

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

Приказ № 05-03-4 от 10 февраля 2025 г



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

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)						N ренде урр
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя I</b>																		
<b>День I</b>																		
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 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	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>632</b>	<b>13,64</b>	<b>23,81</b>	<b>93,44</b>	<b>645,4</b>	<b>0,2812</b>	<b>0,2019</b>	<b>0,07</b>	<b>108,15</b>	<b>7,63</b>	<b>183,66</b>	<b>258,29</b>	<b>80,52</b>	<b>613,75</b>	<b>5,314</b>	<b>23,915</b>	<b>323</b>	
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 (шапленок бройлер) (225/35)	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 желейный	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
<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>39,83</b>	<b>18,4</b>	<b>100,73</b>	<b>733,5</b>	<b>0,357</b>	<b>0,402</b>	<b>0,643</b>	<b>142,62</b>	<b>37,19</b>	<b>166,82</b>	<b>450,62</b>	<b>158,17</b>	<b>1088,64</b>	<b>5,11</b>	<b>72,618</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1492</b>	<b>53,47</b>	<b>42,21</b>	<b>194,17</b>	<b>1378,9</b>	<b>0,6382</b>	<b>0,6039</b>	<b>0,713</b>	<b>250,77</b>	<b>44,82</b>	<b>350,48</b>	<b>708,91</b>	<b>238,69</b>	<b>1702,39</b>	<b>10,424</b>	<b>0,096533</b>		
<b>процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>69,44</b>	<b>53,43</b>	<b>57,96</b>	<b>58,68</b>	<b>53,18</b>	<b>43,14</b>	<b>7,13</b>	<b>35,82</b>	<b>74,70</b>	<b>31,86</b>	<b>64,45</b>	<b>95,48</b>	<b>154,76</b>	<b>86,87</b>	<b>96,53</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N репентуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																	
<i>День 2</i>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,68</b>	<b>22,28</b>	<b>47,89</b>	<b>490,82</b>	<b>0,602</b>	<b>0,599</b>	<b>2,71</b>	<b>154,31</b>	<b>93,92</b>	<b>316</b>	<b>421,2</b>	<b>81,65</b>	<b>773,3</b>	<b>4,57</b>	<b>57,13</b>	
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
Пирожок 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
Нисломолочный напиток (ряженка) в мелкодисперсной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78
<b>итого за обед</b>	<b>1145</b>	<b>40,27</b>	<b>39,37</b>	<b>116,58</b>	<b>980,44</b>	<b>0,5988</b>	<b>0,746</b>	<b>0,111</b>	<b>292,57</b>	<b>9,53</b>	<b>483,42</b>	<b>794,64</b>	<b>244,01</b>	<b>1552,88</b>	<b>10,017</b>	<b>95,49</b>	
<b>итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>62,95</b>	<b>61,65</b>	<b>164,47</b>	<b>1471,26</b>	<b>1,2008</b>	<b>1,345</b>	<b>2,821</b>	<b>446,88</b>	<b>103,45</b>	<b>799,42</b>	<b>1215,84</b>	<b>325,66</b>	<b>2326,18</b>	<b>14,587</b>	<b>0,15262</b>	
<b>степени удовлетворения от суточной нормы, %</b>		<b>81,75</b>	<b>78,04</b>	<b>49,10</b>	<b>62,61</b>	<b>100,07</b>	<b>96,07</b>	<b>28,21</b>	<b>63,84</b>	<b>172,42</b>	<b>72,67</b>	<b>110,53</b>	<b>130,26</b>	<b>211,47</b>	<b>121,56</b>	<b>152,62</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																	
<i>День 3</i>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,06</b>	<b>27,06</b>	<b>99,23</b>	<b>733,4</b>	<b>0,2272</b>	<b>0,323</b>	<b>0,18</b>	<b>56,29</b>	<b>10,52</b>	<b>158,18</b>	<b>300,1</b>	<b>121,8</b>	<b>832,6</b>	<b>4,134</b>	<b>48,45</b>	
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
<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>41,68</b>	<b>34,24</b>	<b>114,55</b>	<b>957,58</b>	<b>0,445</b>	<b>0,322</b>	<b>3,614</b>	<b>419,3</b>	<b>22,59</b>	<b>202,41</b>	<b>404,35</b>	<b>109,03</b>	<b>993,7</b>	<b>5,43</b>	<b>69,78</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1470</b>	<b>64,74</b>	<b>61,3</b>	<b>213,78</b>	<b>1690,98</b>	<b>0,6722</b>	<b>0,645</b>	<b>3,794</b>	<b>475,59</b>	<b>33,11</b>	<b>360,59</b>	<b>704,45</b>	<b>230,83</b>	<b>1826,3</b>	<b>9,564</b>	<b>0,11823</b>	
