ерованo
тов

ая КШИ для
ихся
шапова

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ
для глухих обучающихся
_____ А.А.Кашапова
Приказ № 94
от «23» 06 2023г.

Примерное 14-дневное меню

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№205, сб.2018г.	Каша манная молочная	250 /5	7,09	5,35	6,86	0,26	22,39	180,80
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**20,88**	**13,56**	**23,95**	**0,26**	**69,50**	**585,23**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,00	0,30	30,00	134,10
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы	100.	1,57	0,00	6,94	0,00	18,90	145,70
сб.2021	Суп из овощей	250	2,49	0,01	2,41	0,00	19,04	113,73
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250	26,34	22,11	26,62	0,00	42,33	522,70
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,00	0,54	0,00	28,02	138,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**40,11**	**22,12**	**37,30**	**0,00**	**148,75**	**1128,29**
	Полдник							
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	90.	4,52	0,69	3,90	0,67	32,94	188,27
№313, сб. 2018 г.	Сок	200.	0,06	0,00	0,01	0,00	8,99	35,75
	Итого за прием		**4,58**	**0,69**	**3,91**	**0,67**	**41,93**	**224,02**
	Ужин							
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300	24,50	1,26	21,22	0,00	27,29	405,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	6,43	27,15
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Масло сливочное	10.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**34,73**	**1,26**	**23,03**	**0,40**	**97,37**	**768,15**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**107,35**	**43,31**	**94,96**	**1,63**	**395,40**	**2954,05**

МЕНЮ

2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№235, сб.2016 г.	Омлет натуральный	200 .	18,17	17,73	26,10	0,00	5,40	331,72
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65
	Хлеб пшеничный/масло сливочное/	80 / 10.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Итого за прием		**30,27**	**26,32**	**35,38**	**0,00**	**36,22**	**592,68**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№ 43, сб.2018г.	Винегрет	100.	9,28	8,50	10,92	0,17	6,70	166,18
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	0,30	5,78	0,17	12,01	111,48
№96, сб.2018 г.	Гуляш	120	21,73	21,22	22,86	0,00	3,01	305,60
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200.	3,66	0,81	5,71	0,62	24,05	168,65
ТК	Компот из смеси сухофруктов	200	3,76	3,60	3,83	0,10	25,33	146,74
	Хлеб пшеничный	70	6,64	0,00	0,84	0,00	40,57	206,22
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03
	Итого за прием		**50,98**	**34,43**	**50,66**	**1,78**	**131,72**	**1220,90**
	Полдник							
	Печенье	60.	0,64.	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07
№311, сб.2018г.	Сок	200	0,53	0,16	0,06	0,00	18,21	74,54
	Итого за прием		**1,17**	**0,80**	**1,74**	**0,00**	**25,06**	**118,61**
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22,99	22,81	20,17	0,00	2,31	283,00
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	185.	5,48	0,02	4,69	0,65	37,92	228,29
№328, сб 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,27	0,00	0,10	0,00	16,99	73,59
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**38,58**	**22,83**	**26,68**	**0,95**	**120,87**	**920,37**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200.	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**
	Итого за день		**128,12**	**90,16**	**122,28**	**3,02**	**357,77**	**3133,58**

МЕНЮ

3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№206, сб. 2018г.	Каша овсяная молочная	250/5.	33,62	31,65	24,87	0,21	45,90	544,74
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб пшеничный с маслом	70/10.	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**46,04**	**38,50**	**32,38**	**0,21**	**92,94**	**856,88**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№6, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты	100.	2,58	0,00	10,69	0,00	12,33	160,49
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	8,22	0,00	4,77	4,77	33,01	219,32
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом	120/30	18,57	16,68	17,15	0,21	12,65	282,79
№233, сб.2018г	Макароны отварные	200.	6,51	0,00	0,72	0,00	39,96	280,27
ТК	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62 н	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03
	Итого за прием		**43,44**	**16,68**	**34,54**	**5,79**	**143,92**	**1106,72**
	Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным	150/10.	33,40	31,28	23,36	0,21	43,70	354,14
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	Итого за прием		**7,03**	**7,40**	**9,30**	**0,00**	**22,72**	**199,55**
	Ужин							
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная с соусом	120/30	26,29	21,13	5,89	0,00	1,83	166,16
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	200	4,32	0,00	0,86	0,00	33,05	166,96
№9.122, сб. Сам.95г.	Огурцы соленые	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,02	8,57
№327. сб.2018 г.	Чай с сахаром	200	0,25	0,26	0,00	0,00	17,07	67,41
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10.	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03
	Итого за прием		**39,25**	**21,39**	**8,03**	**0,72**	**97,16**	**647,88**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200.	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**
	Итого за день		**142,24**	**89,08**	**90,40**	**7,03**	**393,81**	**3047,97**

