

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Комиссарова

Приказ № 05-03-6



Е.Т. Комиссарова

**Примерное цикличное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд для организации горячего питания учащихся МАОУ СШ № 156
(летний пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей)**

г. Красноярск

2026 г.

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I*	
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	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	63
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
	Каша вязкая из пшенной 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	105
	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	73
	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	90
итого за завтрак		632	13,64	23,81	93,44	645,4	0,2812	0,2019	0,07	108,15	7,63	183,66	258,29	80,52	613,75	5,314	23,915	323
обед	Огурец консервированный	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	99
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер) (225/33)	250	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	28
	Филе минтая запеченное	100	22,41	1,17		106,2	0,07	0,163	0,45	8		69,3	195	77,4	44,88	0,54	25,7	111
	Пюре картофельное	180	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	60
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66
	Мармелад желтый	20	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед		860	39,83	18,4	100,73	733,5	0,357	0,402	0,643	142,62	37,19	166,82	450,62	158,17	1088,64	5,11	72,618	
Всего за день		1492	53,47	42,21	194,17	1378,9	0,6382	0,6039	0,713	250,77	44,82	350,48	708,91	238,69	1702,39	10,424	0,096533	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			69,44	53,43	57,96	58,68	53,18	43,14	7,13	35,82	74,70	31,86	64,45	95,48	154,76	86,87	96,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Крендель сахарный	75	0,25	0	0,75	4,3	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	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	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	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	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	89
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63
итого за завтрак		630	22,68	22,28	47,89	490,82	0,602	0,599	2,71	154,31	93,92	316	421,2	81,65	773,3	4,57	57,13	
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13
	Суп гороховый	250	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29
	Биточки (говядина/курица), с маслом	105	13,59	15,03	11,6	234	0,063	0,13	0,059	27,72	0,11	34,83	164,34	24,03	263,97	2,28	8,01	113
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
	Сок фруктовый	200	0,17		11,0	45,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107		80
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	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	90
	Кисломолочный напиток (Реженка) в мелкоконтурной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78
итого за обед		1145	40,27	39,37	116,58	980,44	0,5988	0,746	0,111	292,57	9,53	483,42	794,64	244,01	1552,88	10,017	95,49	
Всего за день		1775	62,95	61,65	164,47	1471,26	1,2008	1,345	2,821	446,88	103,45	799,42	1215,84	325,66	2326,18	14,587	0,15262	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,75	78,04	49,10	62,61	100,07	96,07	28,21	63,84	172,42	72,67	110,53	130,26	211,47	121,56	152,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Прием пищи	Неделя 1																	
	День 3																	
завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	-63
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Каша молочная "Дружба"	250	12,3	8,2	24,8	223	0,051	0,104	0,18	15		20	87	28	183,6	0,71	4,8	116
	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	75
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	-89
	Печенье сахарное	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак		610	23,06	27,06	99,23	733,4	0,2272	0,323	0,18	56,29	10,52	158,18	300,1	121,8	832,6	4,134	48,45	
обед	Салат из овощей (помидоры свежие, огурцы свежие)	60	1,38	4,08	2,58	52,98	0,024	0,048		30,48	17,28	21,6	26,4	9,6	145,2	0,48	10,38	102
	Суп с рыбными консервами	250	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	30
	Птица запеченная (голень)	100	21	14		234	0,17	0,13		223	2,92	37,7	141	18,62	326	1,41	8,7	107
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	106
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1		117
	Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		96
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед		860	41,68	34,24	114,55	957,58	0,445	0,322	3,614	419,3	22,59	202,41	404,35	109,03	993,7	5,43	69,78	
Всего за день		1470	64,74	61,3	213,78	1690,98	0,6722	0,645	3,794	475,59	33,11	360,59	704,45	230,83	1826,3	9,564	0,11823	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,08	77,59	63,81	71,96	56,02	46,07	37,94	67,94	55,18	32,78	64,04	92,33	166,03	79,70	118,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
	День 4																	
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92
	Пудинг из творога с молоком сгущенным (130/20)	200	12,07	9,53	17,5	204	0,041	0,249	0,333	26,66	0,108	143,27	165,09	21,55	268,46	0,67	10,03	114
	Чай с сахаром	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (груша)	150	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
итого за завтрак		630	23,17	14,48	89,04	581	0,177	0,399	0,391	40,14	7,908	246,53	306,28	65,54	671,952	5,927	36,23	
обед	Перец сладкий	60	0,5	0	1,9	10,6	0,027	0,024		42,99	10,5	7,8	20,4	10,2	129,3	0,5	2,31	103
	Борщ со свежей капустой, мясом, сметаной (215/25/10)	250	7,7	8,4	10,6	148	0,032	0,042	-	138	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	124
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	9,93	6,66	3,51	114,75	0,091	0,067	0,192	144,9	0,418	69,88	145,77	31,87	219,55	0,581	23,97	110
	Пюре картофельное	180	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	60
	Напиток витаминизированный «Витоник»	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
	Кисломолочный напиток (Снежок) в мелкодисперсной упаковке	300	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед		1110	32,99	29,06	94,11	784,55	0,488	0,853	1,977	424,12	49,978	557,88	637,77	150,07	1768,85	4,811	99,34	
Всего за день		1740	56,16	43,54	183,15	1365,55	0,665	1,252	2,368	464,26	57,886	804,41	944,05	215,61	2440,802	10,738	0,13557	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,94	55,11	54,67	58,11	55,42	89,43	23,68	66,32	96,48	73,13	85,82	86,24	221,89	89,48	135,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Нормы проценту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 5																		
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Каша манная молочная жидкая (250/5)	255	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	118
	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	73
	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	63
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Ватрушка с повидлом	50	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	93
итого за завтрак		702	27,36	23,03	98,55	670,4	0,2267	0,2509	0,097	57,88	93,94	225,53	229,43	60,8	633,5	2,786	36,435	
обед	Кукуруза консервированная	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	104
	Суп картофельный с вермишелью	250	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	126
	Гуляш (50/50)	100	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	112
	Рис отварной	180	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56
	Напиток из плодов цинновника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
	Сок фруктовый мелконугучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
	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	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед		1040	28,38	22,99	133,42	854,8	0,307	0,364	0,07	441,58	103,49	84,68	402,99	121,3	1119,49	7,73	51,85	
Всего за день		1742	55,74	46,02	231,97	1525,2	0,5337	0,6149	0,167	499,46	197,43	310,21	632,42	182,1	1752,99	10,516	0,088285	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,39	58,25	69,24	64,90	44,48	43,92	1,67	71,35	329,05	28,20	57,49	72,84	159,36	87,63	88,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
День 6																		
завтрак	Перец сладкий	30	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Тефтели с рисом в соусе	100	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,96	6,1	21,80	158	0,168	0,144	0,046	9,96	13,08	74,4	130,8	39,6	830,4	1,44	12,96	59
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63
	Какао с молоком	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	77
	Печенье сахарное	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
итого за завтрак		660	30,86	22,06	97,27	714,3	0,593	0,685	0,116	356,36	132,85	393,47	588,61	139,18	1788,86	5,09	113,06	440
