

МАОУ СШ № 156

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

Приказ № 05-03-7 от 03.03.2025 г

**Примерное циклическое меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд для организации горячего питания учащихся МАОУ СШ № 156**

**возрастная группа 7-11 лет**

**(период действия меню: с 03.03.2025 г по 31.05.2025 г)**

**г. Красноярск**

**2025 г**

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
<b>Неделя 1</b>																	
<i>День 1</i>																	
<b>завтрак</b>	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004	
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48	
	Каша вязкая из пшениной крупы с маслом (200/5)	205	8,55	7,5	42,32	271	0,18	0,169	0,07	97,1	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>17,88</b>	<b>29,31</b>	<b>83,64</b>	<b>670</b>	<b>0,2672</b>	<b>0,1859</b>	<b>0,07</b>	<b>157,15</b>	<b>3,77</b>	<b>187,2</b>	<b>348,72</b>	<b>79,69</b>	<b>383,01</b>	<b>3,604</b>	<b>22,155</b>
<b>обед</b>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,6	3,36	48	0,024	0,03		79,8	24,18	12	11,4	15	123	0,42	0,978
	Суп-лапша домашняя, с курицей (шпленок бройлер) (200/35)	235	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04
	Рыба (минтай) запеченная	90	22,41	1,17		106,2	0,07	0,163	0,45	8		69,3	195	77,4	44,88	0,54	25,7
	Пюре картофельное	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>39,81</b>	<b>18,4</b>	<b>85,73</b>	<b>673,5</b>	<b>0,357</b>	<b>0,402</b>	<b>0,643</b>	<b>142,62</b>	<b>37,19</b>	<b>166,02</b>	<b>450,42</b>	<b>157,77</b>	<b>1087,84</b>	<b>5,03</b>	<b>72,618</b>	
<b>полдник</b>	Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76
<b>итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>10,44</b>	<b>11,7</b>	<b>36,18</b>	<b>294,7</b>	<b>0,098</b>	<b>0,416</b>	<b>0,025</b>	<b>71,26</b>	<b>4,9</b>	<b>391,88</b>	<b>303,57</b>	<b>53,83</b>	<b>690,74</b>	<b>2,63</b>	<b>29,81</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1637</b>	<b>68,13</b>	<b>59,41</b>	<b>205,55</b>	<b>1638,2</b>	<b>0,7222</b>	<b>1,0039</b>	<b>0,738</b>	<b>371,03</b>	<b>45,86</b>	<b>745,1</b>	<b>1102,71</b>	<b>291,29</b>	<b>2161,59</b>	<b>11,264</b>	<b>0,124583</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>88,48</b>	<b>75,20</b>	<b>61,36</b>	<b>69,71</b>	<b>60,18</b>	<b>71,71</b>	<b>7,38</b>	<b>53,00</b>	<b>76,43</b>	<b>67,74</b>	<b>100,25</b>	<b>116,52</b>	<b>196,51</b>	<b>93,87</b>	<b>124,58</b>

Наименование блюда	Вес (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			N	percenty
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		