МЕНЮ

4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018 г.	Каша пшенная молочная жидкая	250/5	6,02	3,95	8,67	0,00	32,28	233,12
	Масло сливочное	10.	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Яйцо вареное	40.	**4,83**	2,54	**4,37**	**0,00**	**0,22**	**59,19**
	Итого за прием		19,34	14,01	18,02	0,00	58,94	482,27
	2ой Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	20,20	86,48
	Итого за прием		**0,36**	**0,00**	**0,30**	**0,30**	**20,20**	**86,48**
	Обед							
№19, сб. 2018г.	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	9,93	0,14	8,27	129,34
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,05	0,31	5,78	0,20	8,87	100,03
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250	23,49	20,48	29,52	0,00	39,41	525,24
№319, сб. 2018г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,28	79,15
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**35,81**	**20,79**	**46,83**	**0,61**	**121,85**	**1097,10**
	Полдник							
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	100	4,57	0,59	2,31	0,48	43,72	215,54
№315, сб. 2018г.	Сок	200.	0,79	0,00	0,10	0,00	10,97	50,89
	Итого за прием		**5,36**	**0,59**	**2,41**	**0,48**	**54,69**	**266,43**
	Ужин							
№ 99, сб. 2018г.	Шницели	120	17,77	15,02	16,03	7,18	19,89	299,40
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	180	4,93	1,94	6,15	0,66	27,42	191,48
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**31,06**	**16,97**	**24,81**	**7,86**	**99,92**	**777,14**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200.	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**
	Итого за день		**98,41**	**56,00**	**98,33**	**9,25**	**386,28**	**2920,80**

МЕНЮ

5 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб.2018 г.	Каша рисовая молочная	250 / 5.	6,47	4,68	6,21	0,00	21,40	168,65
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	20.	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**21,57**	**14,20**	**24,63**	**0,00**	**68,52**	**590,61**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№7, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100.	3,49	0,00	10,62	0,00	12,82	168,24
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250.	5,09	2,95	7,41	0,00	12,71	142,32
№97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	120.	23,53	24,30	20,03	6,06	3,70	290,90
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,61	0,02	6,81	2,77	46,32	311,70
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,00	0,18	0,00	11,01	48,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**51,66**	**27,28**	**46,38**	**8,83**	**135,58**	**1225,34**
	Полдник							
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	36,02	33,62	23,05	0,00	37,17	505,72
№311, сб.2018г.	Сок	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54
	Итого за прием		**36,55**	**33,79**	**23,11**	**0,00**	**55,38**	**580,25**
	Ужин							
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	120/40	21,31	21,10	7,89	0,01	1,80	164,01
№158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	180	10,87	0,05	13,03	0,42	18,93	244,15
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11
	Хлеб пшеничный / масло сливочное/	70/10.	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
	Итого за прием		**39,76**	**21,15**	**22,00**	**0,45**	**73,65**	**673,13**
	Второй ужин							
	Кефир с сахаром	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**0,36**	**0,00**	**0,30**	**0,30**	**9,80**	**47,62**
	Итого за день		**151,27**	**96,42**	**116,92**	**9,88**	**372,93**	**3251,05**

МЕНЮ

6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№206 , сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	250/5	8,48	3,18	10,23	0,00	35,24	274,24
	Масло сливочное	10.	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№306, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**21,64**	**10,46**	**18,48**	**0,00**	**83,27**	**601,68**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**0,36**	**0,00**	**0,30**	**0,30**	**9,80**	**47,62**
	Обед							
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	100.	9,75	8,08	12,03	0,00	8,28	184,35
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2,45	0,25	6,23	0,06	14,63	130,05
№ 288, сб.Дели принт 2015	Птица отварная	90/ 30	19,10	18,83	12,99	0,00	2,14	202,55
№177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200	3,68	0,77	8,73	0,62	22,72	189,90
№300, сб. 2018 г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200.	0,07	0,00	0,02	0,02	0,01	0,54
	Хлеб пшеничный	50	11,06	0,00	1,40	0,00	67,62	343,70
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03
	Итого за прием		**50,22**	**28,08**	**42,83**	**1,42**	**143,62**	**1205,27**
	Полдник							
	Булка домашняя	90.	1,28	1,28	3,36	0,00	43,70	216,14
№310, сб.2018г.	Сок	200	1,20	0,00	0,06	0,00	29,51	126,62
	Итого за прием		**2,48**	**1,28**	**3,42**	**0,00**	**43,21**	**214,76**
	Ужин							
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21,87	18,95	26,26	0,00	21,92	418,60
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,35	39,97
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**31,80**	**18,95**	**27,78**	**0,10**	**85,11**	**746,45**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**113,18**	**64,45**	**99,28**	**1,82**	**393,06**	**3016,52**