обед	Салат зеленый с огурцами	60	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	4
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250	2,1	6,38	13,2	118,6	0,039	0,05		169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22	19
	Бефстроганов из говядины(60%)	120	16,57	10,60	7,1	190,1	0,297	0,496	0,018	48	1,6	24,7	184,7	24,78	257,41	3,98	7,18	49
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	55
	Компот из свежих яблок	200	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
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
	Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		96
	итого за обед		880	34,34	34,19	129,13	961	0,823	0,833	0,086	261,5	27,65	142,68	654,6	276,78	1313,53	15,078	83,47
Всего за день		1540	65,2	56,25	226,4	1675,3	1,416	1,518	0,202	617,86	160,5	536,15	1243,21	415,96	3102,39	20,168	0,19653	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,68	71,20	67,58	71,29	118,00	108,43	2,02	88,27	267,50	48,74	113,02	166,38	282,04	168,07	196,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
День 7																		
завтрак	Крендель сахарный	50	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Макароны запеченные с сыром	180	8,15	4,13	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	34
	Какао с молоком	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	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	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	63
итого за завтрак		630	32,13	28,21	68,81	616,82	0,1912	0,251	0,106	95,82	90,8275	281	348,52	73,35	588,75	2,764	26,53	
обед	Помидор свежий нарезка	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,258	1,17	11
	Суп картофельный с рыбой (горбуша) (220/30)	250	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26
	Плов с курицей	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	53
	Сок фруктовый	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032			0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81
	Мармелад желейный	20	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
	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	89
	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	90
итого за обед		830	32,88	35,14	110,7	891,3	0,3115	0,2012	1,001	328,35	15,16	80,44	457,71	210,88	869,25	4,57	41,551	
Всего за день		1460	65,01	63,35	179,51	1508,12	0,5027	0,4522	1,107	424,17	105,988	361,44	806,23	284,23	1458	7,334	0,068081	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,43	80,19	53,59	64,18	41,89	32,30	11,07	60,60	176,65	32,86	73,29	113,69	132,55	61,12	68,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
завтрак	Неделя 2																	
	День 8																	
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Батон "Молочный" йодовый	50	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
	Ватрушка с повидлом	75	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	16
	Каша рисовая жидкая с маслом (250/5)	255	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	36
	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	75
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
итого за завтрак		700	24	25,68	63,34	581,2	0,546	0,519	2,375	691,99	25,66	244,32	472,45	126,08	920,38	5,1	30,33	
обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,66	3,72	3,42	49,98	0,018	0,022	-	97,22	5,75	13,91	20,17	10,51	110,03	0,36	1,638	130
	Рассольник ленинградский со сметаной (240/10)	250	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	20
	Жаркое по-домашнему	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	45
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1		117
	Кисломолочный напиток (Йогурт) в мелкоштучной упаковке	300	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		78
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед		1110	40,22	31,20	129,82	960,58	1,14	0,88	0,00	463,20	14,64	455,49	682,18	155,66	1684,10	6,22	60,87	
Всего за день		1810	64,22	56,88	193,16	1541,78	1,69	1,397	2,375	1155,19	40,3	699,81	1154,63	281,74	2604,48	11,32	0,091198	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			83,40	72,00	57,66	65,61	140,83	99,79	23,75	165,03	67,17	63,62	104,97	112,70	236,77	94,33	91,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт, уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
завтрак	Неделя 2 День 9																	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Омлет с маслом (150/5)	250	11,49	5,2	44,69	270,98	0,08	0,223	0,363	44,64	0,11	72,86	155,89	33,42	113,03	0,66	9,38	129
