,26		3,20	43,24	7,52	11,28	49,07	0,83
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0038	0,0038	0,02	3,14	0,03	28,41			15,20			15,20	0,99	0,91		1,14	0,01
САХАР	0,0038	0,0038			3,79	15,17						0,04	0,11	0,11			0,01
СОЛЬ	0,0008	0,0008										30,97	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
Итого по блюду:			3,98	5,06	19,91	140,99	0,09	0,12	15,20	0,61	0,33	84,51	147,01	96,53	21,59	114,94	0,94
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ			Выход:40														
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
Итого по блюду:			5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК			Выход:200														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Б/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,40	1,25	2,36	26,31	0,02	0,08		0,45	0,05	26,00	76,00	63,00	7,50	47,50	0,05
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08		0,45	0,05	26,10	76,30	63,30	7,50	47,50	0,08
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)			Выход:100														
МАНДАРИНЫ	0,1000	0,1000	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03		38,00	0,20	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого по блюду:			0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03		38,00	0,20	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)			Выход:30														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого : ЗАВТРАК			13,68	11,47	56,50	386,83	0,20	0,41	115,20	39,06	0,66	176,21	434,31	217,43	45,31	256,24	2,15
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)			Выход:60														
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0036	0,0036		3,60		32,37											0,07
СОЛЬ	0,0002	0,0002										7,74	0,02	0,74	0,04	0,15	0,01
Итого по блюду:				3,60		32,37						7,74	0,02	0,74	0,04	0,22	0,01

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	Выход:250																
ВОДА	0,1750	0,1750															
МИНТАЙ Б/Г	0,0545	0,0545	7,63	0,55		39,24	0,01							2,78	1,09	2,40	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0125	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,0
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1519	0,1125	2,25	0,45	18,34	86,40	0,14	0,08		22,50	1,46	5,63	639,00	11,25	25,88	65,25	1,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0
Итого по блюду:			10,18	5,16	19,89	170,42	0,17	0,10	20,00	24,00	1,59	105,55	677,98	28,39	32,61	81,95	1,20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	Выход:100																
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0750	0,0560	1,01	0,06	2,63	15,06	0,02	0,02		25,20	0,39	7,28	168,00	26,88	8,96	17,36	0,3
ГОВЯДИНА КОТЛЕТНОЕ МЯСО	0,0450	0,0420	7,94	3,78		65,77											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41				0,60	0,01	0,24	10,50	1,86	0,84	3,48	0,0
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0050	0,0050	0,37	0,12	3,89	18,10				0,08	0,60	5,00	0,40	0,40	2,50	7,50	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43			12,00			12,00	0,78	0,72		0,90	0,0
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,0
Итого по блюду:			9,42	6,45	7,03	123,77	0,02	0,02	12,00	25,80	0,48	58,83	184,37	33,54	12,52	29,99	0,48
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	Выход:200																
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0750	0,0600	1,08	0,06	2,82	16,14	0,02	0,02		27,00	0,42	7,80	180,00	28,80	9,60	18,60	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0190	0,0160	0,22	0,03	1,31	6,43	0,01			1,60	0,03	0,64	28,00	4,96	2,24	9,28	0,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93											0,16
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0999	0,0740	1,48	0,30	12,06	56,83	0,09	0,05		14,80	0,96	3,70	420,32	7,40	17,02	42,92	0,6
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0388	0,0310	0,40	0,03	2,14	10,45	0,02	0,02		1,55	0,31	6,51	62,00	8,37	11,78	17,05	0,2
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОЧИЩЕННАЯ																	
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0400	0,0320	0,48	0,03	2,82	13,47	0,01	0,01		3,20	0,06	14,72	92,16	11,84	7,04	13,76	0,4
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																	
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0024	0,0024	0,01	1,98	0,02	17,94			9,60			9,60	0,62	0,58		0,72	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0024	0,0024	0,26	0,03	1,68	8,03					0,03	0,07	2,93	0,43	0,38	2,06	0,0
СОЛЬ	0,0002	0,0002										9,29	0,02	0,88	0,05	0,18	0,0
Итого по блюду:			4,77	11,20	24,27	217,01	0,16	0,15	9,60	48,42	1,84	87,29	831,70	102,90	52,72	133,61	1,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Выход:60																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) Выход:50																	
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД(ЯБЛОК) Выход:200																	
ЯБЛОКИ	0,0230	0,0200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01			2,00	0,06	5,20	55,60	3,20	1,80	2,20	0,44
ВОДА	0,1920	0,1920															
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0002	0,0002															
Итого по блюду:			0,08	0,08	11,94	48,80	0,01			2,00	0,06	5,30	55,90	3,50	1,80	2,20	0,47
Итого : ОБЕД			32,31	27,57	109,65	819,61	0,42	0,29	41,60	100,22	4,32	474,71	1821,47	179,27	110,53	293,97	5,62
ПОЛДНИК																	
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА" Выход:75																	
ТВОРОГ	0,0500	0,0496	10,42	2,48	1,49	69,94	0,02	0,12	4,96	0,10	0,25	17,36	38,69	59,52	11,90	89,28	0,15
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02	80,00		0,02	80,00	5,20	4,80		6,00	0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0200	0,0200	2,16	0,26	13,98	66,90	0,03	0,01			0,24	0,60	24,40	3,60	3,20	17,20	0,24
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ЯЙЦО	0,0030	0,0026	0,33	0,30	0,02	4,08		0,01	6,50		0,01	3,48	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79		1,25				0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
Итого по блюду:			13,12	20,11	25,98	337,34	0,05	0,16	92,71	0,10	0,53	102,23	73,54	70,02	15,55	118,87	0,55
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ(200) Выход:200																	
ВОДА	0,2200	0,2200															
КУРАГА	0,0200	0,0200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04		0,80	0,60	3,40	343,40	32,00	21,00	29,20	0,64
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0010	0,0010															
КРАХМАЛ	0,0090	0,0090	0,01		7,16	28,69											
Итого по блюду:			1,05	0,06	32,33	134,07	0,02	0,04		0,80	0,60	3,55	343,85	32,45	21,00	29,20	0,69
Итого : ПОЛДНИК			14,17	20,17	58,31	471,41	0,07	0,20	92,71	0,90	1,13	105,78	417,39	102,47	36,55	148,07	1,24
Итого по меню:			60,16	59,21	224,46	1677,85	0,69	0,90	249,51	140,18	6,11	756,70	2673,17	499,17	192,39	698,28	9,01

000

День 6 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	3,98	5,05	19,91	140,99	0,08	0,12	0,61	15,20	96,54	114,93	21,58	0,94
300/2013	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
Итого по подменю:			13,68	11,46	56,50	386,83	0,19	0,41	39,06	115,20	217,44	256,23	45,30	2,15

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60		3,60		32,37					0,74	0,22	0,04	0,01
120/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,18	5,15	19,89	170,42	0,15	0,09	24,00	20,00	28,39	81,95	32,61	1,23
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)	200	4,78	11,20	24,26	217,01	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД(ЯБЛОК)	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47

Итого по подменю: 32,32 27,55 109,64 819,62 0,40 0,30 100,22 41,60 179,27 293,97 110,54 5,60

ПОЛДНИК

546/18	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	13,12	20,10	25,98	337,33	0,06	0,17	0,10	92,71	70,02	118,87	15,56	0,54
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ(200)	200	1,05	0,06	32,33	134,08	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69

Итого по подменю: 14,17 20,16 58,31 471,41 0,08 0,21 0,90 92,71 102,47 148,07 36,56 1,23

Итого по меню: 60,17 59,17 224,45 1677,86 0,67 0,92 140,18 249,51 499,18 698,27 192,40 8,98

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,77	14,46	16,84	16,43
Обед: 30-35 %	41,97	34,87	32,73	34,88
Полдник: 10 %	18,39	25,52	17,41	20,06
Итого за день: 60-70 %	78,13	74,85	66,98	71,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

День 6

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)			Выход:150														
МОЛОКО	0,0675	0,0675	1,89	1,69	3,19	35,52	0,03	0,10		0,61	0,07	35,10	102,60	85,05	10,13	64,13	0,07
ВОДА	0,0563	0,0563															
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0188	0,0188	2,07	0,23	12,90	61,89	0,06	0,02			0,26	3,20	43,24	7,52	11,28	49,07	0,83
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0038	0,0038	0,02	3,14	0,03	28,41			15,20			15,20	0,99	0,91		1,14	0,01
САХАР	0,0038	0,0038			3,79	15,17						0,04	0,11	0,11			0,01
СОЛЬ	0,0008	0,0008										30,97	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
Итого по блюду:			3,98	5,06	19,91	140,99	0,09	0,12	15,20	0,61	0,33	84,51	147,01	96,53	21,59	114,94	0,94
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ			Выход:40														
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
Итого по блюду:			5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК			Выход:200														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Б/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,40	1,25	2,36	26,31	0,02	0,08		0,45	0,05	26,00	76,00	63,00	7,50	47,50	0,05
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08		0,45	0,05	26,10	76,30	63,30	7,50	47,50	0,08
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)			Выход:100														
МАНДАРИНЫ	0,1000	0,1000	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03		38,00	0,20	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого по блюду:			0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03		38,00	0,20	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)			Выход:30														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого : ЗАВТРАК			13,68	11,47	56,50	386,83	0,20	0,41	115,20	39,06	0,66	176,21	434,31	217,43	45,31	256,24	2,15
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)			Выход:60														
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0036	0,0036		3,60		32,37											0,07
СОЛЬ	0,0002	0,0002										7,74	0,02	0,74	0,04	0,15	0,01
Итого по блюду:				3,60		32,37						7,74	0,02	0,74	0,04	0,22	0,01

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ			Выход:250															
ВОДА	0,1750	0,1750																
МИНТАЙ В/Г	0,0545	0,0545	7,63	0,55		39,24	0,01							2,78	1,09	2,40		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0125	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,0	
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																		
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1519	0,1125	2,25	0,45	18,34	86,40	0,14	0,08		22,50	1,46	5,63	639,00	11,25	25,88	65,25	1,0	
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																		
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0	
Итого по блюду:			10,18	5,16	19,89	170,42	0,17	0,10	20,00	24,00	1,59	105,55	677,98	28,39	32,61	81,95	1,23	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ			Выход:100															
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0750	0,0560	1,01	0,06	2,63	15,06	0,02	0,02		25,20	0,39	7,28	168,00	26,88	8,96	17,36	0,3	
ГОВЯДИНА КОТЛЕТНОЕ МЯСО	0,0450	0,0420	7,94	3,78		65,77												
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41				0,60	0,01	0,24	10,50	1,86	0,84	3,48	0,0	
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0050	0,0050	0,37	0,12	3,89	18,10				0,08	0,60	5,00	0,40	2,50	7,50	0,0		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43			12,00			12,00	0,78	0,72		0,90	0,0	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,0	
Итого по блюду:			9,42	6,45	7,03	123,77	0,02	0,02	12,00	25,80	0,48	58,83	184,37	33,54	12,52	29,99	0,48	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)			Выход:200															
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0750	0,0600	1,08	0,06	2,82	16,14	0,02	0,02		27,00	0,42	7,80	180,00	28,80	9,60	18,60	0,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0190	0,0160	0,22	0,03	1,31	6,43	0,01			1,60	0,03	0,64	28,00	4,96	2,24	9,28	0,1	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93										0,16		
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,0	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																		
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0999	0,0740	1,48	0,30	12,06	56,83	0,09	0,05		14,80	0,96	3,70	420,32	7,40	17,02	42,92	0,6	
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																		
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0388	0,0310	0,40	0,03	2,14	10,45	0,02	0,02		1,55	0,31	6,51	62,00	8,37	11,78	17,05	0,2	
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОЧИЩЕННАЯ																		
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0400	0,0320	0,48	0,03	2,82	13,47	0,01	0,01		3,20	0,06	14,72	92,16	11,84	7,04	13,76	0,4	
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																		
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0024	0,0024	0,01	1,98	0,02	17,94			9,60			9,60	0,62	0,58		0,72		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0024	0,0024	0,26	0,03	1,68	8,03					0,03	0,07	2,93	0,43	0,38	2,06	0,0	
СОЛЬ	0,0002	0,0002										9,29	0,02	0,88	0,05	0,18	0,0	
Итого по блюду:			4,77	11,20	24,27	217,01	0,16	0,15	9,60	48,42	1,84	87,29	831,70	102,90	52,72	133,61	1,91	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0	

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) Выход:50																	
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД(ЯБЛОК) Выход:200																	
ЯБЛОКИ	0,0230	0,0200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01			2,00	0,06	5,20	55,60	3,20	1,80	2,20	0,44
ВОДА	0,1920	0,1920															
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0002	0,0002															
Итого по блюду:			0,08	0,08	11,94	48,80	0,01			2,00	0,06	5,30	55,90	3,50	1,80	2,20	0,47
Итого : ОБЕД			32,31	27,57	109,65	819,61	0,42	0,29	41,60	100,22	4,32	474,71	1821,47	179,27	110,53	293,97	5,62
ПОЛДНИК																	
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА" Выход:75																	
ТВОРОГ	0,0500	0,0496	10,42	2,48	1,49	69,94	0,02	0,12	4,96	0,10	0,25	17,36	38,69	59,52	11,90	89,28	0,15
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02	80,00		0,02	80,00	5,20	4,80		6,00	0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0200	0,0200	2,16	0,26	13,98	66,90	0,03	0,01			0,24	0,60	24,40	3,60	3,20	17,20	0,24
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ЯЙЦО	0,0030	0,0026	0,33	0,30	0,02	4,08		0,01	6,50		0,01	3,48	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79		1,25				0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
Итого по блюду:			13,12	20,11	25,98	337,34	0,05	0,16	92,71	0,10	0,53	102,23	73,54	70,02	15,55	118,87	0,55
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ(200) Выход:200																	
ВОДА	0,2200	0,2200															
КУРАГА	0,0200	0,0200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04		0,80	0,60	3,40	343,40	32,00	21,00	29,20	0,64
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0010	0,0010															
КРАХМАЛ	0,0090	0,0090	0,01		7,16	28,69											
Итого по блюду:			1,05	0,06	32,33	134,07	0,02	0,04		0,80	0,60	3,55	343,85	32,45	21,00	29,20	0,69
Итого : ПОЛДНИК			14,17	20,17	58,31	471,41	0,07	0,20	92,71	0,90	1,13	105,78	417,39	102,47	36,55	148,07	1,24
Итого по меню:			60,16	59,21	224,46	1677,85	0,69	0,90	249,51	140,18	6,11	756,70	2673,17	499,17	192,39	698,28	9,01

День 7 **примерное меню(7-10)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	200	7,55	7,45	34,28	234,37	0,16	0,21	1,47	20,00	179,00	108,84	38,92	0,95
56/18	БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1-й ВАРИАНТ)	40	4,08	4,60	10,14	98,28	0,05	0,03		2,00	6,20	35,60	4,68	0,36
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
82/18	ФРУКТ (БАНАН)200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08		120,00		68,00	46,00	26,00	0,60