Неделя I																
День 2																
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,25	0	0,75	0,009	0,012	3	3	6,8	12,6	4,2	42,3	0,2	0,9	100	
Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,8	18,4	2,8	0,438	0,357	2,71	126,86	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35	
Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	17,3	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76	
Хлеб пшеничный "Яловый"	50	4,0	0,5	23,0	0,055	0,015		10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89		
Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"	40	2,66	0,48	21,2	0,068	0,032		11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90		
Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	0,06	0,045	7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63	
итого за завтрак	625	25,34	22,76	69,09	0,67	0,631	2,71	154,31	327,6	481,2	100,45	867,3	6,13	77,53		
Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	13	
Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	29	
Виточки (говядиня/курица), с маслом (90/5)	95	13,59	15,03	11,6	0,063	0,13	0,059	27,72	34,83	164,34	24,03	263,97	2,28	8,01	113	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	5	22,3	0,21	0,12	0,052	27,5	14	180	120	219	4	2,3	55	
Напиток брусничный	200	0,17		11,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	3,48	1,52	18,91	0,107		80	
Хлеб пшеничный "Яловый"	60	4,8	0,6	27,6	0,066	0,018		12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89		
Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"	20	1,33	0,24	10,6	0,034	0,016		5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90		
итого за обед	785	31,57	29,77	104,58	0,5388	0,356	0,111	226,57	8,63	111,42	518,64	202,01	1114,88	9,717	68,49	
Булочка «Яитарная»	40	3,76	2,1	19,84	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	91	
Чай с сахаром	200	0,1	0	9		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	71	
Сок фруктовый в мелкочащечной упаковке	200	1	0,2	20,2	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5	79	
итого за полдник	440	4,86	2,3	49,04	0,066	0,122	0,073	139,94	12,085	29,08	67,61	33,8	299,02	2,53	1,41	
Всего за день	1850	61,77	54,83	222,71	1,637,76	1,2748	1,109	2,894	520,82	114,635	468,1	1067,45	336,26	2281,2	18,377	0,14743
денности, %																
Эквивалент углеводов от суточной																
	80,22	69,41	66,48	69,69	106,23	79,21	28,94	74,40	191,06	42,55	97,04	134,50	207,38	153,14	147,43	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
<b>Неделя 1</b>																	
<b>День 3</b>																	
завтрак	Перец сладкий	60	0,8	0,08	2,9	15,5	0,035	0,043		90	120	4,8	8,35	4,5	81,17	0,3	1,58
	Плов с филе куриным	200	12,3	8,2	24,8	223	0,051	0,104	0,18	15		20	87	28	183,6	0,71	4,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,2</b>	<b>12,14</b>	<b>80,87</b>	<b>520,7</b>	<b>0,222</b>	<b>0,316</b>	<b>0,18</b>	<b>118,29</b>	<b>120,52</b>	<b>154,5</b>	<b>279,85</b>	<b>84,3</b>	<b>565,77</b>	<b>3,83</b>	<b>49,98</b>
обед	Салат "Мазайка"	60	0,9	4,5	5,5	67	0,02	0,02		30,48	1,29	10,81	26,4	10,8	145,2	0,33	10,38
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3
	Птица запеченная (цыпленок-бройлер)	90	21	14		234	0,17	0,13		223	2,92	37,7	141	18,62	326	1,41	8,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>40,4</b>	<b>30,46</b>	<b>105,67</b>	<b>883,2</b>	<b>0,435</b>	<b>0,282</b>	<b>3,614</b>	<b>419,3</b>	<b>6,6</b>	<b>186,02</b>	<b>385,35</b>	<b>90,43</b>	<b>956,3</b>	<b>4,68</b>	<b>69,78</b>	
полдник	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89
	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05
<b>итого за полдник</b>	<b>336</b>	<b>12,1</b>	<b>10,8</b>	<b>50,8</b>	<b>358</b>	<b>0,1515</b>	<b>0,578</b>	<b>0,094</b>	<b>92,5</b>	<b>12,34</b>	<b>374,08</b>	<b>331,79</b>	<b>87,55</b>	<b>834,68</b>	<b>1,37</b>	<b>27,94</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1656</b>	<b>74,7</b>	<b>53,4</b>	<b>237,34</b>	<b>1761,9</b>	<b>0,8085</b>	<b>1,176</b>	<b>3,888</b>	<b>630,09</b>	<b>139,46</b>	<b>714,6</b>	<b>996,99</b>	<b>262,28</b>	<b>2356,75</b>	<b>9,88</b>	<b>0,1477</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>97,01</b>	<b>67,59</b>	<b>70,85</b>	<b>74,97</b>	<b>67,38</b>	<b>84,00</b>	<b>38,88</b>	<b>90,01</b>	<b>232,43</b>	<b>64,96</b>	<b>90,64</b>	<b>104,91</b>	<b>214,25</b>	<b>82,33</b>	<b>147,70</b>





Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
Неделя 1																	
День 5																	
завтрак	Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004	
	Каша манная молочная жидкая (200/5)	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	0,17	0,07	40,2	1,38	136,8	122,4	20,4	185,7	0,462	12,8
	Чай с лимоном, с сахаром (200/5)	205	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12,664</b>	<b>21,992</b>	<b>92,47</b>	<b>618,74</b>	<b>0,188</b>	<b>0,2099</b>	<b>0,07</b>	<b>48,25</b>	<b>4,164</b>	<b>176</b>	<b>211,5</b>	<b>50,16</b>	<b>336,4</b>	<b>3,053</b>	<b>47,405</b>
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0,034	0,022		80,94	1,9	16,4	32,89	10,2	103,16	0,6	1,2
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,064	0,05		107,2	6,88	13,84	51,4	20,8	334,4	0,88	16,6
	Гуляш (45/45)	90	13,32	11,07	2,97	164,7	0,045	0,099		28,8	1,27	12,74	149,2	21	289,53	2,25	6,37
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,38</b>	<b>22,79</b>	<b>109,92</b>	<b>754,8</b>	<b>0,267</b>	<b>0,284</b>	<b>0,07</b>	<b>341,58</b>	<b>91,49</b>	<b>74,68</b>	<b>372,99</b>	<b>97,3</b>	<b>879,49</b>	<b>6,23</b>	<b>51,85</b>
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3	
<b>итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>28,78</b>	<b>8,92</b>	<b>55,15</b>	<b>375,2</b>	<b>0,8125</b>	<b>0,665</b>	<b>0,027</b>	<b>75,63</b>	<b>92,46</b>	<b>386,45</b>	<b>347,93</b>	<b>75,4</b>	<b>754,6</b>	<b>1,29</b>	<b>4,33</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1670</b>	<b>68,824</b>	<b>53,702</b>	<b>257,54</b>	<b>1748,74</b>	<b>1,2675</b>	<b>1,1589</b>	<b>0,167</b>	<b>465,46</b>	<b>188,114</b>	<b>637,13</b>	<b>932,42</b>	<b>222,86</b>	<b>1970,49</b>	<b>10,573</b>	<b>0,103585</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>89,38</b>	<b>67,98</b>	<b>76,88</b>	<b>74,41</b>	<b>105,63</b>	<b>82,78</b>	<b>1,67</b>	<b>66,49</b>	<b>313,52</b>	<b>57,92</b>	<b>84,77</b>	<b>89,14</b>	<b>179,14</b>	<b>88,11</b>	<b>103,59</b>





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 8</b>																	
<b>завтрак</b>	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004	
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02
	Омлет с морковью, маслом (150/5)	155	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2
<b>итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>23,99</b>	<b>39,92</b>	<b>53,2</b>	<b>667,2</b>	<b>0,5402</b>	<b>0,485</b>	<b>2,375</b>	<b>679,99</b>	<b>15,66</b>	<b>242,6</b>	<b>475,05</b>	<b>93,48</b>	<b>619,38</b>	<b>5,284</b>	<b>40,48</b>	
<b>обед</b>	Кукуруза консервированная отварная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	0,01	0,03	-	97,22	2,88	25,2	20,17	110,03		1,638	
	Свекольник со сметаной (200/10)	210	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31
	Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318	0,197	0,175		218,75	4,91	27,1	242,67	53,38	820,46	2,83	12,36
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4
<b>итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>28,88</b>	<b>20,22</b>	<b>112,12</b>	<b>745,42</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>397,20</b>	<b>9,67</b>	<b>142,78</b>	<b>400,18</b>	<b>107,66</b>	<b>1297,10</b>	<b>5,56</b>	<b>60,87</b>	
<b>полдник</b>	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39
	Мармелад железный	20	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7	
<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,57</b>	<b>7,53</b>	<b>32,0</b>	<b>230,75</b>	<b>0,064</b>	<b>0,08</b>	<b>0,182</b>	<b>27,86</b>	<b>0,74</b>	<b>103,76</b>	<b>113,86</b>	<b>18,48</b>	<b>133,4</b>	<b>1,56</b>	<b>2,39</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1625</b>	<b>61,44</b>	<b>67,67</b>	<b>197,315</b>	<b>1643,37</b>	<b>1,0202</b>	<b>0,851</b>	<b>2,557</b>	<b>1105,1</b>	<b>26,07</b>	<b>489,14</b>	<b>989,09</b>	<b>219,62</b>	<b>2049,88</b>	<b>12,404</b>	<b>0,103738</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>79,79</b>	<b>85,66</b>	<b>58,90</b>	<b>69,93</b>	<b>85,02</b>	<b>60,79</b>	<b>25,57</b>	<b>157,86</b>	<b>43,45</b>	<b>44,47</b>	<b>89,92</b>	<b>87,85</b>	<b>186,35</b>	<b>103,37</b>	<b>103,74</b>