МЕНЮ

7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№208, сб.2018г.	Каша пшенная молочная	250 /5.	7,19	5,35	7,21	0,00	22,68	185,23
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	6,99	7,20	7,48	0,00	53,10	298,26
	Хлеб пшеничный	70	4,61	0,00	0,58	0,00	28,18	143,21
	Итого за прием		**27,61**	**21,37**	**31,89**	**0,00**	**104,25**	**813,53**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**0,36**	**0,00**	**0,30**	**0,30**	**9,80**	**47,62**
	Обед							
№27, сб.2018г.	Салат из свеклы с яблоками	100 .	1,01	0,00	4,01	0,18	8,07	75,71
ТК	Суп картофельный с бобовыми	250	5,58	0,03	4,12	0,32	17,77	138,14
№126, сб.2018г.	Голубцы ленивые	220 /10	19,54	16,24	22,74	0,00	15,67	352,42
ТК	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62
	Хлеб пшеничный	70	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
	Итого за прием		**40,96**	**22,43**	**67,04**	**0,60**	**95,99**	**1184,30**
	Полдник							
	Печенье	60.	1,66	1,77	1,24	0,00	20,48	96,77
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	Итого за прием		**7,42**	**7,89**	**7,18**	**0,00**	**29,50**	**208,18**
	Ужин							
№100, сб.2018 г.	Котлеты " Здоровье"	100 /20.	7,26	7,47	13,42	0,00	2,08	158,64
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные	200	5,11	0,05	7,57	0,54	27,64	231,70
№328, сб..2018 г.	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,12	0,00	15,79	27,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03
	Итого за прием		**20,42**	**7,52**	**22,33**	**1,26**	**89,70**	**669,35**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**
	Итого за день		**102,88**	**64,32**	**134,58**	**2,15**	**356,50**	**3112,31**

МЕНЮ

8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	250/5	7,29	3,93	9,24	0,80	35,06	255,27
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**20,44**	**11,21**	**17,49**	**0,80**	**83,10**	**582,70**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	47,62
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	100.	1,26	0,00	5,37	0,00	17,38	124,86
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250.	4,95	2,97	6,71	0,00	15,78	148,87
№80, сб.2018г.	Рыба тушеная с овощами	140.	18,83	18,44	6,99	0,04	3,53	152,82
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200.	4,11	0,96	13,79	0,00	26,77	254,75
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	9,92	41,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07
	Итого за прием		**43,16**	**22,36**	**35,30**	**0,04**	**147,64**	**1136,07**
	Полдник							
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с повидлом	150/10	33,62	31,65	24,87	0,00	45,90	544,74
№299, сб.2018 г.	Сок	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26
	Итого за прием		**39,36**	**37,76**	**31,36**	**0,00**	**54,92**	**660,99**
	Ужин							
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	100 / 10	14,63	11,75	18,26	3,50	18,42	301,81
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	180	4,23	0,00	6,03	0,26	17,36	148,72
ТК	Чай с сахаром	200	0,26	0,00	0,04	0,05	11,87	47,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**27,03**	**11,75**	**25,56**	**3,81**	**91,84**	**736,60**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**137,04**	**88,77**	**116,47**	**4,96**	**415,33**	**3364,73**