Итого по подменю: 13,49 12,46 70,82 459,76 0,29 0,24 150,27 22,00 256,38 192,02 70,46 1,98

ОБЕД

42/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ(60)	60	1,34	3,76	7,65	69,88	0,04	0,03	7,50		6,09	24,10	8,84	0,37
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,89	121,64	0,12	0,07	16,50		22,56	65,05	24,49	1,04
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	20,08	14,56	7,87	242,83	0,02	0,07	0,36	12,80	55,50	42,64	6,74	0,11
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,20	45,24	99,56	33,52	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
501/18	СОКИ ФРУКТОВые (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00		14,00			2,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			36,42	29,25	105,52	916,50	0,43	0,32	54,66	40,00	153,59	277,35	84,43	7,97

ПОЛДНИК

141/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,59
196/18	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10		11,34	45,76					0,30			0,03
Итого по подменю:			4,62	8,64	44,92	275,95	0,07	0,04		40,25	12,95	42,73	6,90	0,62
Итого по меню:			54,53	50,35	221,26	1652,21	0,79	0,60	204,93	102,25	422,92	512,10	161,79	9,67

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	16,22	16,28	22,16	19,68
<i>Обед: 30-35 %</i>	47,30	37,03	31,50	39,00
<i>Полдник: 10 %</i>	6,00	10,94	13,41	11,74
Итого за день: 60-70 %	69,52	64,24	67,06	70,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

День 7

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	Выход:200																
МОЛОКО	0,1100	0,1100	3,08	2,75	5,20	57,88	0,04	0,17		0,99	0,11	57,20	167,20	138,60	16,50	104,50	0,11
ВОДА	0,0540	0,0540															
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	0,0444	0,0444	4,44	0,58	29,04	139,11	0,12	0,04		0,48	2,09	6,66	91,02	35,52	22,20	2,09	0,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			7,55	7,46	34,28	234,38	0,16	0,22	20,00	1,47	2,21	122,57	259,61	179,00	38,92	108,84	0,95
БУТЕРБРОД С ВАРЕННЫМИ КОЛБАСАМИ(1-й ВАРИАНТ)	Выход:40																
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ В/С	0,0210	0,0200	2,56	4,44	0,30	51,40	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	5,80	4,40	35,60	0,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0200	0,0200	1,52	0,16	9,84	46,88								0,40	0,28		0,02
Итого по блюду:			4,08	4,60	10,14	98,28	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	6,20	4,68	35,60	0,36
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	Выход:200																
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92					0,10	0,30	0,30				0,03
ЛИМОН	0,0080	0,0072	0,06	0,01	0,22	1,19				28,80	0,01	0,79	11,74	2,88	0,86	1,58	0,04
Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА																	
ЧАЙ ЛИСТОВОЙ	0,0010	0,0010															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:			0,06	0,01	10,20	41,11				28,80	0,01	0,89	12,04	3,18	0,86	1,58	0,07
ФРУКТ (БАНАН)200	Выход:200																
АПЕЛЬСИНЫ	0,2000	0,2000	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,60
Итого по блюду:			1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,60
Итого : ЗАВТРАК			13,49	12,47	70,82	459,77	0,28	0,25	22,00	150,27	2,70	289,06	320,25	256,38	70,46	192,02	1,98
ОБЕД																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(60)	Выход:60																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	0,0240	0,0156	0,56	0,02	1,53	8,58											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0090	0,0076	0,11	0,02	0,62	3,06				0,76	0,02	0,30	13,30	2,36	1,06	4,41	0,06
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0036	0,0036		3,60		32,37											0,07
СОЛЬ	0,0001	0,0001										3,87	0,01	0,37	0,02	0,08	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0455	0,0337	0,67	0,13	5,49	25,88	0,04	0,02		6,74	0,44	1,69	191,42	3,37	7,75	19,55	0,30

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			1,34	3,77	7,64	69,89	0,04	0,02		7,50	0,46	5,86	204,73	6,10	8,83	24,11	0,36
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ			Выход:250														
ВОДА	0,1750	0,1750															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0100	0,0100	1,10	0,13	7,15	34,17	0,02				0,12	0,30	12,30	1,90	1,60	8,70	0,16
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0025	0,0025		2,50		22,48											0,05
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1013	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05		15,00	0,98	3,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07
Итого по блюду:			2,87	2,96	20,89	121,64	0,13	0,06		16,50	1,22	83,97	475,98	22,56	24,49	65,05	1,05
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ			Выход:100														
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,1000	0,0930	18,60	2,88	3,72	115,23											
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93											0,16
СОЛЬ	0,0007	0,0007										27,10	0,06	2,58	0,15	0,53	0,02
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																	
МОЛОКО	0,0400	0,0400	1,12	1,00	1,89	21,05	0,02	0,06		0,36	0,04	20,80	60,80	50,40	6,00	38,00	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0032	0,0032	0,02	2,64	0,03	23,93			12,80			12,80	0,83	0,77		0,96	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0032	0,0032	0,35	0,04	2,24	10,70	0,01				0,04	0,10	3,90	0,58	0,51	2,75	0,01
СОЛЬ	0,0003	0,0003										12,39	0,03	1,18	0,07	0,24	0,01
Итого по блюду:			20,09	14,55	7,88	242,84	0,03	0,06	12,80	0,36	0,08	73,19	65,62	55,51	6,73	42,64	0,12
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)			Выход:150														
МОЛОКО	0,0225	0,0225	0,63	0,56	1,06	11,84	0,01	0,03		0,20	0,02	11,70	34,20	28,35	3,38	21,38	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,03	5,61	0,05	50,84		0,01	27,20		0,01	27,20	1,77	1,63		2,04	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,01
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,2349	0,1740	3,48	0,70	28,36	133,63	0,21	0,12		34,80	2,26	8,70	988,32	17,40	40,02	100,92	1,5
Итого по блюду:			4,14	6,87	29,47	196,31	0,22	0,16	27,20	35,00	2,29	70,83	1024,34	49,59	43,53	124,79	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,01
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)			Выход:50														
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,0
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(200)			Выход:200														

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТУ	0,2000	0,2000	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80
Итого по блюду:			1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80
Итого : ОБЕД			37,30	29,43	112,60	949,92	0,50	0,32	40,00	63,36	4,40	443,85	1842,17	157,96	94,42	302,59	7,47

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,0380	4,10	0,49	26,56	127,11	0,06	0,02			0,46	1,14	46,36	6,84	6,08	32,68	0,46
ВОДА	0,0170	0,0170															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,02
САХАР	0,0066	0,0066			6,59	26,35						0,07	0,20	0,20			0,02
ЯЙЦО	0,0013	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			4,51	8,65	33,58	230,20	0,06	0,05	40,25		0,57	62,91	56,66	12,66	6,90	42,73	0,60

НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ

Выход:200

САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,2000	0,2000															
КЛЮКВА, ВРУСНИКА	0,0220	0,0200	0,10		1,36	5,84											
Итого по блюду:			0,10		11,34	45,76						0,10	0,30	0,30			0,03
Итого : ПОЛДНИК			4,61	8,65	44,92	275,96	0,06	0,05	40,25		0,57	63,01	56,96	12,96	6,90	42,73	0,63
Итого по меню:			55,40	50,55	228,34	1685,65	0,84	0,62	102,25	213,63	7,67	795,92	2219,38	427,30	171,78	537,34	10,08

День 8

Подразделение: примерное меню(7-10)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
85/18	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	27,10	9,97	27,53	308,23	0,08	0,35	45,70	0,24	158,33	246,47	33,45	0,97
162/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,00	0,90	129,37	110,72	25,20	0,66
2/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,00	38,00	35,00	17,00	11,00	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
		Итого:	33,56	13,27	64,74	515,64	0,18	0,54	45,70	39,14	323,30	374,19	70,07	1,76
ОБЕД														
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,15	7,25	11,68	120,61	0,08	0,06	15,00	20,53	36,36	54,10	21,14	0,80
220/17	РИС С ОВОЩАМИ	150	4,55	7,53	27,82	197,25	0,08	0,06	13,00	18,67	28,25	36,10	16,14	0,60
330/18	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,78	15,24	44,26	381,30	0,07	0,05	0,00	2,21	18,73	122,01	44,78	0,96
149/18	ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	0,00	2,50	11,50	12,00	7,00	0,30
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	100	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0,00	0,00	2,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
		Итого:	27,69	23,72	103,41	780,60	0,23	0,14	15,00	27,24	83,79	234,11	83,76	4,98
ПОЛДНИК														
530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,72	2,21	42,29	203,98	0,06	0,03	10,20	0,15	12,75	36,24	7,64	0,84
82/18	ФРУКТ (БАНАН)200	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(РЯЖЕНКА200)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	0,00	0,03	12,40	9,20	1,40	0,01
		Итого:	10,32	8,01	70,29	400,78	0,09	0,06	10,20	10,18	41,15	56,44	18,04	3,05
Всего за день:			71,57	45,00	238,44	1697,02	0,50	0,74	70,90	76,56	448,24	664,74	171,87	9,79

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	43,58	16,8	19,33	21,94
Обед: 30-35 %	35,96	30,03	30,87	33,22
Полдник: 10 %	13,4	10,14	20,98	17,05
Итого за день: 60-70 %	92,95	56,96	71,18	72,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,3

Наименование блюда/продукта	норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,0120	0,0120																
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05				
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75			2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20			5,20	0,34	0,31		0,39		
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01		
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01	
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,80	79,68		0,01		0,15	0,03	0,30	38,70	4,20	2,10	2,70	0,39	
Итого по блюду:			3,72	2,21	42,29	203,99	0,05	0,04	10,20	0,15	0,48	24,76	83,25	12,76	7,64	36,24	0,84	
ФРУКТ (БАНАН)200	Выход:200																	
АПЕЛЬСИНЫ	0,2000	0,2000	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,60	
Итого по блюду:			1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,60	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(РЯЖЕНКА200)	Выход:200																	
РЯЖЕНКА	0,2000	0,2000	5,80	5,00	8,40	108,00		0,01		0,03		5,00	14,60	12,40	1,40	9,20	0,01	
Итого по блюду:			5,80	5,00	8,40	108,00		0,01		0,03		5,00	14,60	12,40	1,40	9,20	0,01	
Итого : ПОЛДНИК			11,32	7,61	66,89	397,99	0,13	0,05	10,20	120,18	0,48	29,76	97,85	93,16	35,04	91,44	1,45	
Итого по меню:			72,58	44,61	235,05	1694,25	0,54	0,69	70,90	186,12	3,97	1111,02	1248,31	496,50	179,92	675,35	7,99	

000

День 9

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	Выход:200																
МОЛОКО	0,1180	0,1180	3,30	2,95	5,58	62,09	0,05	0,18		1,06	0,12	61,36	179,36	148,68	17,70	112,10	0,12
ВОДА	0,0580	0,0580															
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0308	0,0304	2,25	0,73	23,62	110,05	0,02	0,01			0,49	3,65	30,40	2,43	15,20	45,60	0,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96						0,05	0,15	0,15			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			5,58	7,81	34,23	229,49	0,07	0,20	20,00	1,06	0,62	123,77	211,30	156,14	33,12	159,95	0,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	Выход:200																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК В/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,40	1,25	2,36	26,31	0,02	0,08		0,45	0,05	26,00	76,00	63,00	7,50	47,50	0,05
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08		0,45	0,05	26,10	76,30	63,30	7,50	47,50	0,08
СЫР (ПОРЦИОННО)	Выход:30																
СЫР	0,0300	0,0300	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	63,00	0,21	0,06	300,00	28,50	294,00	15,00	174,00	0,21
Итого по блюду:			7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	63,00	0,21	0,06	300,00	28,50	294,00	15,00	174,00	0,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	Выход:30																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого : ЗАВТРАК			17,08	17,25	63,04	475,68	0,10	0,39	83,00	1,72	0,73	449,87	316,10	514,04	56,04	381,45	0,80
ОБЕД																	
РАССОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)	Выход:250/10																
ВОДА	0,1750	0,1750															
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ Ч/ВЕС	0,0150	0,0150	0,12	0,02	0,26	1,64				0,75	0,02	166,65	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											0,10
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1013	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05		15,00	0,98	3,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68

День 9 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
236/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,58	7,80	34,23	229,49	0,07	0,20	1,06	20,00	156,14	159,95	33,12	0,48
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03

Итого по подменю: 17,08 17,24 63,04 475,68 0,10 0,39 1,72 83,00 514,04 381,45 56,04 0,80

ОБЕД

99/18	РАССОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,01	7,33	13,64	128,57	0,10	0,07	16,78	15,00	26,33	59,75	21,77	0,89
339/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ(80)	80	15,53	8,54	15,18	199,67	0,01	0,03	0,17		24,59	17,74	3,04	0,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03		27,20	20,89	48,36	8,73	0,91
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 50гр)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32		12,78	50,12					0,30			0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого по подменю:			31,91	23,32	126,54	841,41	0,29	0,17	29,45	42,20	89,31	184,85	54,38	3,84

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,70	5,86	34,74	214,47	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20

Итого по подменю: 11,90 11,46 58,90 386,31 0,22 0,38 16,80 33,50 290,84 260,99 51,94 4,24

Итого по меню: 60,89 52,02 248,48 1703,40 0,61 0,94 47,97 158,70 894,19 827,29 162,36 8,88

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	22,18	21,82	18,82	20,24
<i>Обед: 30-35 %</i>	41,19	29,41	37,49	35,57
<i>Полдник: 10 %</i>	15,45	14,51	17,58	16,44
<i>Итого за день: 60-70 %</i>	78,83	65,73	73,89	72,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
ЯЙЦО	0,0049	0,0049	0,62	0,56	0,03	7,70		0,02	12,25		0,01	6,57	6,86	2,70	0,59	9,41	0,12
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖКИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			5,70	5,86	34,73	214,49	0,08	0,06	33,50		0,66	52,03	68,99	14,85	8,44	54,49	0,75
ЯБЛОКО Выход:150																	
ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Выход:200																	
МОЛОКО	0,2000	0,2000	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20
Итого по блюду:			5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20
Итого : ПОЛДНИК			11,90	11,46	58,89	386,33	0,21	0,39	33,50	16,80	1,31	195,03	789,99	290,85	51,94	260,99	4,25
Итого по меню:			60,89	52,04	248,47	1703,43	0,60	0,94	158,70	47,97	4,31	1220,07	1891,26	894,19	162,36	827,28	8,91

День 10 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,35	18,04	3,41	229,38	0,09	0,50	0,52	248,90	128,93	234,16	19,98	2,41
82/18	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,20		50,00		190,00	160,00	120,00	23,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
461/18	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

Итого по подменю: 16,03 18,58 43,44 406,58 0,29 0,50 50,52 248,90 319,98 394,16 140,40 25,49