N	penalty per	Витаминные вещества (мг)		Минеральные вещества (мг)							
		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
		В1	В2	В3	В6	В9	С	Ca	P	Mg	K

Неделя 2  
День 9

№	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергич. еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)												
			Жиры	Белки	Углеводы		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
							В1	В2	В3	В6	В9	С	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
10	Масло сливочное порционно	14,5	0,26	132,2	0,0002	8	0	0,48	0,6	0	0	32,38	113,03	0,53	9,38	0,004			
129	Каша рисовая молочная взвеса	5,76	7,98	39	253,8	0,06	0,14	0,363	44,64	0,2	114,93	155,89	32,38	113,03	0,53	9,38			
205	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009	0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73			
100	Фрукты свежие (манго)	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63			
50	Хлеб пшеничный "Ноговий"	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89					
40	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноговий"	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032	11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90					
612	итого за завтрак	13,58	23,67	100,86	677,1	0,2442	0,2179	0,363	62,69	40,4	187,81	273,99	75,18	442,23	3,524	49,345			
15	Овощи натёртые свежие (огурец)	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024	6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15			
210	Расоляник Ленинградский со сметаной (200/10)	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05	-	107	5,54	21	51,4	334,4	0,71	16,6	24			
90	Филе минтая запеченное в сметанном соусе	16,99	22,6	5,04	290,61	0,227	0,087	0,232	4,17	0,31	136,25	232,47	56,25	394,88	1	45,6	122		
150	Поре картофельное	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	624	1	8,5	60			
200	Компот из свежих яблок	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64			
50	Хлеб пшеничный "Ноговий"	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89					
30	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноговий"	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024	8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90					
790	итого за обед	28,63	33,07	92,74	781,91	0,54	0,315	0,337	149,99	22,69	233,8	473,9	136,07	1631,55	5,44	107,71			
150	Фрукты свежие (груша)	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045	3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63			
40	Пирожки печенье с яблоками	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85		
200	Кисломолочный напиток (Снежок)	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51	66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78			
390	итого за полдник	11,2	10,75	45,34	332,5	0,1415	0,573	0,094	75,5	9,84	394,58	327,79	63,55	719,18	4,22	29,39			
1823	Всего за день	53,41	67,49	238,94	1791,51	0,9257	1,1059	0,794	288,18	72,93	816,19	1075,68	274,8	2792,96	13,184	0,186445			
69,36	ценит удоемперена от суммой редности, %	85,43	71,33	76,23	77,14	78,99	7,94	41,17	121,55	74,20	97,79	109,92	253,91	109,87	186,45				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
	<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>																
<b>завтрак</b>	Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом (150/5)	155	6,2	11,4	24,8	227	0,123	0,121	0,169	44,85	0,55	115,8	156,89	41,6	188,87	1,18	7,95
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76
	<b>итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>16,844</b>	<b>33,122</b>	<b>83,56</b>	<b>703,04</b>	<b>0,264</b>	<b>0,392</b>	<b>0,169</b>	<b>83,25</b>	<b>6,214</b>	<b>366,91</b>	<b>375,95</b>	<b>92,48</b>	<b>743,28</b>	<b>4,321</b>	<b>47,81</b>
<b>обед</b>	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02
	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10)	210	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (90/5)	95	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>24,45</b>	<b>25,12</b>	<b>90,97</b>	<b>688,5</b>	<b>0,425</b>	<b>0,331</b>	<b>0,122</b>	<b>319,41</b>	<b>105,71</b>	<b>111,67</b>	<b>423,7</b>	<b>223,9</b>	<b>889,2</b>	<b>8,27</b>	<b>51,22</b>	
<b>полдник</b>	Булочка с корицей	100	4,2	6,7	27,8	315,0	0,059	0,158	0,154	39,2		9,7	140,59	5,7	205,4	0,45	10,58
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,75	8	6	33,6	0,77	0,005
	<b>итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>4,4</b>	<b>6,72</b>	<b>29,3</b>	<b>322</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1589</b>	<b>0,154</b>	<b>39,25</b>	<b>2,2</b>	<b>25,45</b>	<b>148,59</b>	<b>11,7</b>	<b>239</b>	<b>1,22</b>	<b>10,585</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1615</b>	<b>45,69</b>	<b>65,0</b>	<b>203,8</b>	<b>1713,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>441,9</b>	<b>114,1</b>	<b>504,0</b>	<b>948,2</b>	<b>328,1</b>	<b>1871,5</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>59,34</b>	<b>82,23</b>	<b>60,84</b>	<b>72,92</b>	<b>62,42</b>	<b>62,99</b>	<b>4,45</b>	<b>63,13</b>	<b>190,21</b>	<b>45,82</b>	<b>86,20</b>	<b>131,23</b>	<b>170,13</b>	<b>115,09</b>	<b>109,62</b>