<b>Уровень удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>84,08</b>	<b>77,59</b>	<b>63,81</b>	<b>71,96</b>	<b>56,02</b>	<b>46,07</b>	<b>37,94</b>	<b>67,94</b>	<b>55,18</b>	<b>32,78</b>	<b>64,04</b>	<b>92,33</b>	<b>166,03</b>	<b>79,70</b>	<b>118,23</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N процентов	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																	
<i>День 4</i>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>23,17</b>	<b>14,48</b>	<b>89,04</b>	<b>581</b>	<b>0,177</b>	<b>0,399</b>	<b>0,391</b>	<b>40,14</b>	<b>7,908</b>	<b>246,53</b>	<b>306,28</b>	<b>65,54</b>	<b>671,952</b>	<b>5,927</b>	<b>36,23</b>	
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 «Витошка»	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
Кисломолочный напиток (Снежок) в мелкоштучной 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
<b>итого за обед</b>	<b>1110</b>	<b>32,99</b>	<b>29,06</b>	<b>94,11</b>	<b>784,55</b>	<b>0,488</b>	<b>0,853</b>	<b>1,977</b>	<b>424,12</b>	<b>49,978</b>	<b>557,88</b>	<b>637,77</b>	<b>150,07</b>	<b>1768,85</b>	<b>4,811</b>	<b>99,34</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1740</b>	<b>56,16</b>	<b>43,54</b>	<b>183,15</b>	<b>1365,55</b>	<b>0,665</b>	<b>1,252</b>	<b>2,368</b>	<b>464,26</b>	<b>57,886</b>	<b>804,41</b>	<b>944,05</b>	<b>215,61</b>	<b>2440,802</b>	<b>10,738</b>	<b>0,13557</b>	
<i>инт удовлетворения от суточной ебности, %</i>		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	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя I</b>																	
<i>День 5</i>																	
Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		128
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>722</b>	<b>27,444</b>	<b>23,052</b>	<b>110,75</b>	<b>719,74</b>	<b>0,2295</b>	<b>0,2509</b>	<b>0,097</b>	<b>57,88</b>	<b>94,524</b>	<b>229,75</b>	<b>232,43</b>	<b>63,46</b>	<b>633,5</b>	<b>2,873</b>	<b>36,435</b>	
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 шиповника	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 в мелкопуточной 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
<b>итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>28,38</b>	<b>22,99</b>	<b>133,42</b>	<b>854,8</b>	<b>0,307</b>	<b>0,364</b>	<b>0,07</b>	<b>441,58</b>	<b>103,49</b>	<b>84,68</b>	<b>402,99</b>	<b>121,3</b>	<b>1119,49</b>	<b>7,73</b>	<b>51,85</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1762</b>	<b>55,824</b>	<b>46,042</b>	<b>244,17</b>	<b>1574,54</b>	<b>0,5365</b>	<b>0,6149</b>	<b>0,167</b>	<b>499,46</b>	<b>198,014</b>	<b>314,43</b>	<b>635,42</b>	<b>184,76</b>	<b>1752,99</b>	<b>10,603</b>	<b>0,088285</b>	
<i>есть удовлетворения от суточной потребности, %</i>		72,50	58,28	72,89	67,00	44,71	43,92	1,67	71,35	330,02	28,58	57,77	73,90	159,36	88,36	88,29	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 6</i>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>30,86</b>	<b>22,06</b>	<b>97,27</b>	<b>714,3</b>	<b>0,593</b>	<b>0,685</b>	<b>0,116</b>	<b>356,36</b>	<b>132,85</b>	<b>393,47</b>	<b>588,61</b>	<b>139,18</b>	<b>1788,86</b>	<b>5,09</b>	<b>113,06</b>	<b>440</b>
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	43,2	118,6	0,039	0,05		169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22	19
Сердце в соусе	100	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
<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>34,34</b>	<b>34,19</b>	<b>129,13</b>	<b>961</b>	<b>0,823</b>	<b>0,833</b>	<b>0,086</b>	<b>261,5</b>	<b>27,65</b>	<b>142,68</b>	<b>654,6</b>	<b>276,78</b>	<b>1313,53</b>	<b>15,078</b>	<b>83,47</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>65,2</b>	<b>56,25</b>	<b>226,4</b>	<b>1675,3</b>	<b>1,416</b>	<b>1,518</b>	<b>0,202</b>	<b>617,86</b>	<b>160,5</b>	<b>536,15</b>	<b>1243,21</b>	<b>415,96</b>	<b>3102,39</b>	<b>20,168</b>	<b>0,19653</b>	
<b>ент удовлетворения от суточной калорийности, %</b>		<b>84,68</b>	<b>71,20</b>	<b>67,58</b>	<b>71,29</b>	<b>118,00</b>	<b>108,43</b>	<b>2,02</b>	<b>88,27</b>	<b>267,50</b>	<b>48,74</b>	<b>113,02</b>	<b>166,38</b>	<b>282,04</b>	<b>168,07</b>	<b>196,53</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N процентов	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 7</i>																	