ОБЕД

5/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(50)	50	0,72	3,05	1,89	37,87	0,02	0,02	15,25		19,02	16,94	8,32	0,31
119/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	250	2,34	7,86	4,70	120,16	0,07	0,04	15,88	17,85	39,98	60,21	21,91	0,76
372/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,74	3,19	7,25	112,62	0,06	0,11	1,22	21,20	31,46	102,17	13,02	0,73
237/18	РИС С ОВОЩАМИ(200)	200	5,30	6,65	47,31	270,32	0,07	0,04	3,67		22,36	106,04	37,19	0,91
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200)	200	0,60	0,20	2,80	15,40			0,80		4,00			0,04
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого по подменю:			30,56	22,03	110,47	783,61	0,28	0,23	36,82	39,05	127,02	331,36	91,27	4,27

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,59
481/18	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	200	0,14		24,05	95,84					0,45			0,05

Итого по подменю: 4,66 8,64 57,63 326,03 0,07 0,04 40,25 13,10 42,73 6,90 0,64

Итого по меню: 51,25 49,25 211,54 1516,22 0,64 0,77 87,34 328,20 460,10 768,25 238,57 30,40

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,83	23,67	12,97	17,35
Обед: 30-35 %	39,70	27,84	32,98	33,34
Полдник: 10 %	6,05	10,94	17,21	13,87
Итого за день: 60-70 %	66,58	62,44	63,16	64,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,2038	0,2038																
СМЕТАНА	0,0119	0,0119	0,30	2,38	0,40	24,23		0,01	17,85	0,04	0,01	4,17	12,97	10,23	0,95	7,14	0,02	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0323	0,0288	0,52	0,03	1,35	7,75	0,01	0,01		12,96	0,20	3,74	86,40	13,82	4,61	8,93	0,17	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0115	0,0096	0,13	0,02	0,79	3,86				0,96	0,02	0,38	16,80	2,98	1,34	5,57	0,08	
КРУПА ГЕРКУЛЕС	0,0096	0,0096	1,20	0,60	0,59	33,79	0,04	0,01			0,10	1,92	31,68	4,99	12,38	31,49	0,35	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0048	0,0048		4,80		43,16											0,10	
СОЛЬ	0,0019	0,0019										73,55	0,17	6,99	0,42	1,43	0,06	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																		
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0130	0,0096	0,19	0,04	1,56	7,37	0,01	0,01		1,92	0,12	0,48	54,53	0,96	2,21	5,57	0,09	
Итого по блюду:			2,34	7,87	4,69	120,16	0,06	0,04	17,85	15,88	0,45	84,24	202,55	39,97	21,91	60,23	0,77	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ																		
Выход:70																		
ФИЛЕ КУРИНОЕ	0,0540	0,0530	12,24	0,64		54,70	0,05	0,08	21,20	1,06	3,23	37,10	125,08	7,42	10,07	84,80	0,69	
МОЛОКО	0,0180	0,0180	0,50	0,45	0,85	9,47	0,01	0,03		0,16	0,02	9,36	27,36	22,68	2,70	17,10	0,02	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0130	0,0130	0,99	0,10	6,40	30,47								0,26	0,18		0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0020		2,00		17,98											0,04	
СОЛЬ	0,0003	0,0003										11,61	0,03	1,10	0,07	0,22	0,01	
Итого по блюду:			13,73	3,19	7,25	112,62	0,06	0,11	21,20	1,22	3,25	58,07	152,47	31,46	13,02	102,16	0,73	
РИС С ОВОЩАМИ(200)																		
Выход:200																		
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0533	0,0528	3,91	1,27	41,03	191,14	0,04	0,02			0,84	6,34	52,80	4,22	26,40	79,20	0,53	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0333	0,0280	0,39	0,06	2,30	11,26	0,01	0,01		2,80	0,06	1,12	49,00	8,68	3,92	16,24	0,22	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0,0227	0,0133	0,29		1,49	7,13												
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	0,0213	0,0133	0,48	0,01	1,30	7,32												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0053	0,0053		5,29		47,65											0,11	
СОЛЬ	0,0013	0,0013										50,32	0,12	4,78	0,29	0,98	0,04	
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																		
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0216	0,0173	0,22	0,02	1,19	5,83	0,01	0,01		0,87	0,17	3,63	34,60	4,67	6,57	9,51	0,12	
Итого по блюду:			5,29	6,65	47,31	270,33	0,06	0,04		3,67	1,07	61,41	136,52	22,35	37,18	106,04	0,91	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200)																		
Выход:200																		
СОК ВИНОГРАДНЫЙ.	0,2000	0,2000	0,60	0,20	2,80	15,40				0,80				4,00			0,0	
Итого по блюду:			0,60	0,20	2,80	15,40				0,80				4,00			0,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60																		
Выход:60																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0	
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)																		
Выход:50																		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ПАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,4	

* Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого : ОБЕД			30,54	22,05	110,46	783,62	0,26	0,23	39,05	36,82	5,38	423,24	702,05	127,00	91,27	331,37	4,28

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,0380	4,10	0,49	26,56	127,11	0,06	0,02			0,46	1,14	46,36	6,84	6,08	32,68	0,46
ВОДА	0,0170	0,0170															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,02
САХАР	0,0066	0,0066			6,59	26,35						0,07	0,20	0,20			0,02
ЯЙЦО	0,0013	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			4,51	8,65	33,58	230,20	0,06	0,05	40,25		0,57	62,91	56,66	12,66	6,90	42,73	0,60

КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)

Выход:200

ВОДА	0,2200	0,2200															
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,0002															
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
КРАХМАЛ	0,0100	0,0100	0,01		7,96	31,88											
ШИПОВНИК	0,0080	0,0080	0,13		1,12	4,08											
Итого по блюду:			0,14		24,05	95,84						0,15	0,45	0,45			0,05
Итого : ПОЛДНИК			4,65	8,65	57,63	326,04	0,06	0,05	40,25		0,57	63,06	57,11	13,11	6,90	42,73	0,65
Итого по меню:			51,22	49,28	211,54	1516,24	0,60	0,79	328,20	87,34	6,19	704,85	977,70	460,09	238,56	768,26	30,42

День 11 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/18	КАША ДРУЖБА	200	5,24	7,39	28,67	202,18	0,10	0,17	0,92	20,00	137,70	146,98	32,05	0,60
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 21,46 19,16 87,84 609,70 0,21 0,47 17,03 83,00 586,27 448,20 86,59 4,84

ОБЕД

32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	2,02	4,90	4,65	70,79	0,01	0,04	5,31	10,08	66,94	50,69	14,04	0,78
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,89	121,64	0,12	0,07	16,50		22,56	65,05	24,49	1,04
295/18	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17,21	1,23	0,73	91,40	0,02		0,73		12,69	11,55	5,11	0,10
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,20	45,24	99,56	33,52	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,00		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
Итого по подменю:			33,67	16,88	116,96	763,04	0,38	0,27	49,24	37,28	180,13	288,25	94,00	5,90

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,70	5,86	34,74	214,47	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20								
Итого по подменю:			11,50	10,86	42,74	314,67	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
Итого по меню:			66,63	46,90	247,54	1687,41	0,68	0,79	66,27	153,78	781,24	790,94	189,03	11,48

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	27,87	24,25	26,22	25,94
<i>Обед: 30-35 %</i>	43,73	21,37	34,91	32,47
<i>Полдник: 10 %</i>	14,94	13,75	12,76	13,39
Итого за день: 60-70 %	86,53	59,37	73,89	71,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мгг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01		0,40	0,18	2,40	116,00	22,20	6,00	15,40	1,20
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,2030	0,2030															

Итого по блюду: 0,44 0,02 21,78 89,06 0,01 0,40 0,18 2,50 116,30 22,50 6,00 15,40 1,23

Итого : ОБЕД 33,85 17,02 119,97 776,99 0,42 0,27 37,28 53,32 4,12 462,09 1729,74 167,39 93,84 293,62 5,64

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0448	0,0448	4,84	0,58	31,32	149,86	0,08	0,02			0,54	1,34	54,66	8,06	7,17	38,53	0,54
ВОДА	0,0120	0,0120															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
ЯЙЦО	0,0049	0,0049	0,62	0,56	0,03	7,70		0,02	12,25		0,01	6,57	6,86	2,70	0,59	9,41	0,12
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03

Итого по блюду: 5,70 5,86 34,73 214,49 0,08 0,06 33,50 0,66 52,03 68,99 14,85 8,44 54,49 0,75

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200) Выход:200

КЕФИР 0,2060 0,2000 5,80 5,00 8,00 100,20

Итого по блюду: 5,80 5,00 8,00 100,20

Итого : ПОЛДНИК 11,50 10,86 42,73 314,69 0,08 0,06 33,50 0,66 52,03 68,99 14,85 8,44 54,49 0,75

Итого по меню: 66,82 47,05 250,54 1701,39 0,71 0,79 153,78 70,35 5,96 1020,21 2627,34 768,51 188,87 796,31 11,24

000

День 12 **примерное меню(7-10)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,00	128,43	153,00	28,72	1,24
56/18	БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1-Й ВАРИАНТ)	40	4,08	4,60	10,14	98,28	0,05	0,03		2,00	6,20	35,60	4,68	0,36
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200	2,88	3,35	22,99	133,59								

Итого по подмену: 12,86 15,23 74,27 485,47 0,21 0,23 15,81 22,00 158,63 205,10 46,90 4,90

ОБЕД

114/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,44	4,43	14,19	106,53	0,09	0,06	14,00	20,00	20,61	50,55	20,02	0,78
367/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(90)	90	14,02	6,78	3,45	130,90	0,07	0,11	5,72	49,53	18,17	106,78	18,08	1,05
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	6,08	6,86	30,77	206,25	0,21	0,10		25,60	15,18	145,79	96,24	3,26
149/18	ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,31	0,20	14,85	62,41	0,02	0,01	62,13		13,31	8,15	5,81	1,11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			31,11	19,40	110,63	738,78	0,46	0,31	84,35	95,13	88,97	369,27	157,99	8,02

ПОЛДНИК

530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,72	2,21	42,29	203,98	0,06	0,03	0,15	10,20	12,75	36,24	7,64	0,84
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	100	0,52	0,03	16,17	67,04	0,01	0,02	0,40		16,23	14,60	10,50	0,34

Итого по подменю: 4,24 2,24 58,46 271,02 0,07 0,05 0,55 10,20 28,98 50,84 18,14 1,18

Итого по меню: 48,21 36,87 243,36 1495,27 0,74 0,59 100,71 127,33 276,58 625,21 223,03 14,10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,70	19,28	22,17	20,66
Обед: 30-35 %	40,39	24,53	33,03	31,44
Полдник: 10 %	5,51	2,84	17,45	11,53
Итого за день: 60-70 %	62,60	46,65	72,65	63,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0

День 12

примерное меню(7-10)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ			Выход:200														
МОЛОКО	0,0900	0,0900	2,52	2,25	4,26	47,36	0,04	0,14		0,81	0,09	46,80	136,80	113,40	13,50	85,50	0,09
ВОДА	0,0750	0,0750															
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0250	0,0250	2,75	0,30	17,15	82,30	0,08	0,03			0,35	4,25	57,50	10,00	15,00	65,25	1,10
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96						0,05	0,15	0,15			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			5,30	6,68	26,44	187,01	0,12	0,18	20,00	0,81	0,45	109,81	195,84	128,43	28,72	153,00	1,25
БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1-й ВАРИАНТ)			Выход:40														
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ В/С	0,0210	0,0200	2,56	4,44	0,30	51,40	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	5,80	4,40	35,60	0,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0200	0,0200	1,52	0,16	9,84	46,88								0,40	0,28		0,02
Итого по блюду:			4,08	4,60	10,14	98,28	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	6,20	4,68	35,60	0,36
ЯБЛОКО			Выход:150														
ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ			Выход:200														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК В/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
ВОДА	0,1760	0,1760															
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	0,0380	0,0380	2,74	3,23	21,28	125,13											
Итого по блюду:			2,88	3,35	22,99	133,58											
Итого : ЗАВТРАК			12,86	15,23	74,27	485,47	0,21	0,24	22,00	15,81	1,38	314,41	661,44	158,63	46,90	205,10	4,91
ОБЕД																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ			Выход:250														
ВОДА	0,1650	0,1650															
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	0,0250	0,0250	0,90	0,03	2,45	13,75											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ			Выход:250														
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0844	0,0625	1,25	0,25	10,19	48,00	0,08	0,04		12,50	0,81	3,13	355,00	6,25	14,38	36,25	0,56
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ			Выход:250														

наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЯБЛОКИ	0,0560	0,0453	0,18	0,18	4,44	20,11	0,01	0,01		4,53	0,14	11,78	125,03	7,25	4,08	4,98	1,00
ЛИМОН	0,0160	0,0144	0,13	0,01	0,43	2,38	0,01			57,60	0,01	1,58	23,47	5,76	1,73	3,17	0,09
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1800	0,1800															

Итого по блюду: 0,31 0,19 14,85 62,41 0,02 0,01 62,13 0,15 13,46 149,70 13,31 5,81 8,15 1,12

Итого : ОБЕД 31,10 19,40 110,63 738,79 0,46 0,32 95,13 84,36 7,21 1037,76 1094,35 88,99 157,99 369,27 8,03

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0295	0,0295	3,19	0,38	20,62	98,68	0,05	0,01			0,35	0,89	35,99	5,31	4,72	25,37	0,35
ВОДА	0,0120	0,0120															
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05			
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75			2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20			5,20	0,34	0,31		0,39	
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,80	79,68		0,01		0,15	0,03	0,30	38,70	4,20	2,10	2,70	0,39

Итого по блюду: 3,72 2,21 42,29 203,99 0,05 0,04 10,20 0,15 0,48 24,76 83,25 12,76 7,64 36,24 0,84

КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ

Выход:100

ВОДА	0,1100	0,1100															
КУРАГА	0,0100	0,0100	0,52	0,03	5,10	22,75	0,01	0,02		0,40	0,30	1,70	171,70	16,00	10,50	14,60	0,32
САХАР	0,0075	0,0075			7,49	29,94						0,08	0,22	0,22			0,02
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0005	0,0005															
КРАХМАЛ	0,0045	0,0045			3,58	14,35											

Итого по блюду: 0,52 0,03 16,17 67,04 0,01 0,02 0,40 0,30 1,78 171,92 16,22 10,50 14,60 0,34

Итого : ПОЛДНИК 4,24 2,24 58,46 271,03 0,06 0,06 10,20 0,55 0,78 26,54 255,17 28,98 18,14 50,84 1,18

Итого по меню: 48,20 36,87 243,36 1495,29 0,73 0,62 127,33 100,72 9,37 1378,71 2010,96 276,60 223,03 625,21 14,12

Согласовано

Начальник Южного территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю

И.Я. Андриив

« 01 » сентября 2020г.

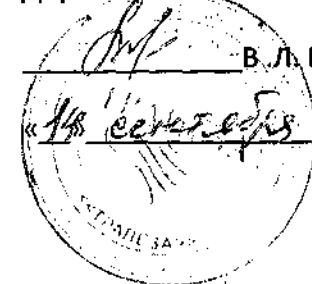


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ТРАПЕЗА»

В. Л. Мочалов

« 18 » сентября 2020г.



**Примерное 12 дневное меню
ООО «ТРАПЕЗА» для организации питания
муниципальных бюджетных образовательных учреждений
на осенне-зимний период
в возрасте от 11 лет и старше**

г. Оса 2020г.