	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	73
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Булочка с маком	50	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
	итого за завтрак	657	19,31	20,89	106,55	694,28	0,2642	0,3009	0,363	62,69	40,31	145,74	273,99	76,22	442,23	3,654	49,345	-
обед	Салат из свежих помидор и сладкого перца	60	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
	Свекольник со сметаной (240/10)	250	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05	-	107	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	24
	Филе минтая запеченное в сметанном соусе (60/30)	100	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
	Пюре картофельное	180	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	60
	Сок фруктовый	200	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
	Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		96
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	860	29,43	37,27	104,54	870,31	0,546	0,327	0,337	149,99	22,69	239,4	492,9	155,87	1668,95	6,04	107,71		
Всего за день		1517	48,74	58,16	211,09	1564,59	0,8102	0,6279	0,7	212,68	63	385,14	766,89	232,09	2111,18	9,694	0,157055	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			63,30	73,62	63,01	66,58	67,52	44,85	7,00	30,38	105,00	35,01	69,72	92,84	191,93	80,78	157,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Завтрак	Неделя 2 День 10																	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	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	89
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом (150/5)	200	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	32
	Чай с сахаром	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	77
	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	93
	Фрукты свежие (яблоко)	150	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	63
	итого за завтрак	650	20,04	34,22	93,36	764,9	0,2937	0,412	0,196	85,68	5,99	374,14	404,38	97,72	819,38	4,774	49,5	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	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	16
	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10)	250	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	21
	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	54
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
	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		82
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в мягкой упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78
	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	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за обед	1135	33,15	34,72	102,97	858	0,485	0,721	0,122	385,41	106,61	483,67	699,7	265,9	1327,2	8,57	78,22	
	Всего за день	1785	53,19	68,94	196,33	1622,9	0,7787	1,133	0,318	471,09	112,6	857,81	1104,08	363,62	2146,58	13,344	0,12772	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,08	87,27	58,61	69,06	64,89	80,93	3,18	67,30	187,67	77,98	100,37	145,45	195,14	111,20	127,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
завтрак	Неделя 2 День 11																	
	Перец сладкий в нарезке	30	0,4	0,04	1,45	7,75	0,035	0,04		90	60	2,4	8,35	2,25	81,2	0,15	1,58	119,
	Филе кур тушеное с морковью	100	12,71	5,63	3,94	118,12	0,189	1,06	0,014	2265,2	1,13	19,8	191,9	48,6	173,38	0,9	4,67	120
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	106
	Кавказ с молоком	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	1,1	11,7	76
	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	63
	Печенье сахарное	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак		730	42,99	14,67	111,47	709,79	0,541	1,408	0,088	2406,25	151,81	254,6	527,25	146,85	1006,58	6,19	71,29	
обед	Помидор свежий	60	0,84	2,76	6,2	52,98	0,03	0,03		121,5	23,1	26,76	19,2	17,3	163,2	0,59	16,3	109
	Суп крестьянский с пшеном	250	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	18,41	125
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	100	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	20,97	123
	Пюре картофельное	180	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	60
	Компот из изюма	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	0,38	67
	Мармелад желтый	20	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за обед	860	31,67	26,33	106,06	807,3	0,434	0,334	1,575	290,08	40,7	168,14	398,41	111,53	1564,78	4,96	99,16	