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
Макаронные изделия 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
<i>итого за завтрак</i>	<b>630</b>	<b>32,13</b>	<b>28,21</b>	<b>68,81</b>	<b>616,82</b>	<b>0,1912</b>	<b>0,251</b>	<b>0,106</b>	<b>95,82</b>	<b>90,8275</b>	<b>281</b>	<b>348,52</b>	<b>73,35</b>	<b>588,75</b>	<b>2,764</b>	<b>26,53</b>	
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
<i>итого за обед</i>	<b>830</b>	<b>32,88</b>	<b>35,14</b>	<b>110,7</b>	<b>891,3</b>	<b>0,3115</b>	<b>0,2012</b>	<b>1,001</b>	<b>328,35</b>	<b>15,16</b>	<b>80,44</b>	<b>457,71</b>	<b>210,88</b>	<b>869,25</b>	<b>4,57</b>	<b>41,551</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>65,01</b>	<b>63,35</b>	<b>179,51</b>	<b>1508,12</b>	<b>0,5027</b>	<b>0,4522</b>	<b>1,107</b>	<b>424,17</b>	<b>105,988</b>	<b>361,44</b>	<b>806,23</b>	<b>284,23</b>	<b>1458</b>	<b>7,334</b>	<b>0,068081</b>	
<i>Уровень удовлетворения от суточной потребности, %</i>		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	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																		
<b>День 8</b>																		
завтрак	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
	Вагрушка 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
	Омлет с морковью, маслом (150/5)	185	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 (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
	<b>итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>25,18</b>	<b>42,34</b>	<b>485,2</b>	<b>0,506</b>	<b>0,469</b>	<b>2,375</b>	<b>671,99</b>	<b>15,66</b>	<b>236,32</b>	<b>444,45</b>	<b>84,08</b>	<b>572,38</b>	<b>4,5</b>	<b>30,28</b>	
обед	Огурец консервированный порционно	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
	Свекольник со сметаной (200/10)	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
<b>итого за обед</b>	<b>1110</b>	<b>40,22</b>	<b>31,20</b>	<b>129,82</b>	<b>960,58</b>	<b>1,14</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>463,20</b>	<b>14,64</b>	<b>455,49</b>	<b>682,18</b>	<b>155,66</b>	<b>1684,10</b>	<b>6,22</b>	<b>60,87</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1740</b>	<b>62,72</b>	<b>56,38</b>	<b>172,16</b>	<b>1445,78</b>	<b>1,65</b>	<b>1,347</b>	<b>2,375</b>	<b>1135,19</b>	<b>30,3</b>	<b>691,81</b>	<b>1126,63</b>	<b>239,74</b>	<b>2256,48</b>	<b>10,72</b>	<b>0,091148</b>		
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>81,45</b>	<b>71,37</b>	<b>51,39</b>	<b>61,52</b>	<b>137,50</b>	<b>96,21</b>	<b>23,75</b>	<b>162,17</b>	<b>50,50</b>	<b>62,89</b>	<b>102,42</b>	<b>95,90</b>	<b>205,13</b>	<b>89,33</b>	<b>91,15</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	В	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		І
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 9</b>																	
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 рисовая молочная	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>657</b>	<b>19,31</b>	<b>20,89</b>	<b>106,55</b>	<b>694,28</b>	<b>0,2642</b>	<b>0,3009</b>	<b>0,363</b>	<b>62,69</b>	<b>40,31</b>	<b>145,74</b>	<b>273,99</b>	<b>76,22</b>	<b>442,23</b>	<b>3,654</b>	<b>49,345</b>	
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
Рассольник Ленинградский со сметаной (200/10)	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
<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>29,43</b>	<b>37,27</b>	<b>104,54</b>	<b>870,31</b>	<b>0,546</b>	<b>0,327</b>	<b>0,337</b>	<b>149,99</b>	<b>22,69</b>	<b>239,4</b>	<b>492,9</b>	<b>155,87</b>	<b>1668,95</b>	<b>6,04</b>	<b>107,71</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1517</b>	<b>48,74</b>	<b>58,16</b>	<b>211,09</b>	<b>1564,59</b>	<b>0,8102</b>	<b>0,6279</b>	<b>0,7</b>	<b>212,68</b>	<b>63</b>	<b>385,14</b>	<b>766,89</b>	<b>232,09</b>	<b>2111,18</b>	<b>9,694</b>	<b>0,157055</b>	
<b>еит удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>63,30</b>	<b>73,62</b>	<b>63,01</b>	<b>66,58</b>	<b>67,52</b>	<b>44,85</b>	<b>7,00</b>	<b>30,38</b>	<b>105,00</b>	<b>35,01</b>	<b>69,72</b>	<b>92,84</b>	<b>191,93</b>	<b>80,78</b>	<b>157,06</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 10</b>																	
Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		128
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 хлопковой, 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20,124</b>	<b>34,242</b>	<b>105,56</b>	<b>814,24</b>	<b>0,2965</b>	<b>0,412</b>	<b>0,196</b>	<b>85,68</b>	<b>6,574</b>	<b>378,36</b>	<b>407,38</b>	<b>100,38</b>	<b>819,38</b>	<b>4,861</b>	<b>49,5</b>	
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 мелкоштучной 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
<b>итого за обед</b>	<b>1135</b>	<b>33,15</b>	<b>34,72</b>	<b>102,97</b>	<b>858</b>	<b>0,485</b>	<b>0,721</b>	<b>0,122</b>	<b>385,41</b>	<b>106,61</b>	<b>483,67</b>	<b>699,7</b>	<b>265,9</b>	<b>1327,2</b>	<b>8,57</b>	<b>78,22</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1805</b>	<b>53,274</b>	<b>68,962</b>	<b>208,53</b>	<b>1672,24</b>	<b>0,7815</b>	<b>1,133</b>	<b>0,318</b>	<b>471,09</b>	<b>113,184</b>	<b>862,03</b>	<b>1107,08</b>	<b>366,28</b>	<b>2146,58</b>	<b>13,431</b>	<b>0,12772</b>	
<b>коэффициент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>69,19</b>	<b>87,29</b>	<b>62,25</b>	<b>71,16</b>	<b>65,13</b>	<b>80,93</b>	<b>3,18</b>	<b>67,30</b>	<b>188,64</b>	<b>78,37</b>	<b>100,64</b>	<b>146,51</b>	<b>195,14</b>	<b>111,93</b>	<b>127,72</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N репентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 11</b>																	
Перси 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
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
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>42,99</b>	<b>14,67</b>	<b>111,47</b>	<b>709,79</b>	<b>0,541</b>	<b>1,408</b>	<b>0,088</b>	<b>2406,25</b>	<b>151,81</b>	<b>254,6</b>	<b>527,25</b>	<b>146,85</b>	<b>1006,58</b>	<b>6,19</b>	<b>71,29</b>	
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 желейный	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
<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>31,67</b>	<b>26,33</b>	<b>106,06</b>	<b>807,3</b>	<b>0,434</b>	<b>0,334</b>	<b>1,575</b>	<b>290,08</b>	<b>40,7</b>	<b>168,14</b>	<b>398,41</b>	<b>111,53</b>	<b>1564,78</b>	<b>4,96</b>	<b>99,16</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1590</b>	<b>74,66</b>	<b>41</b>	<b>217,53</b>	<b>1517,09</b>	<b>0,975</b>	<b>1,742</b>	<b>1,663</b>	<b>2696,33</b>	<b>192,51</b>	<b>422,74</b>	<b>925,66</b>	<b>258,38</b>	<b>2571,36</b>	<b>11,15</b>	<b>0,17045</b>	
<b>Уровень удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>96,96</b>	<b>51,90</b>	<b>64,93</b>	<b>64,56</b>	<b>81,25</b>	<b>124,43</b>	<b>16,63</b>	<b>385,19</b>	<b>320,85</b>	<b>38,43</b>	<b>84,15</b>	<b>103,35</b>	<b>233,76</b>	<b>92,92</b>	<b>170,45</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	В	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe		Г
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 12</i>																	
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>665</b>	<b>29,17</b>	<b>26,71</b>	<b>87,08</b>	<b>698,77</b>	<b>0,269</b>	<b>0,487</b>	<b>0,484</b>	<b>457,72</b>	<b>39,16</b>	<b>394,8</b>	<b>444,1</b>	<b>105,1</b>	<b>666,92</b>	<b>3,73</b>	<b>49,4</b>	
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 крестьянский с крупой (пшено)	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 мелкодисперсной 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
<b>итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>38,6</b>	<b>31,86</b>	<b>144,17</b>	<b>1017,9</b>	<b>0,585</b>	<b>0,452</b>	<b>0,068</b>	<b>287,6</b>	<b>25,9</b>	<b>123</b>	<b>600,39</b>	<b>261,72</b>	<b>1390,98</b>	<b>12,74</b>	<b>66,33</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1705</b>	<b>67,77</b>	<b>58,57</b>	<b>231,25</b>	<b>1716,67</b>	<b>0,854</b>	<b>0,939</b>	<b>0,552</b>	<b>745,32</b>	<b>65,06</b>	<b>517,8</b>	<b>1044,49</b>	<b>366,82</b>	<b>2057,9</b>	<b>16,47</b>	<b>0,11573</b>	
<i>степень удовлетворения от суточной потребности, %</i>		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	