День 1 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/18	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,45	8,63	12,14	207,44	0,16	0,21	1,06	20,00	166,71	196,35	50,17	1,07
460/2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
82/18	ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
300/2013	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Итого по подменю:			16,11	14,92	47,63	449,83	0,25	0,47	61,51	120,00	286,61	343,65	75,89	2,48

ОБЕД

117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,15	7,25	11,68	120,61	0,08	0,06	20,53	15,00	36,36	54,10	21,14	0,80
372/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,65	4,60	10,37	161,47	0,08	0,15	1,75	30,32	44,96	146,15	18,62	1,04
202/18	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,62	7,26	40,20	248,64	0,07	0,05		32,00	29,87	197,25	24,31	1,14
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 80)	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00		14,00			2,80
Итого по подменю:			33,24	19,99	88,93	754,04	0,30	0,28	30,48	77,32	141,39	443,10	78,89	6,98

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,59
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подменю:			14,52	15,04	50,58	404,19	0,13	0,34	1,20	60,25	260,65	232,73	36,90	0,79
Итого по меню:			63,87	49,95	187,14	1608,06	0,68	1,09	93,19	257,57	688,65	1019,48	191,68	10,25

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,34	16,43	12,88	16,63
Обед: 30-35 %	39,13	23,16	22,77	28,13
Полдник: 10 %	11,47	14,83	10,86	12,18
Итого за день: 60-70 %	67,94	54,42	46,50	56,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

Наименование блюда/продукта	порция на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор-ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0250	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	0,14	2,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,0
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	0,0075	0,0075	0,27	0,01	0,74	4,13											
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											0,10
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0675	0,0500	1,00	0,20	8,15	38,40	0,06	0,03		10,00	0,65	2,50	284,00	5,00	11,50	29,00	0,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0
Итого по блюду:			2,15	7,26	11,68	120,62	0,09	0,06	15,00	20,53	0,92	88,52	392,58	36,36	21,14	54,10	0,8
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ(100)						Выход:100											
ФИЛЕ КУРИНОЕ	0,0771	0,0758	17,51	0,91		78,23	0,07	0,11	30,32	1,52	4,62	53,06	178,89	10,61	14,40	121,28	0,0
МОЛОКО	0,0258	0,0258	0,72	0,65	1,22	13,58	0,01	0,04		0,23	0,03	13,42	39,22	32,51	3,87	24,51	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0186	0,0186	1,41	0,15	9,15	43,60								0,37	0,26		0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0029	0,0029		2,90		26,07											0,06
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,0
Итого по блюду:			19,64	4,61	10,37	161,48	0,08	0,15	30,32	1,75	4,65	81,96	218,15	44,96	18,62	146,15	1,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ						Выход:200											
ВОДА	0,1360	0,1360															
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	0,0600	0,0600	5,58	0,66	40,14	188,82	0,07	0,04			1,20	6,00	103,20	22,80	24,00	193,80	1,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0080	0,0080	0,04	6,60	0,06	59,82		0,01	32,00		0,01	32,00	2,08	1,92		2,40	0,0
СОЛЬ	0,0014	0,0014										54,19	0,13	5,15	0,31	1,05	0,0
Итого по блюду:			5,62	7,26	40,20	248,64	0,07	0,05	32,00		1,21	92,19	105,41	29,87	24,31	197,25	1,1
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 80)						Выход:80											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПАРНИКОВЫЕ	0,0816	0,0800	0,56	0,08	1,52	9,04	0,02	0,02		5,60	0,16	5,60	156,80	13,60	11,20	24,00	0,4
Итого по блюду:			0,56	0,08	1,52	9,04	0,02	0,02		5,60	0,16	5,60	156,80	13,60	11,20	24,00	0,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)						Выход:30											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,0
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)						Выход:30											
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87
Итого по блюду:			1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)						Выход:200											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТУ	0,2000	0,2000	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80
Итого : ОБЕД			33,23	20,01	88,93	754,06	0,31	0,29	77,32	31,88	7,15	394,27	915,84	144,79	81,69	449,10	7,09

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,0380	4,10	0,49	26,56	127,11	0,06	0,02			0,46	1,14	46,36	6,84	6,08	32,68	0,46
ВОДА	0,0170	0,0170															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,02
САХАР	0,0066	0,0066			6,59	26,35						0,07	0,20	0,20			0,02
ЯЙЦО	0,0013	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			4,51	8,65	33,58	230,20	0,06	0,05	40,25		0,57	62,91	56,66	12,66	6,90	42,73	0,60

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)

Выход:200

ЙОГУРТ	0,2000	0,2000	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого по блюду:			10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого : ПОЛДНИК			14,51	15,05	50,58	404,20	0,12	0,35	60,25	1,20	0,97	162,91	360,66	260,66	36,90	232,73	0,80
Итого по меню:			63,86	49,98	187,13	1608,09	0,68	1,12	257,57	94,59	8,63	762,00	1672,20	692,06	194,48	1025,48	10,38

000

День 2 **примерное меню(11-18)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/18	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,00	7,37	29,24	207,21	0,16	0,15	0,81	20,00	126,53	157,65	38,62	0,95
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03

Итого по подменю: 19,94 18,90 73,65 544,41 0,26 0,45 16,92 83,00 574,50 458,87 92,74 5,15

ОБЕД

2/18	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,36	6,17	6,66	87,63	0,04	0,04	26,51		36,24	33,62	20,70	1,04
114/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,44	4,43	14,19	106,53	0,09	0,06	14,00	20,00	20,61	50,55	20,02	0,78
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	140	12,51	2,91	7,30	111,36	0,03	0,02	3,33		24,11	29,74	14,92	0,40
154/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150	4,55	7,53	27,82	197,25	0,18	0,16	25,87	28,40	73,82	123,71	37,12	1,32
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,67
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 26,16 21,70 101,11 710,47 0,39 0,33 70,51 48,40 193,08 294,42 120,18 5,11

ПОЛДНИК

531/18	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,99	4,67	26,76	185,07	0,07	0,10	0,05	23,35	39,07	82,35	11,73	0,62
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200)	200	0,60	0,20	2,80	15,40			0,80		4,00			0,04

Итого по подменю: 9,59 4,87 29,56 200,47 0,07 0,10 0,85 23,35 43,07 82,35 11,73 0,66

Итого по меню: 55,69 45,47 204,32 1455,35 0,72 0,88 88,28 154,75 810,65 835,64 224,65 10,92

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,16	20,54	19,23	20,07
Обед: 30-35 %	29,07	23,59	26,40	26,19
Полдник: 10 %	10,66	5,29	7,72	7,39
Итого за день: 60-70 %	61,88	49,42	53,35	53,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

Наименование блюда/продукта	норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОЛЬ	0,0002	0,0002										7,74	0,02	0,74	0,04	0,15	0,
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0341	0,0273	0,35	0,03	1,88	9,20	0,02	0,02		1,37	0,27	5,73	54,60	7,37	10,37	15,02	0,
Итого по блюду:			1,36	6,17	6,66	87,63	0,05	0,04		26,51	0,69	26,42	274,21	36,24	20,68	33,62	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ																	
Выход:250																	
ВОДА	0,1650	0,1650															
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	0,0250	0,0250	0,90	0,03	2,45	13,75											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,0
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0844	0,0625	1,25	0,25	10,19	48,00	0,08	0,04		12,50	0,81	3,13	355,00	6,25	14,38	36,25	0,5
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0
Итого по блюду:			2,45	4,44	14,19	106,53	0,10	0,06	20,00	14,00	0,94	103,05	393,98	20,61	20,02	50,55	0,71
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.																	
Выход:140																	
МИНТАЙ Б/Г	0,1120	0,0850	11,90	0,85		61,20	0,01							4,34	1,70	3,74	
ВОДА	0,0250	0,0250															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0190	0,0159	0,22	0,03	1,30	6,39	0,01			1,59	0,03	0,64	27,83	4,93	2,23	9,22	0,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0009	0,0009	0,04		0,17	0,86				0,41	0,02	0,14	7,88	0,18	0,45	0,61	0,0
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97						0,04	0,12	0,12			0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0020		2,00		17,98										0,04	
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0333	0,0266	0,35	0,03	1,84	8,96	0,02	0,02		1,33	0,27	5,59	53,20	7,18	10,11	14,63	0,15
Итого по блюду:			12,51	2,91	7,30	111,36	0,04	0,02		3,33	0,32	83,83	89,21	24,11	14,93	29,74	0,41
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.																	
Выход:150																	
МОЛОКО	0,0429	0,0429	1,20	1,07	2,03	22,57	0,02	0,06		0,39	0,04	22,31	65,21	54,05	6,44	40,76	0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0071	0,0071	0,77	0,09	4,96	23,75	0,01				0,09	0,21	8,66	1,28	1,14	6,11	0,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0071	0,0071	0,04	5,86	0,06	53,09		0,01	28,40		0,01	28,40	1,85	1,70		2,13	0,01
СОЛЬ	0,0011	0,0011										42,58	0,10	4,05	0,24	0,83	0,03
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1720	0,1274	2,55	0,51	20,77	97,84	0,15	0,09		25,48	1,66	6,37	723,63	12,74	29,30	73,89	1,15
Итого по блюду:			4,56	7,53	27,82	197,25	0,18	0,16	28,40	25,87	1,80	99,87	799,45	73,82	37,12	123,72	1,32
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)																	
Выход:200																	
КУРАГА	0,0200	0,0200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04		0,80	0,60	3,40	343,40	32,00	21,00	29,20	0,64
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,2030	0,2030																
Итого по блюду:			1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04		0,80	0,60	3,50	343,70	32,30	21,00	29,20	0,67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	Выход:30																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03	
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30гр)	Выход:30																	
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01		0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87		
Итого по блюду:			1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01		0,21	126,00	42,90	5,40	6,00	27,60	0,87		
Итого : ОБЕД			26,18	21,71	101,11	710,47	0,42	0,33	48,40	70,51	4,56	442,67	1943,45	193,08	120,17	294,43	5,12	
ПОЛДНИК																		
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	Выход:60																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0295	0,0295	3,19	0,38	20,62	98,68	0,05	0,01		0,35	0,89	35,99	5,31	4,72	25,37	0,35		
ВОДА	0,0120	0,0120																
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99					0,02	0,05	0,05					
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75		2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20		5,20	0,34	0,31		0,39			
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0009	0,0009	0,11	0,02		0,68	0,01	0,01		0,10	0,19	5,31	0,24	0,46	3,60	0,03		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50									0,01			
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67				0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01		
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25		0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01		
СОЛЬ	0,0005	0,0005									19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01		
Вх. рецепт: ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ(1-й ВАРИАНТ)																		
ТВОРОГ	0,0238	0,0235	4,94	1,18	0,71	33,16	0,01	0,06	2,35	0,05	0,12	8,23	18,35	28,22	5,64	42,34	0,07	
ЯЙЦО	0,0028	0,0024	0,30	0,28	0,02	3,77		0,01	6,00		3,22	3,36	1,32	0,29	4,61	0,04		
САХАР	0,0027	0,0027			2,69	10,78					0,03	0,08	0,08		0,0			
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0012	0,0012	0,13	0,02	0,84	4,01				0,01	0,04	1,46	0,22	0,19	1,03	0,0		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0012	0,0012	0,01	0,99	0,01	8,97			4,80		4,80	0,31	0,29		0,36			
ВАНИЛИН																		
Итого по блюду:			8,99	4,68	26,76	185,08	0,07	0,10	23,35	0,05	0,59	44,68	68,71	39,08	11,73	82,36	0,61	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200)	Выход:200																	
СОК ВИНОГРАДНЫЙ.	0,2000	0,2000	0,60	0,20	2,80	15,40				0,80				4,00			0,0	
Итого по блюду:			0,60	0,20	2,80	15,40				0,80				4,00			0,0	
Итого : ПОЛДНИК			9,59	4,88	29,56	200,48	0,07	0,10	23,35	0,85	0,59	44,68	68,71	43,08	11,73	82,36	0,6	
Итого по меню:			55,71	45,49	204,32	1455,37	0,76	0,88	154,75	88,28	6,38	987,32	2847,82	810,66	224,64	835,66	10,9	

День 3 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	200	43,90	15,70	36,23	461,81	0,12	0,59	0,86	44,10	310,66	416,39	57,02	1,01
435/2013	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ	50	1,68	3,35	4,63	55,36	0,03	0,08	0,45	10,00	64,07	50,40	7,90	0,09
79/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
Итого по подменю:			50,85	30,16	72,12	763,25	0,19	0,83	2,21	94,10	504,03	564,79	80,34	1,28

ОБЕД

104/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	1,86	7,19	8,72	106,99	0,06	0,06	25,76	15,00	44,06	49,04	19,99	0,75
328/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,99	17,56	21,12	338,45	0,16	0,10	27,42		20,67	80,22	31,98	1,33
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 80гр)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			35,63	26,61	115,88	845,46	0,36	0,24	81,08	15,00	128,43	220,16	92,31	8,58

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(50)	50	3,77	7,18	28,00	191,73	0,06	0,03		33,50	10,54	35,73	5,77	0,49
481/18	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	200	0,14		24,05	95,84					0,45			0,05
82/18	ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
Итого по подменю:			4,81	7,38	60,15	330,57	0,10	0,03	60,00	33,50	44,99	58,73	18,77	0,84
Итого по меню:			91,29	64,15	248,15	1939,28	0,65	1,10	143,29	142,60	677,45	843,68	191,42	10,70

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	56,50	32,78	18,83	28,13
Обед: 30-35 %	39,59	28,92	30,26	31,16
Полдник: 10 %	4,79	8,26	16,15	12,24
Итого за день: 60-70 %	100,88	69,97	65,23	71,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