МЕНЮ

9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№235, сб.2018г.	Омлет	225.	19,34	19,48	25,82	0,07	5,34	333,43
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб пшеничный	60.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Итого за прием		**30,48**	**25,04**	**36,12**	**0,07**	**52,41**	**665,43**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№21, сб.2018 г.	Салат витаминный	100.	0,97	0,00	5,39	0,00	3,55	69,09
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	0,25	5,43	0,00	11,95	107,84
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100/20	13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30
№158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	180	3,40	0,02	8,62	0,00	18,45	172,09
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	17,71	81,76
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**28,57**	**10,98**	**37,93**	**8,85**	**113,46**	**951,86**
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	100	8,31	4,44	4,04	0,24	30,70	197,13
сб. 2018 г.	Сок	200.	0,11	0,00	0,04	0,00	9,62	40,89
	Итого за прием		**8,42**	**4,44**	**4,09**	**0,24**	**40,32**	**238,02**
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22,99	22,81	20,17	0,00	2,31	283,00
№177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,28	0,67	3,28	0,55	20,40	129,45
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**35,77**	**23,47**	**25,17**	**0,96**	**90,88**	**763,37**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**110,27**	**69,60**	**110,07**	**10,42**	**334,91**	**2867,04**

МЕНЮ

10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	250/5	8,32	3,81	9,52	1,29	36,29	267,33
	Масло сливочное	10.	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65
	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**22,36**	**11,97**	**18,14**	**1,29**	**81,82**	**591,31**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	100.	1,57	0,00	6,94	0,00	18,90	145,70
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,26	5,39	0,20	8,80	96,00
№97, сб.2018 г.	Гуляш из отварной говядины	110	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200.	2,73	0,29	4,46	0,00	16,57	154,20
	Кисель из концентрата	200	0,19	0,00	0,04	0,05	6,39	76,20
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**25,78**	**10,98**	**39,57**	**0,25**	**105,27**	**913,11**
	Полдник							
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	25,30	23,64	19,01	0,15	42,77	444,75
№313, сб. 2018 г.	Сок	200.	0,08	0,00	0,02	0,00	6,88	27,33
	Итого за прием		**25,38**	**23,64**	**19,02**	**0,15**	**49,64**	**472,09**
	Ужин							
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,43	14,04	3,55	2,84	3,37	103,97
№152, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,15	0,06	8,69	0,00	29,43	215,11
№328, сб 2018 г.	Чай с сахаром	200.	0,24	0,00	0,09	0,00	15,29	23,23
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Масло сливочное	10.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**26,08**	**14,10**	**13,85**	**3,14**	**102,08**	**671,71**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**106,64**	**66,38**	**97,36**	**5,13**	**376,65**	**2896,58**

МЕНЮ

11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	250/5.	7,16	4,38	9,20	0,27	29,91	258,82
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**20,52**	**12,15**	**25,33**	**0,27**	**77,25**	**626,61**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	100.	1,41	0,00	4.5	0,00	14,23	104,63
№72, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250.	14,91	0,01	6,12	0,00	13,34	172,21
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220/10	19,50	16,29	22,73	0,00	15,68	352,72
№319, сб. 2018 г.	Напиток из шиповника	200	0,13	0,00	0,02	0,00	9,29	71,58
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**45,44**	**16,30**	**35,67**	**0,00**	**99,39**	**938,02**
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с повидлом	90.	7,98	4,38	3,88	0,22	28,69	185,98
№299, сб.2018 г.	Сок	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	Итого за прием		**13,73**	**10,49**	**9,82**	**0,22**	**37,71**	**297,39**
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90.	22,99	22,81	20,17	0,00	2,31	283,00
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные	200	5,76	0,06	8,42	0,00	31,18	231,44
сб 2018 г.	Чай с сахаром с лимоном	200	0,27	0,00	0,10	0,00	16,99	23,59
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**37,72**	**22,87**	**30,01**	**0,00**	**99,50**	**851,35**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**124,45**	**67,49**	**107,60**	**0,79**	**351,68**	**2961,75**