N	I	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Вес (г)	Наименование блюда
		Fe	K	Mg	P	Ca	C	A	D	B2		B1	Углеводы	Жиры	Белки		

**Неделя 2**  
**День 11**

119	30	0,4	0,04	1,45	7,75	0,035	0,04	90	2,4	8,35	2,25	81,2	0,15	1,58	Перец сладкий в нарезке	
120	90	12,71	5,63	3,94	118,12	0,189	1,06	0,014	2265,2	19,8	191,9	48,6	173,38	4,67	Филе кур тушеное с морковью	
106	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6	11	40	53	0,7	0,8	Макаронные изделия отварные с маслом	
76	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	11,7	Какао с молоком	
89	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015			10	32,5	7	46,5	0,55	Хлеб пшеничный "Ноловий"	
90	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			45	14,1	70,5	1,17	15,3	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноловий"	
550	550	27,49	14,01	83,45	570,59	0,43	1,339	0,088	2399,1	61,81	194,9	447,75	113,25	644,58	4,57	Итого за завтрак
109	60	2,22	0,1	4,92	29,1	0,03	0,033		121,5	30	48,6	19,2	17,3	163,2	1,2	Орехи консервированный
125	225	8,4	9,6	8,8	155	0,091	0,096		107,4	5,2	35,24	96,4	20,74	424,8	0,8	Суп крестьянский с крупой, мясом (200/25)
123	90	13,23	9,27	2,29	164,52	0,083	0,055	1,47	28,52	1	43	118,12	21,99	192,47	0,49	Рыба (горбуша), запеченная в молоке
60	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	Пюре картофельное
67	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)
89	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015			10	32,5	7	46,5	0,55	Хлеб пшеничный "Ноловий"	
90	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			45	14,1	70,5	1,17	15,3	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноловий"	
805	805	33,03	23,67	89,78	723,42	0,434	1,575	290,08	47,6	189,18	398,21	111,13	1563,98	5,49	Итого за обед	
40	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	Булочка розовая
93	200	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3	Кисломолочные напитки (Йогурт)
78	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	Фрукты свежие (бананы)
340	340	16,78	9,12	64	406,7	0,7925	0,67	0,027	88,43	12,46	343,45	341,43	97,9	811,1	1,44	Итого за полдник
1695	1695	77,3	46,8	237,23	1700,71	1,6565	2,346	1,69	2777,6	121,87	727,53	1187,39	322,28	3019,66	11,5	Всего за день
100,39	100,39	77,3	46,8	237,23	1700,71	1,6565	2,346	1,69	2777,6	121,87	727,53	1187,39	322,28	3019,66	11,5	Калорийность, % от суточной
59,24	59,24	16,78	9,12	64	406,7	0,7925	0,67	0,027	88,43	12,46	343,45	341,43	97,9	811,1	1,44	Всего за день
70,81	70,81	237,23	138,04	167,57	16,90	396,79	203,12	66,14	107,94	128,91	274,51	95,83	154,25	0,15425	1,74	Всего за день



Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	68,13	59,41	205,55	1638,2	0,7222	1,0039	0,738	371,03	45,86	745,1	1102,71	291,29	2161,59	11,264	0,124583
день 2	61,77	54,83	222,71	1637,76	1,2748	1,109	2,894	520,82	114,635	468,1	1067,45	336,26	2281,2	18,377	0,14743
день 3	74,7	53,4	237,34	1761,9	0,8085	1,176	3,888	630,09	139,46	714,595	996,99	262,28	2356,75	9,88	0,1477
день 4	53,52	49,24	231,51	1591,75	0,6812	0,85	2,368	506,56	67,826	471,39	735,85	209,81	2319,402	13,302	0,13173
день 5	68,824	53,702	257,54	1748,74	1,2675	1,1589	0,167	465,46	188,114	637,13	932,42	222,86	1970,49	10,573	0,103585
Всего за 5 дней	326,94	270,58	1154,65	8378,35	4,75	5,30	10,06	2493,96	555,90	3036,32	4835,42	1322,50	11089,43	63,40	0,66
ИТОГО среднее значение за 5 дней	65,39	54,12	230,93	1675,67	0,95	1,06	2,01	498,79	111,18	607,26	967,08	264,50	2217,89	12,68	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	84,92	68,50	68,93	71,31	79,24	75,68	20,11	71,26	185,30	55,21	87,92	105,80	201,63	105,66	131,01
день 7	75,55	55,14	221,91	1649,96	0,6645	0,9702	1,132	456,48	105,838	780,25	1096,05	354,18	2379,84	12,02	0,116741
день 8	61,44	67,67	197,3	1643,37	1,0202	0,851	2,557	1105,05	26,07	489,14	989,09	219,62	2049,88	12,404	0,103738
день 9	53,41	67,49	238,94	1791,51	0,9257	1,1059	0,794	288,18	72,93	816,185	1075,68	274,8	2792,96	13,184	0,186445
день 10	45,69	64,96	203,83	1713,54	0,75	0,88	0,45	441,91	114,12	504,03	948,24	328,08	1871,48	13,81	0,11
день 11	77,3	46,8	237,23	1700,71	1,6565	2,346	1,69	2777,56	121,87	727,53	1187,39	322,28	3019,66	11,5	0,15425
Всего за 5 дней	313,394	302,062	1099,225	8499,09	5,0159	6,155	6,618	5069,18	440,832	3317,135	5296,45	1498,96	12113,82	62,919	0,670789
ИТОГО среднее значение за 5 дней	62,68	60,41	219,85	1699,82	1,00	1,23	1,32	1013,84	88,17	663,43	1059,29	299,79	2422,76	12,58	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	81,40	76,47	65,63	72,33	83,60	87,93	13,24	144,83	146,94	60,31	96,30	119,92	220,25	104,87	134,16
Всего за 10 дней	640,34	572,64	2253,88	16877,44	9,77	11,45	16,67	7563,14	996,73	6353,45	10131,87	2821,46	23203,25	126,32	1,33
ИТОГО среднее значение за 10 дней	64,03	57,26	225,39	1687,74	0,98	1,15	1,67	756,31	99,67	635,35	1013,19	282,15	2320,33	12,63	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	83,16	72,49	67,28	71,82	81,42	81,81	16,67	108,04	166,12	57,76	92,11	112,86	210,94	105,26	132,58