000

День 3

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	Выход:200																
ТВОРОГ	0,1880	0,1880	39,48	9,40	5,64	265,08	0,08	0,47	18,80	0,38	0,94	65,80	146,64	225,60	45,12	338,40	0,56
МОЛОКО	0,0520	0,0520	1,46	1,30	2,46	27,36	0,02	0,08		0,47	0,05	27,04	79,04	65,52	7,80	49,40	0,05
САХАР	0,0133	0,0133			13,27	53,09						0,13	0,40	0,40			0,04
КРУПА МАННАЯ	0,0133	0,0133	1,37	0,13	9,39	44,24	0,02	0,01			0,16	0,40	17,29	2,66	2,39	11,31	0,13
СМЕТАНА	0,0067	0,0067	0,17	1,34	0,23	13,64		0,01	10,05	0,02	0,01	2,35	7,30	5,76	0,54	4,02	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0067	0,0067	0,65	0,13	5,20	24,54											
ЯЙЦО	0,0061	0,0061	0,77	0,70	0,04	9,58		0,03	15,25		0,01	8,17	8,54	3,36	0,73	11,71	0,15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0027	0,0027		2,70		24,28											0,05
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
БАНИЛИН	0,0001	0,0001															
Итого по блюду:			43,90	15,70	36,23	461,81	0,12	0,60	44,10	0,87	1,17	181,31	259,39	310,66	57,02	416,39	1,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ	Выход:50																
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,40	1,25	2,36	26,31	0,02	0,08		0,45	0,05	26,00	76,00	63,00	7,50	47,50	0,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0025	0,0025	0,27	0,03	1,75	8,36					0,03	0,08	3,05	0,45	0,40	2,15	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,01	2,06	0,02	18,69			10,00			10,00	0,65	0,60		0,75	0,01
САХАР	0,0005	0,0005			0,50	2,00						0,01	0,02	0,02			
Итого по блюду:			1,68	3,34	4,63	55,36	0,02	0,08	10,00	0,45	0,08	36,09	79,72	64,07	7,90	50,40	0,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	Выход:200																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК Б/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,80	2,50	4,73	52,62	0,04	0,15		0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00	0,10
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15		0,90	0,10	52,10	152,30	126,30	15,00	95,00	0,13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10)	Выход:10																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01	40,00		0,01	40,00	2,60	2,40		3,00	0,01
Итого по блюду:			0,05	8,25	0,08	74,77		0,01	40,00		0,01	40,00	2,60	2,40		3,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	Выход:30																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,0
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,0
Итого : ЗАВТРАК			50,85	30,15	72,12	763,25	0,18	0,84	94,10	2,22	1,36	309,50	494,01	504,03	80,34	564,79	1,2'

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fr,г
	Брутто	Нетто															
ОБЕД																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)			Выход:250/10														
ВОДА	0,2000	0,2000															
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0500	0,0400	0,72	0,04	1,88	10,76	0,01	0,02		18,00	0,28	5,20	120,00	19,20	6,40	12,40	0,0
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											0,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0005	0,0005	0,02		0,10	0,48				0,23	0,01	0,08	4,38	0,10	0,25	0,34	0,0
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0405	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02		6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40	0,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0
Итого по блюду:			1,86	7,19	8,72	106,99	0,07	0,06	15,00	25,76	0,81	90,20	343,36	44,06	19,99	49,04	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ			Выход:220														
ГОВЯДИНА ЛОПАТКА	0,1200	0,1120	21,17	10,08		175,39											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0175	0,0147	0,21	0,03	1,21	5,91	0,01			1,47	0,03	0,59	25,73	4,56	2,06	8,53	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0070	0,0070	0,34		1,33	6,66	0,01	0,01		3,15	0,13	1,05	61,25	1,40	3,50	4,76	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0070	0,0070		6,99		62,94											0,14
СОЛЬ	0,0009	0,0009										34,84	0,08	3,31	0,20	0,68	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1539	0,1140	2,28	0,46	18,58	87,55	0,14	0,08		22,80	1,48	5,70	647,52	11,40	26,22	66,12	1,0
Итого по блюду:			24,00	17,56	21,12	338,45	0,16	0,09		27,42	1,64	42,18	734,58	20,67	31,98	80,23	1,3
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 80гр)			Выход:80														
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0800	0,0800	0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	0,03		20,00	0,40	2,40	232,00	11,20	16,00	20,80	0,7
Итого по блюду:			0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	0,03		20,00	0,40	2,40	232,00	11,20	16,00	20,80	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)			Выход:50														
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,4
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			Выход:200														
СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14		0,01		0,40	0,18	2,40	116,00	22,20	6,00	15,40	1,2
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,0

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,2030	0,2030																
Итого по блюду:			0,44	0,02	21,78	89,06		0,01		0,40	0,18	2,50	116,30	22,50	6,00	15,40	1,23	
ЯБЛОКО	Выход:150																	
ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
Итого : ОБЕД			35,64	26,61	115,88	845,46	0,39	0,24	15,00	88,58	3,83	386,28	1914,74	132,63	98,31	227,97	8,86	
ПОЛДНИК																		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(50)	Выход:50																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0317	0,0317	3,42	0,41	22,16	106,04	0,05	0,01			0,38	0,95	38,67	5,71	5,07	27,26	0,38	
ВОДА	0,0142	0,0142																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01	30,00		0,01	30,00	1,95	1,80		2,25	0,02	
САХАР	0,0055	0,0055			5,49	21,96						0,05	0,16	0,16			0,02	
ЯЙЦО	0,0011	0,0010	0,13	0,12	0,01	1,57			2,50			1,34	1,40	0,55	0,12	1,92	0,03	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0004	0,0004	0,04	0,01	0,28	1,34						0,01	0,49	0,07	0,06	0,34		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0004	0,0004		0,40		3,60										0,01		
ЯЙЦО	0,0004	0,0004	0,05	0,05		0,63			1,00			0,54	0,56	0,22	0,05	0,77	0,01	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01	
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0007	0,0007	0,09	0,02		0,53						0,08	0,15	4,13	0,19	0,36	2,80	0,02
Итого по блюду:			3,77	7,20	28,00	191,75	0,05	0,02	33,50		0,47	52,40	47,41	10,54	5,77	35,73	0,49	
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	Выход:200																	
ВОДА	0,2200	0,2200																
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,0002																
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05	
КРАХМАЛ	0,0100	0,0100	0,01		7,96	31,88												
ШИПОВНИК	0,0080	0,0080	0,13		1,12	4,08												
Итого по блюду:			0,14		24,05	95,84						0,15	0,45	0,45			0,05	
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	Выход:100																	
АПЕЛЬСИНЫ	0,1000	0,1000	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04			60,00				34,00	13,00	23,00	0,31	
Итого по блюду:			0,90	0,20	8,10	43,00	0,04			60,00				34,00	13,00	23,00	0,30	
Итого : ПОЛДНИК			4,81	7,40	60,15	330,59	0,09	0,02	33,50	60,00	0,47	52,55	47,86	44,99	18,77	58,73	0,84	
Итого по меню:			91,30	64,16	248,15	1939,30	0,66	1,10	142,60	150,80	5,66	748,33	2456,61	681,65	197,42	851,49	10,97	

День 4 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(180)	180	16,03	21,70	4,10	275,77	0,11	0,60	0,62	298,75	154,68	281,13	23,99	2,89
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			18,97	22,55	43,76	453,80	0,16	0,63	44,42	298,75	182,46	299,21	38,77	6,29

ОБЕД

95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	7,15	7,69	41,45	263,60	0,21	0,22	76,85	15,00	148,65	201,99	94,83	4,32
330/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ(200)	200	23,02	18,65	44,26	436,93	0,12	0,14	3,15	27,60	24,65	208,02	48,94	1,66
149/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ(ПОМИ ДОР)80	80	0,88	0,16	3,04	19,20								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50ГР	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01				1,00		0,70	0,06
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(АПЕЛЬСИНОВЫ Й)(200)	200	0,40	0,08	0,08	36,80	0,01		1,60		5,60			1,12
Итого по подменю:			38,55	27,58	130,43	960,33	0,40	0,38	81,60	42,60	188,90	456,01	154,47	8,61

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,70	5,86	34,74	214,47	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20

Итого по подменю: 11,30 10,86 44,20 319,71 0,17 0,35 1,80 33,50 266,84 244,49 38,44 0,94

Итого по меню: 68,82 60,99 218,39 1733,84 0,73 1,36 127,82 374,85 638,20 999,71 231,68 15,84

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	21,08	24,51	11,43	16,73
<i>Обед: 30-35 %</i>	44,61	30,33	34,14	40,82
<i>Полдник: 10 %</i>	12,56	11,80	11,54	11,78
<i>Итого за день: 60-70 %</i>	78,24	66,64	57,10	69,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

День 4

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(180)

Выход:180

ЯЙЦО	0,1274	0,1107	14,06	12,73	0,77	173,91	0,08	0,49	276,75		0,22	148,34	154,98	60,89	13,28	212,54	2,77	
МОЛОКО	0,0693	0,0693	1,94	1,73	3,28	36,47	0,03	0,10		0,62	0,07	36,04	105,34	87,32	10,40	65,83	0,07	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0055	0,0055	0,03	4,54	0,04	41,12		0,01	22,00		0,01	22,00	1,43	1,32			1,65	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0027	0,0027		2,70		24,28												0,05
СОЛЬ	0,0014	0,0014										54,19	0,13	5,15	0,31	1,05		0,04
Итого по блюду:			16,03	21,70	4,09	275,78	0,11	0,60	298,75	0,62	0,30	260,57	261,88	154,68	23,99	281,12	2,89	

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)

Выход:30

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42			0,01
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42			0,03

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Выход:200

ВОДА	0,1500	0,1500																
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30				0,01
ЛИМОН	0,0080	0,0072	0,06	0,01	0,22	1,19				28,80	0,01	0,79	11,74	2,88	0,86	1,58		0,01
Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА																		
ЧАЙ ЛИСТОВОЙ	0,0010	0,0010																
ВОДА	0,0540	0,0540																
Итого по блюду:			0,06	0,01	10,20	41,11				28,80	0,01	0,89	12,04	3,18	0,86	1,58		0,07

ЯБЛОКО

Выход:150

ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50		3,31
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50		3,31
Итого : ЗАВТРАК			18,97	22,55	43,75	453,81	0,16	0,63	298,75	44,42	0,76	300,46	690,92	182,46	38,77	299,20		6,25

ОБЕД

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)

Выход:250/10

ВОДА	0,8000	0,8000				0,02												
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,1000	0,0800	1,44	0,08	3,76	21,52	0,02	0,03		36,00	0,56	10,40	240,00	38,40	12,80	24,80		0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0480	0,0403	0,56	0,08	3,30	16,20	0,02	0,01		4,03	0,08	1,61	70,53	12,49	5,64	23,37		0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0050	0,0050	0,24		0,95	4,76	0,01	0,01		2,25	0,10	0,75	43,75	1,00	2,50	3,40		0,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96												0,10
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001																
САХАР	0,0025	0,0025			2,50	9,98						0,03	0,08	0,08				0,0

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1083	0,0802	1,60	0,32	13,07	61,59	0,10	0,06		16,04	1,04	4,01	455,54	8,02	18,45	46,52	0,7
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0625	0,0500	0,65	0,05	3,45	16,85	0,03	0,03		2,50	0,50	10,50	100,00	13,50	19,00	27,50	0,3
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОЧИЩЕННАЯ																	
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,2000	0,1600	2,40	0,16	14,08	67,36	0,03	0,06		16,00	0,32	73,60	460,80	59,20	35,20	68,80	2,2
Итого по блюду:			7,14	7,69	41,45	263,60	0,21	0,21	15,00	76,85	2,61	181,82	1381,78	148,65	94,83	201,99	4,32

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ(ПОМИДОР)80 Выход:80

ТОМАТЫ	0,0848	0,0800	0,88	0,16	3,04	19,20											
Итого по блюду:			0,88	0,16	3,04	19,20											

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ(200) Выход:200

КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0544	0,0544	4,03	1,31	42,27	196,93	0,04	0,02			0,87	6,53	54,40	4,35	27,20	81,60	0,5
КУРА	0,0950	0,0690	18,63	9,32		158,36	0,06	0,10	27,60	1,38	4,21	48,30	162,84	9,66	13,11	110,40	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0096	0,0080	0,11	0,02	0,66	3,22				0,80	0,02	0,32	14,00	2,48	1,12	4,64	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93										0,16	
СОЛЬ	0,0008	0,0008										30,97	0,07	2,94	0,18	0,60	0,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0241	0,0193	0,25	0,02	1,33	6,50	0,01	0,01		0,97	0,19	4,05	38,60	5,21	7,33	10,62	0,1
Итого по блюду:			23,02	18,66	44,26	436,94	0,11	0,13	27,60	3,15	5,29	90,17	269,91	24,64	48,94	208,02	1,66

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50ГР Выход:50

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01							1,00	0,70		0,0
Итого по блюду:			3,80	0,40	24,60	117,20	0,01							1,00	0,70		0,06

ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) Выход:50

ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,4
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(АПЕЛЬСИНОВЫЙ)(200) Выход:200

Вх. рецепт: СОК ЯБЛОЧНЫЙ																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТУ	0,0008	0,0800	0,40	0,08	0,08	36,80	0,01			1,60				5,60			1,1
Итого по блюду:			0,40	0,08	0,08	36,80	0,01			1,60				5,60			1,12

Итого : ОБЕД 38,54 27,59 130,43 960,34 0,39 0,36 42,60 81,60 8,25 481,99 1723,19 188,89 154,47 456,01 8,61

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0448	0,0448	4,84	0,58	31,32	149,86	0,08	0,02			0,54	1,34	54,66	8,06	7,17	38,53	0,5
-------------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	------	------	-------	------	------	-------	-----

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,0120	0,0120																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01	
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01	
ЯЙЦО	0,0049	0,0049	0,62	0,56	0,03	7,70		0,02	12,25		0,01	6,57	6,86	2,70	0,59	9,41	0,12	
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02	
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03	
Итого по блюду:			5,70	5,86	34,73	214,49	0,08	0,06	33,50		0,66	52,03	68,99	14,85	8,44	54,49	0,75	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	Выход:200																	
МОЛОКО	0,2000	0,2000	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20	
Итого по блюду:			5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20	
Итого : ПОЛДНИК			11,30	10,86	44,19	319,73	0,16	0,36	33,50	1,80	0,86	156,03	372,99	266,85	38,44	244,49	0,95	
Итого по меню:			66,81	61,00	218,37	1733,88	0,71	1,35	374,85	127,82	9,87	938,48	2787,10	638,20	231,68	999,70	15,85	

000

День 5 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/18	КАША ДРУЖБА	200	5,24	7,39	28,67	202,18	0,10	0,17	0,92	20,00	137,70	146,98	32,05	0,60
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 19,18 18,92 73,08 539,38 0,20 0,47 17,03 83,00 585,67 448,20 86,17 4,80

ОБЕД

14/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	6,09	1,90	65,25	0,03	0,02	7,00		17,74	30,27	14,04	0,51
134/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,55	4,25	11,16	93,08	0,07	0,09	14,90	16,00	66,02	69,91	23,34	0,66
350/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"(130)	100/30	13,21	11,58	12,30	206,21	0,04	0,07	3,02	12,48	62,34	68,52	14,17	0,40
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04		36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02			16,30	25,80	8,40	0,63
Итого по подмену:			32,31	31,41	143,71	986,73	0,35	0,26	24,92	64,48	200,19	304,91	82,42	4,93

ПОЛДНИК

530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,72	2,21	42,29	203,98	0,06	0,03	0,15	10,20	12,75	36,24	7,64	0,84
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Итого по подмену:			13,72	8,61	59,29	377,98	0,12	0,33	1,35	30,20	260,75	226,24	37,64	1,04
Итого по меню:			65,21	58,94	276,08	1904,09	0,67	1,06	43,30	177,68	1046,61	979,35	206,23	10,77