МЕНЮ

12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018 г.	Каша "Дружба" молочная	220/5.	7,40	5,24	7,64	0,00	23,70	194,24
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**24,11**	**16,08**	**27,18**	**0,00**	**72,04**	**638,39**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,00
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,50**	**0,30**	**30,00**	**134,10**
	Обед							
№38, сб.2016 г.	Салат из белокочанной капусты	100.	3,90	1,52	4,09	0,00	12,71	108,64
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250.	4,93	2,95	7,32	4,39	15,75	154,19
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21,87	18,95	26,26	0,00	21,92	418,55
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	3,76	3,60	3,83	0,10	25,33	146,74
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**43,16**	**27,02**	**42,82**	**4,49**	**124,72**	**1091,45**
	Полдник							
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	36,02	33,62	23,05	0,29	37,17	505,72
№310, сб.2018г.	Сок	200	1,20	0,00	0,06	0,00	17,71	81,76
	Итого за прием		**37,22**	**33,62**	**23,12**	**0,29**	**54,88**	**587,48**
	Ужин							
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная	120	21,24	21,12	1,21	0,01	0,72	99,18
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30.	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73
№156, сб. 2018г.	Картофельное пюре	200	2,81	0,04	5,28	0,23	16,98	134,60
№325, сб.2018 г.	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,12	0,00	15,79	65,77
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Масло сливочное	10.	1,35	0,00	0,38	0,00	21,00	93,78
	Итого за прием		**34,61**	**21,17**	**9,70**	**0,24**	**105,57**	**679,38**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**146,43**	**103,57**	**109,82**	**5,55**	**402,89**	**3283,16**

МЕНЮ

13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,01	3,95	8,66	0,30	32,28	233,11
	Масло сливочное	10.	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб	85	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**18,47**	**10,82**	**20,30**	**0,30**	**79,36**	**582,64**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	**1,36**	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**1,36**	**0,00**	**0,30**	**0,30**	**9,80**	**47,62**
	Обед							
№7, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты и свеклы	100	7,31	0,00	7,08	0,00	8,55	112,16
№68, сб.2018 г.	Свекольник	250.	23,94	4,59	3,12	0,00	19,49	111,41
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	80/40.	3,23	20,75	17,93	0,00	2,51	268,37
№183, сб. 2004г.	Каша гречневая рассыпчатая	185 /5	1,20	0,47	5,11	0,34	19,89	312,47
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5,53	0,00	0,06	0,00	17,71	81,76
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60		0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием		**47,50**	**25,82**	**34,74**	**0,34**	**122,00**	**1037,04**
	Полдник							
	Печенье	60.	0,06	0,59	0,41	0,00	6,83	32,26
№299, сб.2018 г.	Сок	200	**0,61**	0,00	0,01	0,00	6,35	25,71
	Итого за прием		0,67	**0,59**	**0,42**	**0,00**	**13,17**	**57,97**
	Ужин							
№121, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	230.	0,08	17,94	22,18	0,45	29,82	429,91
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,02	0,02	0,01	0,60
	Масло сливочное	10.	4,74	0,00	0,00	0,00	6,50	25,15
	Хлеб пшеничный	50	2,97	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	**3,96**	0,00	0,54	0,00	15,03	87,02
	Итого за прием		32,33	**17,94**	**23,34**	**0,47**	**80,35**	**689,98**
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	**5,68**	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**112,75**	**5,68**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день			**68,14**	**92,32**	**1,41**	**349,05**	**2766,21**

МЕНЮ

14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№208, сб.2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	255	8,00	6,47	9,56	0,00	36,55	267,02
	Сыр	25.	6,05	0,05	6,75	0,00	0,00	88,00
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	2,30	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		**21,83**	**9,86**	**27,06**	**0,00**	**81,94**	**675,42**
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		**0,36**	**0,00**	**0,30**	**0,30**	**9,80**	**47,62**
	Обед							
№19, сб.2018 г.	Салат из моркови с яблоками	100	0,78	0,00	8,91	0,00	2,85	97,42
№55, сб.2018г.	Щи из капусты с картофелем	250	2,02	0,27	4,90	0,27	10,46	100,00
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из птицы	120/7	17,97	15,08	25,51	0,00	18,56	380,44
№187, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,41	0,00	0,63	0,00	44,94	211,10
ТК	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	Итого за прием		**35,77**	**15,35**	**41,58**	**0,38**	**143,34**	**1134,78**
	Полдник							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным	150 /10	20,53	20,38	14,30	0,13	37.17	338,98
№309, сб. 2018 г.	Сок	200.	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		**37,02**	**33,62**	**23,25**	**0,00**	**57,37**	**592,20**
ТК	Огурец соленый	60.	15,86	15,49	19,55	0,05	2,17	249,39
№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	100/20	13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	200	4,32	0,00	0,86	0,00	33,05	166,96
№311, сб.2018г.	Чай с сахаром	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		**42,51**	**26,37**	**39,15**	**8,90**	**132,89**	**1086,40**
	Второй ужин			5,68				
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	**5,68**	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием		**5,68**	**58,87**	**6,27**	**0,00**	**7,84**	**114,27**
	Итого за день		**109,17**		**118,85**	**9,58**	**422,30**	**3296,87**