Всего за день		1590	74,66	41	217,53	1517,09	0,975	1,742	1,663	2696,33	192,51	422,74	925,66	258,38	2571,36	11,15	0,17045	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			96,96	51,90	64,93	64,56	81,25	124,43	16,63	385,19	320,85	38,43	84,15	103,35	233,76	92,92	170,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
завтрак	Неделя 2 День 12																	
	Булочка "Бантик"	75	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	20,8	15,75	34,9	365	0,08	0,279	0,354	389,43	0,64	231,8	253,1	40,8	225,52	0,93	14,5	39
	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	75
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Фрукты свежие (груша)	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63
итого за завтрак		665	29,17	26,71	87,08	698,77	0,269	0,487	0,484	457,72	39,16	394,8	444,1	105,1	666,92	3,73	49,4	
обед	Перец сладкий	60	1,1	5,2	7,1	79,5	0,014	0,027		10,93	3,78	25	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61	12
	Суп картофельный с фасолью	250	6,4	7,23	13,5	145	0,047	0,047		133,07	8,02	34,25	65,5	18,25	249,5	0,7	19,07	25
	Котлета мясная (говядина/курица)	100	18,4	11,7	7,8	210	0,098	0,099		6,9	0,9	11,55	153,84	22,56	294,54	2,34	5,97	47
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	55
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68
	Сок фруктовый в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед		1040	38,6	31,86	144,17	1017,9	0,585	0,452	0,068	287,6	25,9	123	600,39	261,72	1390,98	12,74	66,33	
Всего за день		1705	67,77	58,57	231,25	1716,67	0,854	0,939	0,552	745,32	65,06	517,8	1044,49	366,82	2057,9	16,47	0,11573	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			75,30	63,66	60,38	63,11	61,00	58,69	5,52	106,47	92,94	43,15	87,04	122,27	171,49	91,50	115,73	

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	53,47	42,21	194,17	1378,9	0,6382	0,6039	0,713	250,77	44,82	350,48	708,91	238,69	1702,39	10,424	0,096533
день 2	62,95	61,65	164,47	1471,26	1,2008	1,345	2,821	446,88	103,45	799,42	1215,84	325,66	2326,18	14,587	0,15262
день 3	64,74	61,3	213,78	1690,98	0,6722	0,645	3,794	475,59	33,11	360,59	704,45	230,83	1826,3	9,564	0,11823
день 4	56,16	43,54	183,15	1365,55	0,665	1,252	2,368	464,26	57,886	804,41	944,05	215,61	2440,802	10,738	0,13557
день 5	55,74	46,02	231,97	1525,2	0,5337	0,6149	0,167	499,46	197,43	310,21	632,42	182,1	1752,99	10,516	0,088285
день 6	65,2	56,25	226,4	1675,3	1,416	1,518	0,202	617,86	160,5	536,15	1243,21	415,96	3102,39	20,168	0,19653
Всего за 6 дней	293,06	254,72	987,54	7431,89	3,71	4,46	9,86	2136,96	436,70	2625,11	4205,67	1192,89	10048,66	55,83	0,59
ИТОГО среднее значение за 6 дней	48,84	42,45	164,59	1238,65	0,62	0,74	1,64	356,16	72,78	437,52	700,95	198,82	1674,78	9,30	0,10
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	63,43	53,74	49,13	52,71	51,53	53,10	16,44	50,88	121,30	39,77	63,72	79,53	152,25	77,54	98,54
день 7	65,01	63,35	179,51	1508,12	0,5027	0,4522	1,107	424,17	105,9875	361,44	806,23	284,23	1458	7,334	0,068081
день 8	64,22	56,88	193,2	1541,78	1,69	1,397	2,375	1155,19	40,3	699,81	1154,63	281,74	2604,48	11,32	0,091198
день 9	48,74	58,16	211,09	1564,59	0,8102	0,6279	0,7	212,68	63	385,14	766,89	232,09	2111,18	9,694	0,157055
день 10	53,19	68,94	196,33	1622,90	0,78	1,13	0,32	471,09	112,60	857,81	1104,08	363,62	2146,58	13,34	0,13
день 11	74,66	41	217,53	1517,09	0,975	1,742	1,663	2696,33	192,51	422,74	925,66	258,38	2571,36	11,15	0,17045
день 12	67,77	58,57	231,25	1716,67	0,854	0,939	0,582	745,32	65,06	517,8	1044,49	366,82	2057,9	16,47	0,11573
Всего за 6 дней	305,82	288,33	997,62	7754,48	4,7566	5,3521	6,163	4959,46	514,3975	2726,94	4757,49	1420,06	10891,6	52,842	0,614504
ИТОГО среднее значение за 6 дней	61,16	57,67	199,52	1550,90	0,95	1,07	1,23	991,89	102,88	545,39	951,50	284,01	2178,32	10,57	0,12
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	79,43	72,99	59,56	66,00	79,28	76,46	12,33	141,70	171,47	49,58	86,50	113,60	198,03	88,07	122,90
Всего за 12 дней	598,88	543,05	1985,16	15186,37	8,47	9,81	16,03	7096,42	951,09	5352,05	8963,16	2612,95	20940,26	108,67	1,21
ИТОГО среднее значение за 12 дней	59,89	54,31	198,52	1518,64	0,85	0,98	1,60	709,64	95,11	535,21	896,32	261,30	2094,03	10,87	0,12
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	77,78	68,74	59,26	64,62	70,55	70,09	16,03	101,38	158,52	48,66	81,48	104,52	190,37	90,56	120,57