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	21,31	20,57	19,08	19,88
<i>Обед: 30-35 %</i>	35,90	34,14	37,52	36,37
<i>Полдник: 10 %</i>	10,58	7,84	13,13	11,21
<i>Итого за день: 60-70 %</i>	67,79	62,54	69,73	67,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОЛЬ	0,0002	0,0002										7,74	0,02	0,74	0,04	0,15	0,0
Итого по блюду:			0,70	6,09	1,90	65,25	0,03	0,02		7,00	0,20	14,74	196,02	17,74	14,04	30,27	0,5
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)			Выход:250/10														
ВОДА	0,1500	0,1500															
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0200	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	0,14	2,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0082	0,0082	0,11	0,02	0,67	3,30				0,82	0,02	0,33	14,35	2,54	1,15	4,76	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91			16,00			16,00	1,04	0,96		1,20	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0050	0,0050	0,54	0,07	3,50	16,73	0,01				0,06	0,15	6,10	0,90	0,80	4,30	0,0
СОЛЬ	0,0016	0,0016										61,94	0,14	5,89	0,35	1,20	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0243	0,0180	0,36	0,07	2,93	13,82	0,02	0,01		3,60	0,23	0,90	102,24	1,80	4,14	10,44	0,1
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0303	0,0242	0,31	0,02	1,67	8,16	0,01	0,02		1,21	0,24	5,08	48,40	6,53	9,20	13,31	0,1
Итого по блюду:			2,54	4,25	11,16	93,09	0,06	0,09	16,00	14,90	0,72	102,60	277,87	66,02	23,34	69,91	0,6
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"(130)			Выход:100/30														
ГОВЯДИНА КОТЛЕТНОЕ МЯСО	0,0611	0,0572	10,81	5,15		89,58											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0319	0,0267	0,37	0,05	2,19	10,73	0,01	0,01		2,67	0,05	1,07	46,73	8,28	3,74	15,49	0,2
ВОДА	0,0091	0,0091															
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0078	0,0078	0,58	0,19	6,06	28,24	0,01				0,12	0,94	7,80	0,62	3,90	11,70	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0026	0,0026		2,60		23,38										0,05	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,0
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																	
МОЛОКО	0,0390	0,0390	1,09	0,98	1,84	20,52	0,02	0,06		0,35	0,04	20,28	59,28	49,14	5,85	37,05	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0031	0,0031	0,02	2,57	0,02	23,33			12,48			12,48	0,81	0,75		0,94	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0031	0,0031	0,34	0,04	2,18	10,44	0,01				0,04	0,09	3,81	0,56	0,50	2,68	0,0
СОЛЬ	0,0003	0,0003										12,08	0,03	1,15	0,07	0,23	0,0
Итого по блюду:			13,21	11,58	12,29	206,22	0,05	0,07	12,48	3,02	0,25	66,30	118,51	62,34	14,17	68,52	0,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ			Выход:200														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0680	0,0680	7,48	0,88	48,62	232,36	0,12	0,03			0,82	2,04	83,64	12,92	10,88	59,16	1,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,0
СОЛЬ	0,0034	0,0034										131,61	0,31	12,51	0,75	2,55	0,1
Итого по блюду:			7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	36,00		0,83	169,65	86,29	27,59	11,63	64,41	1,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)			Выход:50														

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)			Выход:200														
ИЗЮМ	0,0200	0,0200	0,46	0,10	13,16	55,38	0,03	0,02			0,10	23,40	166,00	16,00	8,40	25,80	0,60
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92					0,10	0,30	0,30				0,03
ВОДА	0,2030	0,2030															
Итого по блюду:			0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02			0,10	23,50	166,30	16,30	8,40	25,80	0,63
Итого : ОБЕД			32,30	31,41	143,70	986,75	0,35	0,26	64,48	24,92	2,45	586,79	916,49	200,19	82,42	304,91	4,94
ПОЛДНИК																	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ			Выход:60														
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0295	0,0295	3,19	0,38	20,62	98,68	0,05	0,01			0,35	0,89	35,99	5,31	4,72	25,37	0,35
ВОДА	0,0120	0,0120															
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99					0,02	0,05	0,05				
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75		2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20		5,20	0,34	0,31		0,39		
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25		0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,80	79,68		0,01		0,15	0,03	0,30	38,70	4,20	2,10	2,70	0,39
Итого по блюду:			3,72	2,21	42,29	203,99	0,05	0,04	10,20	0,15	0,48	24,76	83,25	12,76	7,64	36,24	0,84
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 200)			Выход:200														
ЙОГУРТ	0,2000	0,2000	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого по блюду:			10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	20,00	1,20	0,40	100,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20
Итого : ПОЛДНИК			13,72	8,61	59,29	377,99	0,11	0,34	30,20	1,35	0,88	124,76	387,25	260,76	37,64	226,24	1,04
Итого по меню:			65,21	58,95	276,07	1904,13	0,66	1,06	177,68	43,30	4,51	1217,64	2132,35	1046,62	206,23	979,35	10,79

День 6 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,00	128,43	153,00	28,72	1,24
300/2013	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
Итого по подменю:			15,00	13,09	63,03	432,84	0,22	0,46	39,26	120,00	249,33	294,30	52,44	2,45

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100		6,00		53,95					0,74	0,22	0,04	0,01
120/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,18	5,15	19,89	170,42	0,15	0,09	24,00	20,00	28,39	81,95	32,61	1,23
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	200	4,78	11,20	24,26	217,01	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД(ЯБЛОК)	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
Итого по подменю:			32,32	29,95	109,64	841,20	0,40	0,30	100,22	41,60	179,27	293,97	110,54	5,60

ПОЛДНИК

546/18	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	13,12	20,10	25,98	337,33	0,06	0,17	0,10	92,71	70,02	118,87	15,56	0,54
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ(200)	200	1,05	0,06	32,33	134,08	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
Итого по подменю:			14,17	20,16	58,31	471,41	0,08	0,21	0,90	92,71	102,47	148,07	36,56	1,23
Итого по меню:			61,49	63,20	230,98	1745,45	0,70	0,97	140,38	254,31	531,07	736,34	199,54	9,28

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,67	14,23	16,46	15,95
Обед: 30-35 %	35,91	32,55	28,63	31,01
Полдник: 10 %	15,73	21,91	15,23	17,38
Итого за день: 60-70 %	68,31	68,70	60,31	64,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

000

День 6

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	Выход:200																
МОЛОКО	0,0900	0,0900	2,52	2,25	4,26	47,36	0,04	0,14		0,81	0,09	46,80	136,80	113,40	13,50	85,50	0,09
ВОДА	0,0750	0,0750															
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0250	0,0250	2,75	0,30	17,15	82,30	0,08	0,03			0,35	4,25	57,50	10,00	15,00	65,25	1,10
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96						0,05	0,15	0,15			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			5,30	6,68	26,44	187,01	0,12	0,18	20,00	0,81	0,45	109,81	195,84	128,43	28,72	153,00	1,25
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	Выход:40																
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
Итого по блюду:			5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	Выход:200																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК В/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,40	1,25	2,36	26,31	0,02	0,08		0,45	0,05	26,00	76,00	63,00	7,50	47,50	0,05
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08		0,45	0,05	26,10	76,30	63,30	7,50	47,50	0,08
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)	Выход:100																
МАНДАРИНЫ	0,1000	0,1000	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03		38,00	0,20	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого по блюду:			0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03		38,00	0,20	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	Выход:30																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,0
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,0
Итого : ЗАВТРАК			15,00	13,09	63,03	432,85	0,23	0,47	120,00	39,26	0,78	201,51	483,14	249,33	52,44	294,30	2,41
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	Выход:100																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											0,12
СОЛЬ	0,0003	0,0003										11,61	0,03	1,10	0,07	0,22	0,0
Итого по блюду:				5,99		53,95						11,61	0,03	1,10	0,07	0,34	0,0

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	Выход:250																
ВОДА	0,1750	0,1750															
МИНТАЙ В/Г	0,0545	0,0545	7,63	0,55		39,24	0,01							2,78	1,09	2,40	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0125	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,0
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1519	0,1125	2,25	0,45	18,34	86,40	0,14	0,08		22,50	1,46	5,63	639,00	11,25	25,88	65,25	1,0
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0
Итого по блюду:			10,18	5,16	19,89	170,42	0,17	0,10	20,00	24,00	1,59	105,55	677,98	28,39	32,61	81,95	1,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	Выход:100																
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0750	0,0560	1,01	0,06	2,63	15,06	0,02	0,02		25,20	0,39	7,28	168,00	26,88	8,96	17,36	0,3
ГОВЯДИНА КОТЛЕТНОЕ МЯСО	0,0450	0,0420	7,94	3,78		65,77											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0072	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41				0,60	0,01	0,24	10,50	1,86	0,84	3,48	0,0
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0050	0,0050	0,37	0,12	3,89	18,10					0,08	0,60	5,00	0,40	2,50	7,50	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43			12,00			12,00	0,78	0,72		0,90	0,0
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,0
Итого по блюду:			9,42	6,45	7,03	123,77	0,02	0,02	12,00	25,80	0,48	58,83	184,37	33,54	12,52	29,99	0,41
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	Выход:200																
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0750	0,0600	1,08	0,06	2,82	16,14	0,02	0,02		27,00	0,42	7,80	180,00	28,80	9,60	18,60	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0190	0,0160	0,22	0,03	1,31	6,43	0,01			1,60	0,03	0,64	28,00	4,96	2,24	9,28	0,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080			7,99	71,93										0,16	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										19,36	0,05	1,84	0,11	0,38	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0999	0,0740	1,48	0,30	12,06	56,83	0,09	0,05		14,80	0,96	3,70	420,32	7,40	17,02	42,92	0,6
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0388	0,0310	0,40	0,03	2,14	10,45	0,02	0,02		1,55	0,31	6,51	62,00	8,37	11,78	17,05	0,2
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОЧИЩЕННАЯ																	
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0400	0,0320	0,48	0,03	2,82	13,47	0,01	0,01		3,20	0,06	14,72	92,16	11,84	7,04	13,76	0,4
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																	
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0024	0,0024	0,01	1,98	0,02	17,94			9,60			9,60	0,62	0,58		0,72	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0024	0,0024	0,26	0,03	1,68	8,03					0,03	0,07	2,93	0,43	0,38	2,06	0,0
СОЛЬ	0,0002	0,0002										9,29	0,02	0,88	0,05	0,18	0,0
Итого по блюду:			4,77	11,20	24,27	217,01	0,16	0,15	9,60	48,42	1,84	87,29	831,70	102,90	52,72	133,61	1,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Выход:60																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) Выход:50																	
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД(ЯБЛОК) Выход:200																	
ЯБЛОКИ	0,0230	0,0200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01			2,00	0,06	5,20	55,60	3,20	1,80	2,20	0,44
ВОДА	0,1920	0,1920															
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0002	0,0002															
Итого по блюду:			0,08	0,08	11,94	48,80	0,01			2,00	0,06	5,30	55,90	3,50	1,80	2,20	0,47
Итого : ОБЕД			32,31	29,96	109,65	841,19	0,42	0,29	41,60	100,22	4,32	478,58	1821,48	179,63	110,56	294,09	5,62
ПОЛДНИК																	
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА" Выход:75																	
ТВОРОГ	0,0500	0,0496	10,42	2,48	1,49	69,94	0,02	0,12	4,96	0,10	0,25	17,36	38,69	59,52	11,90	89,28	0,11
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,10	16,50	0,16	149,54		0,02	80,00		0,02	80,00	5,20	4,80		6,00	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0200	0,0200	2,16	0,26	13,98	66,90	0,03	0,01			0,24	0,60	24,40	3,60	3,20	17,20	0,21
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,01
ЯЙЦО	0,0030	0,0026	0,33	0,30	0,02	4,08		0,01	6,50		0,01	3,48	3,64	1,43	0,31	4,99	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
Итого по блюду:			13,12	20,11	25,98	337,34	0,05	0,16	92,71	0,10	0,53	102,23	73,54	70,02	15,55	118,87	0,51
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ(200) Выход:200																	
ВОДА	0,2200	0,2200															
КУРАГА	0,0200	0,0200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04		0,80	0,60	3,40	343,40	32,00	21,00	29,20	0,61
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,01
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0010	0,0010															
КРАХМАЛ	0,0090	0,0090	0,01		7,16	28,69											
Итого по блюду:			1,05	0,06	32,33	134,07	0,02	0,04		0,80	0,60	3,55	343,85	32,45	21,00	29,20	0,61
Итого : ПОЛДНИК			14,17	20,17	58,31	471,41	0,07	0,20	92,71	0,90	1,13	105,78	417,39	102,47	36,55	148,07	1,21
Итого по меню:			61,48	63,22	230,99	1745,45	0,72	0,96	254,31	140,38	6,23	785,87	2722,01	531,43	199,55	736,46	9,31

День 7 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	200	7,55	7,45	34,28	234,37	0,16	0,21	1,47	20,00	179,00	108,84	38,92	0,95
56/18	БУТЕРБРОД С ВАРЕННЫМИ КОЛБАСАМИ(1-й ВАРИАНТ)	40	4,08	4,60	10,14	98,28	0,05	0,03		2,00	6,20	35,60	4,68	0,36
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
82/18	ФРУКТ (БАНАН)200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08		120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
Итого по подменю:			13,49	12,46	70,82	459,76	0,29	0,24	150,27	22,00	256,38	192,02	70,46	1,98
ОБЕД														
42/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,24	6,27	12,74	116,47	0,07	0,04	12,50		10,26	40,17	14,73	0,61
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНОЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,89	121,64	0,12	0,07	16,50		22,56	65,05	24,49	1,04
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	20,08	14,56	7,87	242,83	0,02	0,07	0,36	12,80	55,50	42,64	6,74	0,11
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00		14,00			2,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			38,41	33,94	118,07	1016,89	0,51	0,38	68,43	48,80	172,82	326,58	101,50	7,72

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,59
496/18	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10		11,34	45,76					0,30			0,03

Итого по подменю: 4,62 8,64 44,92 275,95 0,07 0,04 40,25 12,95 42,73 6,90 0,62

Итого по меню: 56,52 55,04 233,81 1752,60 0,87 0,66 218,70 111,05 442,15 561,33 178,86 10,32

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	13,88	13,98	19,38	17,05
<i>Обед: 30-35 %</i>	42,68	36,89	30,83	37,48
<i>Полдник: 10 %</i>	5,13	9,39	11,73	10,17
Итого за день: 60-70 %	61,69	60,26	61,93	64,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