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Пищевая ценность																		
Белки, г	90	107,4	128,1	142,2	98,4	151,3	113,2	102,9	137,0	110,3	106,6	124,4	146,4	112,8	109,2	1690,2	120,7	134
в т.ч.жив., г	44	43,3	90,2	89,1	56,0	96,4	64,4	64,3	88,8	69,6	66,4	67,5	103,6	68,1	58,9	1026,6	73,3	167
Жиры, г	92	95,0	122,3	90,4	98,3	116,9	99,3	134,6	116,5	110,1	97,4	107,6	109,8	92,3	118,9	1509,4	107,8	117
в т.ч. раст., г	0	1,6	3,0	7,0	9,3	9,9	1,8	2,2	5,0	10,4	5,1	0,8	5,6	1,4	9,6	72,7	5,2	
Углеводы, г	383	395,4	357,8	393,8	386,3	372,9	393,1	356,5	415,3	334,9	376,7	351,7	402,9	349,0	422,3	5308,6	379,2	99
Моно- и дисахара, г	383	148,0	151,6	154,2	139,1	153,6	151,0	178,6	174,7	140,9	177,0	122,2	193,6	155,7	144,3	2184,5	156,0	
Крахмал, г	0	247,4	206,2	239,6	247,2	219,3	242,0	177,9	240,7	194,0	199,7	229,5	209,3	193,3	278,0	3124,1	223,2	
Пищевые волокна, г		34,2	37,1	33,2	36,4	41,2	39,9	29,7	41,4	38,3	36,4	33,1	39,9	37,3	37,5	515,6	36,8	
Витамин В1, мг	0	1,0	1,3	1,4	1,2	1,5	1,4	1,2	1,6	1,2	1,3	1,3	1,5	1,2	1,3	18,4	1,3	
Витамин В2, мг	0	1,4	2,3	2,0	1,6	2,0	1,5	2,0	2,5	1,9	1,9	2,0	2,6	1,9	1,7	27,3	2,0	
Витамин С, мг	0	26,1	74,5	55,5	132,2	109,4	32,2	32,1	77,2	38,8	63,5	68,4	38,3	108,9	51,8	908,9	64,9	
Витамин А (рет.экв), мкг	0	1007,3	932,0	1441,5	3149,7	2059,0	1132,4	1313,8	3156,4	820,7	6414,4	3690,2	5797,2	3157,6	760,4	34832,6	2488,0	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	16,5	16,3	15,1	24,6	17,9	20,4	7,9	16,5	21,6	13,7	12,4	17,7	12,3	24,1	237,0	16,9	
Са, мг	0	1013,5	1169,3	1375,2	1097,4	1314,3	1041,9	1382,8	1701,0	997,5	1193,7	1121,4	1550,8	1364,1	1003,2	17326,1	1237,6	
Р, мг	0	1425,6	2073,1	1826,1	1610,7	2109,0	1726,3	1769,9	2393,5	1675,2	1812,0	1745,9	2318,3	1769,8	1788,6	26044,0	1860,3	
Mg, мг	0	343,6	417,4	422,7	420,9	593,6	477,0	387,2	566,0	393,1	481,3	388,8	582,5	458,4	461,5	6394,0	456,7	
Fe, мг	0	23,6	29,7	23,5	22,9	31,4	26,9	24,9	28,2	26,9	25,2	22,7	28,3	24,0	25,2	363,4	26,0	
Zn, мг	0																	
I, мг	0																	
Калорийность, ккал	2720	2954,1	3133,6	3048,0	2920,8	3251,1	3016,5	3112,3	3364,7	2867,0	2896,6	2961,8	3283,2	2766,2	3296,9	42872,8	3062,3	113

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, дети 12 лет и старше, СанПин 2.3/2.4.3590-20, нетто