День 7

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор-ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ			Выход:200														
МОЛОКО	0,1100	0,1100	3,08	2,75	5,20	57,88	0,04	0,17		0,99	0,11	57,20	167,20	138,60	16,50	104,50	0,11
ВОДА	0,0540	0,0540															
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	0,0444	0,0444	4,44	0,58	29,04	139,11	0,12	0,04		0,48	2,09	6,66	91,02	35,52	22,20	2,09	0,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			7,55	7,46	34,28	234,38	0,16	0,22	20,00	1,47	2,21	122,57	259,61	179,00	38,92	108,84	0,95
БУТЕРБРОД С ВАРЕННЫМИ КОЛБАСАМИ(1-Й ВАРИАНТ)			Выход:40														
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ В/С	0,0210	0,0200	2,56	4,44	0,30	51,40	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	5,80	4,40	35,60	0,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0200	0,0200	1,52	0,16	9,84	46,88								0,40	0,28		0,02
Итого по блюду:			4,08	4,60	10,14	98,28	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	6,20	4,68	35,60	0,36
ЧАЙ С ЛИМОНОМ			Выход:200														
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ЛИМОН	0,0080	0,0072	0,06	0,01	0,22	1,19				28,80	0,01	0,79	11,74	2,88	0,86	1,58	0,03
Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА			Выход:200														
ЧАЙ ЛИСТОВОЙ	0,0010	0,0010															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:			0,06	0,01	10,20	41,11				28,80	0,01	0,89	12,04	3,18	0,86	1,58	0,07
ФРУКТ (БАНАН)200			Выход:200														
АПЕЛЬСИНЫ	0,2000	0,2000	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,6
Итого по блюду:			1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,6
Итого : ЗАВТРАК			13,49	12,47	70,82	459,77	0,28	0,25	22,00	150,27	2,70	289,06	320,25	256,38	70,46	192,02	1,96
ОБЕД																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ			Выход:100														
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	0,0400	0,0260	0,94	0,03	2,55	14,30											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0150	0,0126	0,18	0,03	1,03	5,07	0,01			1,26	0,03	0,50	22,05	3,91	1,76	7,31	0,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											0,12
СОЛЬ	0,0002	0,0002										7,74	0,02	0,74	0,04	0,15	0,03
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ			Выход:100														
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0759	0,0562	1,12	0,22	9,16	43,16	0,07	0,04		11,24	0,73	2,81	319,22	5,62	12,93	32,60	0,5

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
Итого по блюду:			2,24	6,27	12,74	116,48	0,08	0,04		12,50	0,76	11,05	341,29	10,27	14,73	40,18	0,62
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ			Выход:250														
ВОДА	0,1750	0,1750															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0100	0,0100	1,10	0,13	7,15	34,17	0,02				0,12	0,30	12,30	1,90	1,60	8,70	0,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0025	0,0025		2,50		22,48											0,05
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1013	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05		15,00	0,98	3,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,6
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0125	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,0
Итого по блюду:			2,87	2,96	20,89	121,64	0,13	0,06		16,50	1,22	83,97	475,98	22,56	24,49	65,05	1,02
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ			Выход:100														
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	0,1000	0,0930	18,60	2,88	3,72	115,23											
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93											0,16
СОЛЬ	0,0007	0,0007										27,10	0,06	2,58	0,15	0,53	0,0
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ																	
МОЛОКО	0,0400	0,0400	1,12	1,00	1,89	21,05	0,02	0,06		0,36	0,04	20,80	60,80	50,40	6,00	38,00	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0032	0,0032	0,02	2,64	0,03	23,93			12,80			12,80	0,83	0,77		0,96	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0032	0,0032	0,35	0,04	2,24	10,70	0,01				0,04	0,10	3,90	0,58	0,51	2,75	0,0
СОЛЬ	0,0003	0,0003										12,39	0,03	1,18	0,07	0,24	0,0
Итого по блюду:			20,09	14,55	7,88	242,84	0,03	0,06	12,80	0,36	0,08	73,19	65,62	55,51	6,73	42,64	0,12
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)			Выход:200														
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,84	0,75	1,42	15,79	0,01	0,05		0,27	0,03	15,60	45,60	37,80	4,50	28,50	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,0
СОЛЬ	0,0008	0,0008										30,97	0,07	2,94	0,18	0,60	0,0
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,3132	0,2320	4,64	0,93	37,82	178,18	0,28	0,16		46,40	3,02	11,60	1317,76	23,20	53,36	134,56	2,0
Итого по блюду:			5,53	9,11	39,31	261,26	0,29	0,22	36,00	46,67	3,06	94,17	1365,77	66,10	58,04	166,36	2,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)			Выход:50														
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,4
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,41
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)(200)			Выход:200														

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТУ	0,2000	0,2000	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80
Итого по блюду:			1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			4,00				14,00			2,80
Итого : ОБЕД			39,59	34,17	127,54	1061,46	0,61	0,40	48,80	80,03	5,47	472,38	2320,16	178,64	114,83	360,23	8,27

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,0380	4,10	0,49	26,56	127,11	0,06	0,02			0,46	1,14	46,36	6,84	6,08	32,68	0,46
ВОДА	0,0170	0,0170															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,02
САХАР	0,0066	0,0066			6,59	26,35						0,07	0,20	0,20			0,02
ЯЙЦО	0,0013	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,02
Итого по блюду:			4,51	8,65	33,58	230,20	0,06	0,05	40,25		0,57	62,91	56,66	12,66	6,90	42,73	0,60

НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ Выход:200

САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,02
ВОДА	0,2000	0,2000															
КЛЮКВА, БРУСНИКА	0,0220	0,0200	0,10		1,36	5,84											
Итого по блюду:			0,10		11,34	45,76						0,10	0,30	0,30			0,03
Итого : ПОЛДНИК			4,61	8,65	44,92	275,96	0,06	0,05	40,25		0,57	63,01	56,96	12,96	6,90	42,73	0,63
Итого по меню:			57,69	55,29	243,28	1797,19	0,95	0,70	111,05	230,30	8,74	824,45	2697,37	447,98	192,19	594,98	10,88

День 8		Подразделение: примерное меню(11-18)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
285/18	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ(200)	200	36,13	13,28	36,68	410,71	0,09	0,42	54,78	0,29	189,96	295,73	40,13	1,16
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,00	0,90	129,37	110,72	25,20	0,66
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(МАНДАРИН)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,00	38,00	35,00	17,00	11,00	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
Итого:			42,59	16,58	73,89	618,12	0,19	0,61	54,78	39,19	354,93	423,45	76,75	1,95
ОБЕД														
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,15	7,25	11,68	120,61	0,08	0,06	15,00	20,53	36,36	54,10	21,14	0,80
214,16	РИС С ОВОЩАМИ	200	4,55	7,53	27,82	197,25	0,04	0,03	0,34	15,34	25,86	156,30	214,53	0,06
330/18	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,53	8,54	15,18	199,67	0,07	0,05	0,00	2,21	18,73	122,01	44,78	0,96
149/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	0,00	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	100	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0,00	0,00	2,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
Итого:			32,29	27,58	115,32	881,37	0,24	0,15	15,00	29,74	95,29	246,11	90,76	5,28
ПОЛДНИК														
530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,72	2,21	42,29	203,98	0,06	0,03	10,20	0,15	12,75	36,24	7,64	0,84
82/18	ФРУКТ (БАНАН)200	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(РЯЖЕНКА200)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	0,00	0,03	12,40	9,20	1,40	0,01
Итого:			10,32	8,01	70,29	400,78	0,09	0,06	10,20	10,18	41,15	56,44	18,04	3,05
Всего за день:			85,20	52,17	259,50	1900,27	0,52	0,82	79,98	79,11	491,37	726,00	185,55	10,28

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,32	18,02	19,29	22,78
Обед: 30-35 %	35,88	29,98	30,11	32,49
Полдник: 10 %	11,47	8,71	18,35	14,77
Итого за день: 60-70 %	94,67	56,71	67,75	70,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ВОДА	0,0120	0,0120																
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05				
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75			2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20			5,20	0,34	0,31		0,39		
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50										0,01		
СОЛЬ	0,0004	0,0004										15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01	
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,80	79,68		0,01		0,15	0,03	0,30	38,70	4,20	2,10	2,70	0,39	
Итого по блюду:			3,72	2,21	42,29	203,99	0,05	0,04	10,20	0,15	0,48	24,76	83,25	12,76	7,64	36,24	0,84	
ФРУКТ (БАНАН)200	Выход:200																	
АПЕЛЬСИНЫ	0,2000	0,2000	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,60	
Итого по блюду:			1,80	0,40	16,20	86,00	0,08			120,00				68,00	26,00	46,00	0,60	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(РЯЖЕНКА200)	Выход:200																	
РЯЖЕНКА	0,2000	0,2000	5,80	5,00	8,40	108,00		0,01		0,03		5,00	14,60	12,40	1,40	9,20	0,01	
Итого по блюду:			5,80	5,00	8,40	108,00		0,01		0,03		5,00	14,60	12,40	1,40	9,20	0,01	
Итого : ПОЛДНИК			11,32	7,61	66,89	397,99	0,13	0,05	10,20	120,18	0,48	29,76	97,85	93,16	35,04	91,44	1,45	
Итого по меню:			86,19	51,80	256,12	1897,88	0,58	0,86	86,00	189,13	4,54	1717,27	1400,86	564,50	207,03	793,88	8,82	

День 9 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
236/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,58	7,80	34,23	229,49	0,07	0,20	1,06	20,00	156,14	159,95	33,12	0,48
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
Итого по подменю:			19,36	17,48	77,80	546,00	0,11	0,39	1,72	83,00	514,64	381,45	56,46	0,84

ОБЕД

99/18	РАССОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	2,01	7,33	13,64	128,57	0,10	0,07	16,78	15,00	26,33	59,75	21,77	0,89
339/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100	19,41	10,68	18,98	249,59	0,01	0,03	0,17		24,59	17,74	3,04	0,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04		36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 80гр)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32		12,78	50,12					0,30			0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 38,01 27,56 143,65 972,29 0,32 0,18 29,45 51,00 96,01 200,90 57,28 4,1

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,70	5,86	34,74	214,47	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20

Итого по подменю: 11,90 11,46 58,90 386,31 0,22 0,38 16,80 33,50 290,84 260,99 51,94 4,24

Итого по меню: 69,27 56,50 280,35 1904,60 0,65 0,95 47,97 167,50 901,49 843,34 165,68 9,22

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	21,51	19,00	20,31	20,13
<i>Обед: 30-35 %</i>	42,23	29,96	37,51	35,84
<i>Полдник: 10 %</i>	13,22	12,46	15,38	14,24
<i>Итого за день: 60-70 %</i>	76,97	61,41	73,20	70,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

000

День 9

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ			Выход:200														
МОЛОКО	0,1180	0,1180	3,30	2,95	5,58	62,09	0,05	0,18		1,06	0,12	61,36	179,36	148,68	17,70	112,10	0,12
ВОДА	0,0580	0,0580															
КРУПА РИС КРАСНОДАРСКИЙ	0,0308	0,0304	2,25	0,73	23,62	110,05	0,02	0,01			0,49	3,65	30,40	2,43	15,20	45,60	0,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96						0,05	0,15	0,15			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			5,58	7,81	34,23	229,49	0,07	0,20	20,00	1,06	0,62	123,77	211,30	156,14	33,12	159,95	0,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК			Выход:200														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК В/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,40	1,25	2,36	26,31	0,02	0,08		0,45	0,05	26,00	76,00	63,00	7,50	47,50	0,05
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
ВОДА	0,1000	0,1000															
Итого по блюду:			1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08		0,45	0,05	26,10	76,30	63,30	7,50	47,50	0,08
СЫР (ПОРЦИОННО)			Выход:30														
СЫР	0,0300	0,0300	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	63,00	0,21	0,06	300,00	28,50	294,00	15,00	174,00	0,21
Итого по блюду:			7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	63,00	0,21	0,06	300,00	28,50	294,00	15,00	174,00	0,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			Выход:60														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
Итого по блюду:			4,56	0,48	29,52	140,64	0,01							1,20	0,84		0,07
Итого : ЗАВТРАК			19,36	17,49	77,80	546,00	0,11	0,39	83,00	1,72	0,73	449,87	316,10	514,64	56,46	381,45	0,84
ОБЕД																	
РАССОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)			Выход:250/10														
ВОДА	0,1750	0,1750															
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ Ч/ВЕС	0,0150	0,0150	0,12	0,02	0,26	1,64				0,75	0,02	166,65	21,15	3,45	2,10	3,60	0,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96										0,10	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,02
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ			КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)														
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,1013	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05		15,00	0,98	3,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,6

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор-ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	Fe,мг	Zn,мг
	Брутто	Нетто															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
ЯЙЦО	0,0049	0,0049	0,62	0,56	0,03	7,70		0,02	12,25		0,01	6,57	6,86	2,70	0,59	9,41	0,12
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			5,70	5,86	34,73	214,49	0,08	0,06	33,50		0,66	52,03	68,99	14,85	8,44	54,49	0,75
ЯБЛОКО Выход:150																	
ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Выход:200																	
МОЛОКО	0,2000	0,2000	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20
Итого по блюду:			5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30		1,80	0,20	104,00	304,00	252,00	30,00	190,00	0,20
Итого : ПОЛДНИК			11,90	11,46	58,89	386,33	0,21	0,39	33,50	16,80	1,31	195,03	789,99	290,85	51,94	260,99	4,25
Итого по меню:			69,26	56,51	280,35	1904,63	0,66	0,96	167,50	55,51	4,67	1267,50	2006,82	911,94	172,45	855,59	9,52

День 10 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,81	24,16	4,55	306,91	0,11	0,63	0,66	315,45	163,31	296,82	25,32	3,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32					0,60		0,42	0,03
461/18	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
82/18	ГРУША СВЕЖАЯ(150)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,20		50,00		190,00	160,00	120,00	23,00
Итого по подменю:			20,69	24,85	49,73	507,61	0,31	0,63	50,66	315,45	354,36	456,82	145,74	26,13

ОБЕД

1/18	САЛАТ-ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	6,92	48,77	324,01	0,28	0,37	414,39		444,59	289,76	150,21	5,60
119/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	250	2,34	7,86	4,70	120,16	0,07	0,04	15,88	17,85	39,98	60,21	21,91	0,76
372/18	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,65	4,60	10,37	161,47	0,08	0,15	1,75	30,32	44,96	146,15	18,62	1,04
237/18	РИС С ОВОЩАМИ(200)	200	5,30	6,65	47,31	270,32	0,07	0,04	3,67		22,36	106,04	37,18	0,91
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(ВИНОГРАДНЫЙ 200)	200	0,60	0,20	2,80	15,40			0,80		4,00			0,04
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

N рец.	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, г				ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 52,41 27,31 160,47 1118,60 0,56 0,62 436,49 48,17 566,09 648,16 238,76 9,87

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,59
481/18	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	200	0,14		24,05	95,84					0,45			0,05

Итого по подменю: 4,66 8,64 57,63 326,03 0,07 0,04 40,25 13,10 42,73 6,90 0,64

Итого по меню: 77,76 60,80 267,83 1952,24 0,94 1,29 487,15 403,87 933,55 1147,71 391,40 36,64

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,99	27,01	12,98	18,71
Обед: 30-35 %	58,24	29,64	41,90	41,23
Полдник: 10 %	5,18	9,39	15,05	12,02
Итого за день: 60-70 %	86,41	66,04	69,93	71,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

День 10

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	Выход:200																
ЯЙЦО	0,1416	0,1231	15,63	14,16	0,86	193,39	0,09	0,54	307,75		0,25	164,95	172,34	67,71	14,77	236,35	3,08
МОЛОКО	0,0769	0,0769	2,15	1,92	3,64	40,46	0,03	0,12		0,69	0,08	39,99	116,89	96,89	11,54	73,05	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0061	0,0061	0,03	5,03	0,05	45,61		0,01	24,40		0,01	24,40	1,59	1,46		1,83	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0031	0,0031		3,10		27,87										0,06	
СОЛЬ	0,0016	0,0016										61,94	0,14	5,89	0,35	1,20	0,05
Итого по блюду:			17,81	24,21	4,55	307,33	0,12	0,67	332,15	0,69	0,34	291,28	290,96	171,95	26,66	312,49	3,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	Выход:30																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
Итого по блюду:			2,28	0,24	14,76	70,32								0,60	0,42		0,03
ЧАЙ КАРКАДЕ	Выход:200																
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,15	0,45	0,45				0,05
Вх. рецепт: ЧАЙ-ЗАВАРКА																	
ЧАЙ ЛИСТОВОЙ	0,0010	0,0010															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:					14,97	59,88					0,15	0,45	0,45				0,05
ГРУША СВЕЖАЯ(150)	Выход:150																
ГРУШИ	0,1500	0,1500	0,60	0,45	15,45	70,50	0,30			75,00				285,00	180,00	240,00	34,50
Итого по блюду:			0,60	0,45	15,45	70,50	0,30			75,00				285,00	180,00	240,00	34,50
Итого : ЗАВТРАК			20,69	24,90	49,73	508,03	0,42	0,67	332,15	75,69	0,34	291,43	291,41	458,00	207,08	552,49	37,80
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	Выход:100																
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,1150	0,9200	16,56	0,92	43,24	247,48	0,28	0,37		414,00	6,44	119,60	2760,00	441,60	147,20	285,20	5,52
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											0,12
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,05	0,15	0,15				0,01
СОЛЬ	0,0002	0,0002									7,74	0,02	0,74	0,04	0,15		0,01
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0098	0,0078	0,10	0,01	0,54	2,63		0,01		0,39	0,08	1,64	15,60	2,11	2,96	4,29	0,01

Наименование блюда/продукта	Количество		Б,г	Ж,г	У,г	ккал	С,г	Д,г	К,г	М,г	С,г	Д,г	К,г	М,г	С,г	Д,г	К,г
	Брутто	Нетто															
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	0,0500	0,0500	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого по блюду:			3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			0,35	210,00	71,50	9,00	10,00	46,00	1,45
Итого : ОБЕД			52,39	27,33	160,46	1118,63	0,54	0,63	48,17	436,49	13,04	566,64	3404,49	566,08	238,75	648,18	9,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0380	0,0380	4,10	0,49	26,56	127,11	0,06	0,02			0,46	1,14	46,36	6,84	6,08	32,68	0,46
ВОДА	0,0170	0,0170															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,29		0,01	36,00		0,01	36,00	2,34	2,16		2,70	0,02
САХАР	0,0066	0,0066			6,59	26,35						0,07	0,20	0,20			0,02
ЯЙЦО	0,0013	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
ДРОЖКИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03
Итого по блюду:			4,51	8,65	33,58	230,20	0,06	0,05	40,25		0,57	62,91	56,66	12,66	6,90	42,73	0,60

КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)

Выход:200

ВОДА	0,2200	0,2200															
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,0002															
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,15	0,45	0,45				0,05
КРАХМАЛ	0,0100	0,0100	0,01		7,96	31,88											
ШИПОВНИК	0,0080	0,0080	0,13		1,12	4,08											
Итого по блюду:			0,14		24,05	95,84					0,15	0,45	0,45				0,05
Итого : ПОЛДНИК			4,65	8,65	57,63	326,04	0,06	0,05	40,25		0,57	63,06	57,11	13,11	6,90	42,73	0,65
Итого по меню:			77,73	60,88	267,82	1952,70	1,02	1,35	420,57	512,18	13,95	921,13	3753,01	1037,19	452,73	1243,40	48,34

	Сырой					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:		52,41	27,31	160,47	1118,60	0,56	0,62	436,49	48,17	566,09	648,16	238,76	19,1

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,64	33,58	230,19	0,07	0,04		40,25	12,65	42,73	6,90	0,1
581/18	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ(200)	200	0,14		24,05	95,84					0,45			0,0

Итого по подменю: 4,66 8,64 57,63 326,03 0,07 0,04 40,25 13,10 42,73 6,90 0,6

Итого по меню: 77,76 60,80 267,83 1952,24 0,94 1,29 487,15 403,87 933,55 1147,71 391,40 36,6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	22,99	27,01	12,98	18,71
<i>Обед: 30-35 %</i>	58,24	29,64	41,90	41,23
<i>Полдник: 10 %</i>	5,18	9,39	15,05	12,02
Итого за день: 60-70 %	86,41	66,04	69,93	71,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

День 11 **примерное меню(11-18)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/18	КАША ДРУЖБА	200	5,24	7,39	28,67	202,18	0,10	0,17	0,92	20,00	137,70	146,98	32,05	0,60
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	63,00	294,00	174,00	15,00	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,66
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			21,46	19,16	87,84	609,70	0,21	0,47	17,03	83,00	586,27	448,20	86,59	4,84
ОБЕД														
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	3,37	8,17	7,74	117,98	0,02	0,07	8,86	16,80	111,70	84,51	23,40	1,29
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,89	121,64	0,12	0,07	16,50		22,56	65,05	24,49	1,04
295/18	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17,21	1,23	0,73	91,40	0,02		0,73		12,69	11,55	5,11	0,10
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45

№ рец.	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, г			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
195/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,21
Итого по подменю:			36,11	22,33	127,51	864,03	0,44	0,35	61,56	52,80	239,95	355,23	114,54	6,82

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,70	5,86	34,74	214,47	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20								
Итого по подменю:			11,50	10,86	42,74	314,67	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
Итого по меню:			69,07	52,35	258,09	1788,40	0,74	0,87	78,59	169,30	841,06	857,92	209,57	12,40

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,84	20,83	22,93	22,47
Обед: 30-35 %	40,12	24,27	33,29	31,85
Полдник: 10 %	12,78	11,80	11,16	11,60
Итого за день: 60-70 %	76,74	56,90	67,39	65,92

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

Наименование блюда/продукта	Брутто	Нетто	г	мл	шт	ккал													
СУХОФРУКТЫ	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14			0,01		0,40	0,18	2,40	116,00	22,20	6,00	15,40	1,20	
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92							0,10	0,30	0,30				0,03
ВОДА	0,2030	0,2030																	
Итого по блюду:			0,44	0,02	21,78	89,06			0,01		0,40	0,18	2,50	116,30	22,50	6,00	15,40	1,23	
Итого : ОБЕД			36,12	22,49	130,20	876,16		0,49	0,34	52,80	65,46	4,91	523,32	2086,89	217,26	110,94	355,76	6,28	

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0448	0,0448	4,84	0,58	31,32	149,86	0,08	0,02			0,54	1,34	54,66	8,06	7,17	38,53	0,54		
ВОДА	0,0120	0,0120																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01		
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09				0,01	
ЯЙЦО	0,0049	0,0049	0,62	0,56	0,03	7,70		0,02	12,25		0,01	6,57	6,86	2,70	0,59	9,41	0,12		
ВАНИЛИН	0,0001	0,0001																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67					0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50											0,01		
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25			0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01		
СОЛЬ	0,0006	0,0006										23,23	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02		
ДРОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01			0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03		
Итого по блюду:			5,70	5,86	34,73	214,49	0,08	0,06	33,50		0,66	52,03	68,99	14,85	8,44	54,49	0,75		

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)

Выход:200

КЕФИР	0,2060	0,2000	5,80	5,00	8,00	100,20													
Итого по блюду:			5,80	5,00	8,00	100,20													
Итого : ПОЛДНИК			11,50	10,86	42,73	314,69	0,08	0,06	33,50		0,66	52,03	68,99	14,85	8,44	54,49	0,75		
Итого по меню:			69,09	52,52	260,77	1800,56	0,78	0,86	169,30	82,49	6,75	1081,44	2984,49	818,38	205,97	858,45	11,88		

День 12 примерное меню(11-18)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,00	128,43	153,00	28,72	1,24
56/18	БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1-й ВАРИАНТ)	40	4,08	4,60	10,14	98,28	0,05	0,03		2,00	6,20	35,60	4,68	0,36
112/2013	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200	2,88	3,35	22,99	133,59								
Итого по подменю:			12,86	15,23	74,27	485,47	0,21	0,23	15,81	22,00	158,63	205,10	46,90	4,90
ОБЕД														
114/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,44	4,43	14,19	106,53	0,09	0,06	14,00	20,00	20,61	50,55	20,02	0,78
367/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	15,58	7,53	3,83	145,44	0,07	0,11	5,72	49,53	18,17	106,78	18,08	1,05
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	6,08	6,86	30,77	206,25	0,21	0,10		25,60	15,18	145,79	96,24	3,26
149/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ(ПОМИ ДОР)100	100	1,10	0,20	3,80	24,00								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,31	0,20	14,85	62,41	0,02	0,01	62,13		13,31	8,15	5,81	1,11

		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:		33,37	20,30	113,96	771,87	0,45	0,30	81,85	95,13	77,47	357,27	150,99	7,72

ПОЛДНИК

530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,72	2,21	42,29	203,98	0,06	0,03	0,15	10,20	12,75	36,24	7,64	0,84
482/18	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	100	0,52	0,03	16,17	67,04	0,01	0,02	0,40		16,23	14,60	10,50	0,34

Итого по подменю: 4,24 2,24 58,46 271,02 0,07 0,05 0,55 10,20 28,98 50,84 18,14 1,18

Итого по меню: 50,47 37,77 246,69 1528,36 0,73 0,58 98,21 127,33 265,08 613,21 216,03 13,80

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	14,29	16,55	19,39	17,89
<i>Обед: 30-35 %</i>	37,08	22,07	29,75	28,45
<i>Полдник: 10 %</i>	4,71	2,43	15,26	9,99
Итого за день: 60-70 %	56,08	41,05	64,41	56,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,9

День 12

примерное меню(11-18)

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	Выход:200																
МОЛОКО	0,0900	0,0900	2,52	2,25	4,26	47,36	0,04	0,14		0,81	0,09	46,80	136,80	113,40	13,50	85,50	0,09
ВОДА	0,0750	0,0750															
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0250	0,0250	2,75	0,30	17,15	82,30	0,08	0,03			0,35	4,25	57,50	10,00	15,00	65,25	1,10
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96						0,05	0,15	0,15			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010										38,71	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			5,30	6,68	26,44	187,01	0,12	0,18	20,00	0,81	0,45	109,81	195,84	128,43	28,72	153,00	1,25
БУТЕРБРОД С ВАРеными КОЛБАСАМИ(1-й ВАРИАНТ)	Выход:40																
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ В/С	0,0210	0,0200	2,56	4,44	0,30	51,40	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	5,80	4,40	35,60	0,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0200	0,0200	1,52	0,16	9,84	46,88								0,40	0,28		0,02
Итого по блюду:			4,08	4,60	10,14	98,28	0,04	0,03	2,00		0,48	165,60	48,60	6,20	4,68	35,60	0,36
ЯБЛОКО	Выход:150																
ЯБЛОКИ	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого по блюду:			0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03		15,00	0,45	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	Выход:200																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК В/КОФЕИНА	0,0024	0,0024	0,14	0,12	1,71	8,45											
ВОДА	0,1760	0,1760															
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	0,0380	0,0380	2,74	3,23	21,28	125,13											
Итого по блюду:			2,88	3,35	22,99	133,58											
Итого : ЗАВТРАК			12,86	15,23	74,27	485,47	0,21	0,24	22,00	15,81	1,38	314,41	661,44	158,63	46,90	205,10	4,91
ОБЕД																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	Выход:250																
ВОДА	0,1650	0,1650															
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	0,0250	0,0250	0,90	0,03	2,45	13,75											
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01	20,00		0,01	20,00	1,30	1,20		1,50	0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020										77,42	0,18	7,36	0,44	1,50	0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОЧИЩЕННЫЙ																	
КАРТОФЕЛЬ 01.01-28.02 (35%)	0,0944	0,0625	1,25	0,25	10,19	48,00	0,08	0,04		12,50	0,81	3,13	355,00	6,25	14,38	36,25	0,56
Вх. рецепт: МОРОКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ																	

ЯБЛОКИ	0,0560	0,0453	0,18	0,18	4,44	20,11	0,01	0,01	4,53	0,14	11,78	125,93	7,25	4,08	4,30	1,00	
ЛИМОН	0,0160	0,0144	0,13	0,01	0,43	2,38	0,01		57,60	0,01	1,58	23,47	5,76	1,73	3,17	0,09	
САХАР	0,0100	0,0100			9,98	39,92					0,10	0,30	0,30			0,03	
ВОДА	0,1800	0,1800															
Итого по блюду:			0,31	0,19	14,85	62,41	0,02	0,01	62,13	0,15	13,46	149,70	13,31	5,81	8,15	1,12	
Итого : ОБЕД			33,38	20,27	114,00	771,71	0,45	0,32	100,44	82,51	7,58	489,92	1049,04	79,38	153,03	369,10	7,83

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ

Выход:60

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0295	0,0295	3,19	0,38	20,62	98,68	0,05	0,01		0,35	0,89	35,99	5,31	4,72	25,37	0,35	
ВОДА	0,0120	0,0120															
САХАР	0,0015	0,0015			1,50	5,99					0,02	0,05	0,05				
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75		2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	1,07	0,01	9,72			5,20		5,20	0,34	0,31		0,39		
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,0008	0,0008	0,10	0,02		0,60		0,01		0,09	0,17	4,72	0,22	0,41	3,20	0,03	
ЯЙЦО	0,0005	0,0005	0,06	0,06		0,79			1,25		0,67	0,70	0,28	0,06	0,96	0,01	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВС	0,0005	0,0005	0,05	0,01	0,35	1,67				0,01	0,02	0,61	0,09	0,08	0,43	0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50									0,01		
СОЛЬ	0,0004	0,0004									15,48	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01	
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,80	79,68		0,01	0,15	0,03	0,30	38,70	4,20	2,10	2,70	0,39	
Итого по блюду:			3,72	2,21	42,29	203,99	0,05	0,04	10,20	0,15	0,48	24,76	83,25	12,76	7,64	36,24	0,84

КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ

Выход:100

ВОДА	0,1100	0,1100															
КУРАГА	0,0100	0,0100	0,52	0,03	5,10	22,75	0,01	0,02	0,40	0,30	1,70	171,70	16,00	10,50	14,60	0,32	
САХАР	0,0075	0,0075			7,49	29,94					0,08	0,22	0,22			0,02	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0005	0,0005															
КРАХМАЛ	0,0045	0,0045			3,58	14,35											
Итого по блюду:			0,52	0,03	16,17	67,04	0,01	0,02	0,40	0,30	1,78	171,92	16,22	10,50	14,60	0,34	
Итого : ПОЛДНИК			4,24	2,24	58,46	271,03	0,06	0,06	10,20	0,55	0,78	26,54	255,17	28,98	18,14	50,84	1,18
Итого по меню:			50,48	37,74	246,73	1528,21	0,72	0,62	132,64	98,87	9,74	830,87	1965,65	266,99	218,07	625,04	13,92