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Отклонение в г
Хлеб ржаной	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	1680,0	120,0	
Хлеб пшеничный	200,0	200,0	190,0	211,4	203,6	200,0	210,0	180,0	205,9	193,3	190,0	200,0	190,0	200,0	237,6	2811,8	200,8	0,8
Мука пшеничная	20,0	47,0	4,1	2,9	40,6	29,6	5,2	3,7	6,3	55,0	1,9	40,5	30,7	3,4	8,9	279,8	20,0	0,0
Крупа, бобовые	50,0	56,8	59,9	32,0	89,1	90,7	44,0	40,0	53,0		80,8	38,6	5,0	52,8	64,3	707,0	50,5	0,5
Макаронные изделия	20,0	20,0		63,0		20,0		43,4				49,0	20,0		58,3	273,7	19,6	-0,4
Картофель	187,0	105,1	194,9	277,3	195,6	93,4	333,3	50,0	246,0	225,7	81,3	75,0	254,1	198,6	277,4	2607,7	186,3	-0,7
Овощи (свежие, мороженые, консервированые), включая соленые и квашеные	320,0	126,7	204,8	280,8	209,3	411,6	258,4	332,7	386,6	430,0	454,0	324,7	328,7	543,5	198,3	4490,1	320,7	0,7
Фрукты свежие	185,0	232,3	200,0	107,0	159,1	257,0	107,0	171,0	140,0	229,5	209,0	107,0	314,0	100,0	256,5	2589,4	185,0	0,0
Сухофрукты	20,0	40,0	28,0	12,0	20,0	20,0	25,0			25,0	22,2	8,0	25,0	25,0	20,0	270,2	19,3	-0,7
Соки плодовоовощные, напитки витаминизованные, в т.ч. инстантные	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2800,0	200,0	
Мясо 1 кат	118,0	131,7	126,4	88,8	88,8	161,3	112,9	198,0	79,4	63,3	100,0	88,0	129,0	217,8	63,3	1648,7	117,8	-0,2
Субпродукты																		
Птица (цыплята-бройлеры потр. 1 кат)	53,0		136,8		125,0		115,2			136,8		136,8			88,8	739,4	52,8	-0,2
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	77,0	122,5	50,0	147,6		147,6	50,0		98,4		103,2	78,0	147,6	28,2	93,0	1066,1	76,2	-0,8
Молоко	350,0	334,0	255,0	357,8	350,5	291,0	250,7	495,0	535,3	210,1	323,3	479,1	379,0	510,8	135,0	4906,6	350,5	0,5
Кисломолочная пищевая продукция	180,0	200,0	180,0	180,0	180,0		200,0	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2520,0	180,0	
Творог (5-9% м.д.ж.)	60,0			140,0		150,0			140,0	30,0	101,2		150,0		140,0	851,2	60,8	0,8
Сыр	15,0	20,0	20,0	15,0	20,0	25,0	15,0	15,0	15,0	10,0			10,0	15,0	24,4	204,4	14,6	-0,4
Сметана	10,0		12,0	7,4	12,0	10,0	17,5	7,5	17,5	10,0	10,0		10,0	6,0	10,0	129,9	9,3	-0,7
Масло сливочное	35,0	36,7	29,0	18,0	16,0	42,8	16,0	77,7	47,5	36,0	37,9	47,6	26,3	32,9	33,0	497,4	35,5	0,5
Масло растительное	18,0	16,3	19,3	16,0	35,8	20,7	23,7	4,0	15,9	28,1	11,4	6,2	18,4	7,1	32,0	254,9	18,2	0,2
Яйцо (штук)	40,0	5,3	128,0	14,2	3,5	11,8		40,0	42,8	146,8	47,2	56,5	57,4	16,0		569,5	40,7	0,7
Сахар	35,0	44,8	24,3	39,3	36,6	32,6	29,5	21,2	48,7	39,5	55,2	30,5	26,9	22,0	27,8	478,9	34,2	-0,8
Кондитерские изделия	15,0		20,0	20,0	30,0		30,0	30,0	20,0					40,0	25,0	215,0	15,4	0,4
Чай	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,4	2,0	26,8	1,9	-0,1
Какао-порошок	1,2		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	16,8	1,2	
Кофейный напиток	2,0	4,0		4,0		4,0		4,0		4,0		4,0		4,0		28,0	2,0	
Дрожжи х/п	0,3	0,3			1,2					1,4		1,2				4,1	0,3	0,0
Крахмал	4,0		10,0	6,0				9,0			9,0	10,0	9,0			53,0	3,8	-0,2
Соль пищевая поваренная йодированная	5,0	4,4	5,0	2,2	7,2	8,9	3,5	3,6	5,9	5,5	4,1	3,9	4,4	2,5	5,5	66,6	4,8	-0,2
Специи	2,0	1,6	2,1	1,6		1,8	3,0	3,8	1,7	1,7	1,8	1,7	3,9	1,6	1,7	28,0	2	

17