

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор ГБПОУ ЯНАО**

**«Надымский профессиональный колледж»**

**Е.Л.Левашова**



**УТВЕРЖДАЮ**

**ДИРЕКТОР ООО «ПЕЛИКАН»**

**Акьюлова Н.А.**

**Примерное четырнадцатидневного меню**

**пятиразового питания для обучающихся ГБПОУ ЯНАО «Надымский профессиональный колледж»**

**(осень-зима)**

**2023**

## МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№234, сб.2018 г.	Омлет натуральный	200/7	19,43	20,66	29,02	0,00	3,47	352,25
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,88</b>	<b>29,07</b>	<b>46,20</b>	<b>0,30</b>	<b>52,61</b>	<b>761,64</b>
Обед								
№22, сб.2018 г.	Салат из сырых овощей	100	0,90	0,00	4,49	0,00	3,99	62,47
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,92	0,27	4,81	0,00	11,98	102,51
№110, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	100/40	11,47	10,19	16,52	0,00	14,05	254,45
№227, сб.2018 г.	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,03	4,70	0,00	43,24	252,08
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,69</b>	<b>10,49</b>	<b>31,35</b>	<b>0,00</b>	<b>123,03</b>	<b>919,84</b>
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,64</b>	<b>1,28</b>	<b>3,86</b>	<b>0,30</b>	<b>43,70</b>	<b>222,24</b>
Ужин								
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	265	21,65	1,11	18,75	0,00	24,11	358,19
№629, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,00	8,57	53,55
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,10</b>	<b>2,56</b>	<b>21,20</b>	<b>0,00</b>	<b>71,68</b>	<b>617,05</b>
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>97,99</b>	<b>49,08</b>	<b>108,89</b>	<b>0,60</b>	<b>298,85</b>	<b>2635,05</b>

## МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.		
	Завтрак							
№206, сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	8,66	4,32	11,02	0,00	31,63	265,90
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
аа	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,36	4,55	0,00	15,74	121,74
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,56</b>	<b>17,46</b>	<b>25,13</b>	<b>0,30</b>	<b>100,86</b>	<b>768,28</b>
	Обед							
№7, сб.2018г	Салат из белокачанной капусты и свеклы, .	100	2,33	0,00	1,83	0,00	8,89	66,22
№68, сб. 2018 г.	Суп- лапша домашняя с курицей	250/50	22,75	22,11	20,19	0,00	11,60	321,96
№128, сб.2018 г.	Оладьи из печени по-кунцевски	100/20	20,41	19,30	6,27	0,00	14,63	199,54
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	26,73	187,39
№ 146, сб. 2018г.	Компот из курагич	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>57,87</b>	<b>42,31</b>	<b>35,81</b>	<b>0,00</b>	<b>121,63</b>	<b>1081,46</b>
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
№288 сб.2018г.	Булочка "Веснушка"	50	5,34	0,25	2,85	0,00	35,72	195,28
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,70</b>	<b>0,25</b>	<b>3,35</b>	<b>0,30</b>	<b>65,72</b>	<b>329,38</b>
	Ужин							
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	100	1,26	0,00	1,71	0,00	4,75	43,17
№131, сб.2018 г.	Сосиски отварные	120/5	11,75	12,51	24,86	0,00	0,91	274,37
№182, сб.2018г.	Пюре овощное	180	3,67	1,05	6,34	0,00	14,04	134,33
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,00	8,57	53,55
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,33</b>	<b>15,01</b>	<b>35,63</b>	<b>0,00</b>	<b>72,46</b>	<b>744,20</b>
	Второй ужин							
аа	Йогурт	100	3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,85</b>	<b>4,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>5,37</b>	<b>51,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>124,31</b>	<b>79,13</b>	<b>101,24</b>	<b>0,60</b>	<b>366,05</b>	<b>2974,32</b>

## МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№239 сб. 2018г.	Запеканка из творога	220/30	40,56	38,20	29,80	0,00	51,06	638,99
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>50,67</b>	<b>46,56</b>	<b>38,55</b>	<b>0,30</b>	<b>99,51</b>	<b>956,70</b>
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы							
№10, сб.2018г.		100	2,19	0,00	1,66	0,00	8,28	61,01
№69, сб.2018г.	Суп из овощей с курицей	250/50	14,09	12,22	13,78	0,00	10,87	228,51
№96, сб.2018 г.	Гуляш	70/60	16,62	15,92	15,32	0,00	4,02	221,44
№184, сб.2018 г	Каша перловая рассыпчатая	180	6,07	0,00	0,72	0,00	42,16	213,27
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50
	<b>Итого за прием</b>		<b>50,04</b>	<b>28,14</b>	<b>32,90</b>	<b>0,00</b>	<b>144,07</b>	<b>1119,86</b>
	Полдник							
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	180	5,17	5,50	5,84	0,00	8,11	104,63
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43
	Вафли	30	0,84	0,84	0,99	0,00	23,19	103,33
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,55</b>	<b>6,34</b>	<b>7,28</b>	<b>0,45</b>	<b>46,00</b>	<b>279,39</b>
	Ужин							
№40, сб.2018 г.	Салат "Степной"	100	1,44	0,00	3,41	0,00	8,03	72,72
№83, сб.шк 2018	Биточки рыбные	120	16,62	15,97	3,22	0,00	10,56	139,87
ТТК	Сложный овощной гарнир (картофель, морковь)							
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,10	8,57	53,55
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,49</b>	<b>17,45</b>	<b>14,39</b>	<b>0,19</b>	<b>87,73</b>	<b>636,56</b>
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>143,43</b>	<b>104,17</b>	<b>99,39</b>	<b>0,94</b>	<b>385,15</b>	<b>3106,77</b>

# МЕНЮ

4 день

№	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. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	7,37	3,39	9,25	0,00	31,39	241,00
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,00	8,57	53,55
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,89</b>	<b>10,10</b>	<b>16,77</b>	<b>0,30</b>	<b>69,08</b>	<b>510,48</b>
	Обед							
№41, сб.2018г.	Салат "Студенческий"	100	3,55	1,91	10,48	0,00	7,41	142,19
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/40	8,91	6,11	3,76	0,03	19,63	154,20
№ 135, сб. 2018 г.	Биточки рубленые из птицы	80/30	11,68	11,86	12,44	0,00	8,64	194,64
№227, сб.2018 г.	Вермишель отварная	220	5,30	0,02	3,53	0,00	32,43	189,06
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	19,18	78,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,60</b>	<b>20,07</b>	<b>30,75</b>	<b>0,03</b>	<b>100,64</b>	<b>835,70</b>
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
аа	Булочка пром. произ-ва	100	5,10	5,10	3,42	0,00	0,00	51,18
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,10</b>	<b>5,10</b>	<b>3,62</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>137,66</b>
	Ужин							
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	45/7	3,69	3,50	8,63	0,00	1,13	97,62
№ 99 сб. 2018	Котлеты из говядины	80/30	15,57	10,19	14,19	0,00	14,98	253,44
№177, сб.2018г.	Картофельное пюре с морковью	220	4,19	0,81	6,28	0,00	26,87	187,56
№629, сб. 1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,00	6,62	29,62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,91</b>	<b>14,49</b>	<b>30,76</b>	<b>0,00</b>	<b>105,30</b>	<b>870,24</b>
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>96,18</b>	<b>55,45</b>	<b>88,17</b>	<b>0,33</b>	<b>303,06</b>	<b>2468,35</b>

## МЕНЮ

5 день 12 и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№242 сб.2018г.	Сырники с морковью с молоком сгущенным	200/40	31,41	27,80	25,64	0,00	63,13	612,09
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,12</b>	<b>37,47</b>	<b>35,90</b>	<b>0,30</b>	<b>112,19</b>	<b>964,26</b>
Обед								
№36, сб.2018 г.	Салат "Мазайка"	100	1,58	0,00	2,05	0,00	9,52	66,00
№55, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	0,26	5,39	0,00	8,80	96,00
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250	22,80	19,66	29,00	0,00	40,19	521,09
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,51</b>	<b>19,92</b>	<b>37,37</b>	<b>0,00</b>	<b>113,12</b>	<b>955,97</b>
Полдник								
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Пряники	30	1,77	1,77	1,41	0,00	22,50	106,53
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,13</b>	<b>1,77</b>	<b>1,91</b>	<b>0,30</b>	<b>52,50</b>	<b>240,63</b>
Ужин								
№45, сб.2018 г.	Салат с сыром	100	8,19	7,02	10,74	0,00	4,17	152,69
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	80/30	21,39	20,25	13,86	0,00	1,50	216,78
№146, сб.2018 г.	Пюре картофельное	200	4,08	1,17	7,05	0,00	15,60	149,26
№629, сб. 1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	100	6,60	0,00	1,20	0,00	33,40	193,38
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,43</b>	<b>28,44</b>	<b>33,55</b>	<b>0,10</b>	<b>90,27</b>	<b>889,02</b>
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>132,88</b>	<b>93,28</b>	<b>115,00</b>	<b>0,70</b>	<b>375,92</b>	<b>3164,16</b>

## МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№209, сб. 2018г.	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	8,38	4,32	9,69	0,00	35,65	259,19
№131, сб.2018 г.	Сосиски отварные	100/5	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,36	4,55	0,00	15,74	121,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,35</b>	<b>19,11</b>	<b>36,26</b>	<b>0,30</b>	<b>81,27</b>	<b>760,88</b>
Обед								
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84
№65 сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	5,58	0,03	4,12	0,32	17,77	138,14
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	60/50	16,26	15,74	13,39	0,00	3,74	201,84
№227, сб.2018 г.	Рожки отварные	220	7,77	0,03	5,17	0,00	47,56	277,29
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	19,18	78,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,97</b>	<b>15,97</b>	<b>28,39</b>	<b>0,32</b>	<b>136,23</b>	<b>996,59</b>
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Булочка пром.прои-ва	60	5,10	5,10	3,42	0,00	0,00	51,18
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,46</b>	<b>5,10</b>	<b>3,92</b>	<b>0,30</b>	<b>30,00</b>	<b>185,28</b>
Ужин								
№ 14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	100	0,81	0,00	4,49	0,00	2,96	57,57
№82, сб.2018 г.	Рыба отварная	120	20,41	20,30	1,02	0,00	0,72	94,14
№82, сб.2018 г.	Соус польский	30	0,73	0,67	5,60	0,00	0,71	56,27
№152, сб. 2018 г.	Морковь, тушенная с рисом	180	3,15	0,06	8,69	0,00	29,43	215,11
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,10	8,57	53,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,16</b>	<b>22,48</b>	<b>22,32</b>	<b>0,10</b>	<b>76,92</b>	<b>666,31</b>
Второй ужин								
	Йогурт	100	3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,85</b>	<b>4,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>5,37</b>	<b>51,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>108,80</b>	<b>66,75</b>	<b>92,21</b>	<b>1,02</b>	<b>329,80</b>	<b>2660,06</b>

## МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№243, сб. 2018 г.	Пудинг из творога с молоком сгущенным	220/40	39,35	36,91	10,57	0,07	53,18	468,13
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>49,59</b>	<b>41,32</b>	<b>15,81</b>	<b>0,37</b>	<b>127,27</b>	<b>861,21</b>
Обед								
№9, сб. 2018 г.	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,82	2,12	9,10	0,00	5,16	122,54
№56, сб. 2018 г.	Рассольник ленинградский с курицей	250/30/10	9,44	7,74	10,55	0,00	15,82	201,53
№2.81 сб. Самс.	Печень тушеная в сметанном соусе	120	16,34	17,05	7,37	0,00	2,44	142,16
№187, сб. 2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,41	0,00	0,63	0,00	44,94	211,10
№312, сб. 2018 г	Напиток яблочно-лимонный .	200	0,25	0,00	0,18	0,21	22,81	93,72
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>42,96</b>	<b>26,91</b>	<b>29,15</b>	<b>0,21</b>	<b>140,20</b>	<b>1034,38</b>
Полдник								
№299, сб. 2018	Молоко кипяченое	180	5,17	5,50	5,84	0,00	8,11	104,63
	Пряники	30	1,77	1,77	1,41	0,00	22,50	106,53
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,30</b>	<b>7,27</b>	<b>7,55</b>	<b>0,30</b>	<b>40,41</b>	<b>258,78</b>
Ужин								
№51, сб. 2018 г.	Маринад овощной без томата	100	1,18	0,00	8,89	0,00	9,84	127,72
№84, сб. 2018 г.	Кнели рыбные припущенные	120/10	19,90	19,19	19,04	0,00	6,70	278,71
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200	4,05	0,00	5,71	0,00	16,62	141,75
№628, сб. 1996 г.	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	6,43	27,15
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	100	6,60	0,00	1,20	0,00	33,40	193,38
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,84</b>	<b>19,19</b>	<b>35,53</b>	<b>0,10</b>	<b>101,97</b>	<b>916,01</b>
Второй ужин								
№297 сб. 2018 г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>142,38</b>	<b>100,36</b>	<b>94,32</b>	<b>0,98</b>	<b>417,69</b>	<b>3184,64</b>



## МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№245, сб.шк. 2018г.	Оладьи из творога с молоком сгущенным	200/30	34,01	29,28	12,86	0,00	59,47	490,07
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	7,92	3,97	8,62	0,50	24,19	212,72
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,36	4,55	0,00	15,74	121,74
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>46,94</b>	<b>37,61</b>	<b>26,33</b>	<b>0,80</b>	<b>109,20</b>	<b>872,15</b>
Обед								
№15, сб.2018 г	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0,00	4,71	0,00	3,74	63,04
№66 сб.2018г.	Суп картофельный протертый (с гренками)	250/25	5,55	1,46	7,92	0,00	29,37	217,82
№138, сб.2018	Плов из курицы	250	17,50	15,16	21,01	0,00	17,54	334,84
№324, сб.шк.2018г.	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	36,93	140,32
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,79</b>	<b>16,61</b>	<b>34,92</b>	<b>0,00</b>	<b>139,57</b>	<b>1029,77</b>
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Булочка пром.произ-ва	100	8,50	8,50	5,70	0,00	0,00	85,30
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,50</b>	<b>8,50</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>171,78</b>
Ужин								
№27, сб.2018 г.	Салат из свеклы с яблоками	100	1,01	0,00	4,97	0,00	8,26	85,07
№ 135, сб. 2018 г.	Биточки рубленые из птицы	80/30	11,68	11,86	12,44	0,00	8,64	194,64
№182, сб.2018г.	Пюре овощное	180	3,67	1,05	6,34	0,00	14,04	134,33
№629, сб. 1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,60</b>	<b>12,91</b>	<b>24,73</b>	<b>0,10</b>	<b>70,24</b>	<b>619,21</b>
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>#####</b>	<b>81,33</b>	<b>98,14</b>	<b>0,90</b>	<b>347,05</b>	<b>2807,18</b>

# МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№239 сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220/40	41,28	38,92	30,65	0,00	56,61	670,73
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>49,15</b>	<b>43,33</b>	<b>35,59</b>	<b>0,30</b>	<b>116,21</b>	<b>990,16</b>
	Обед							
№12 сб. 2018г.	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2,42	1,00	2,21	0,00	5,20	53,66
№58, сб.2018 г.	Борщ с курицей	250/30/1	8,89	7,66	9,82	0,00	11,99	175,50
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	80/30	19,62	20,58	13,19	0,00	2,37	206,93
№193 сб. 2018	Каша гречневая вязкая,	180	8,86	3,30	8,32	0,00	29,76	240,50
№310, сб.2018г.	Компот из кураги	200	1,20	0,00	0,06	0,07	20,43	92,11
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>52,59</b>	<b>32,54</b>	<b>35,37</b>	<b>0,07</b>	<b>135,10</b>	<b>1119,81</b>
	Полдник							
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	180	5,17	5,50	5,84	0,00	8,11	104,63
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,81</b>	<b>6,78</b>	<b>9,50</b>	<b>0,30</b>	<b>31,61</b>	<b>240,39</b>
	Ужин							
№38, сб.2018 г.	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,89	1,27	3,40	0,04	10,26	87,58
№91, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с морковью	240	29,27	3,29	20,92	0,00	7,91	341,03
№630, сб. 1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>42,87</b>	<b>4,56</b>	<b>25,94</b>	<b>0,14</b>	<b>83,47</b>	<b>770,65</b>
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>157,11</b>	<b>92,89</b>	<b>112,67</b>	<b>0,82</b>	<b>374,24</b>	<b>3235,28</b>

## МЕНЮ

10 день

№	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 жидкая	180/5	4,53	2,67	7,23	0,00	27,63	195,63
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	60/15/20	9,46	4,72	18,88	0,00	29,10	332,29
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,36	4,55	0,00	13,93	114,84
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,00</b>	<b>11,75</b>	<b>30,96</b>	<b>0,30</b>	<b>80,46</b>	<b>690,38</b>
	Обед							
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	100	1,26	0,00	6,69	0,00	4,42	86,70
№69, сб.2018г.	Суп из овощей с рыбными фрикадельками	250/20	4,78	3,07	3,75	0,01	10,99	101,60
№96, сб.2018 г.	Гуляш	70/50	19,12	18,57	19,44	0,00	3,23	265,17
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	26,73	187,39
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	19,18	78,25
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,04</b>	<b>22,72</b>	<b>37,80</b>	<b>0,01</b>	<b>123,23</b>	<b>1031,53</b>
	Полдник							
	Булочка пром.произ-ва	100	8,50	8,50	5,70	0,00	0,00	85,30
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,50</b>	<b>8,50</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>171,78</b>
	Ужин							
№ 14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	100	0,81	0,00	4,49	0,00	2,96	57,57
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	140/10	12,42	10,38	17,32	0,00	10,01	250,29
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	180	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29
№628, сб. 1996 г.	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,00	6,43	27,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,65</b>	<b>10,43</b>	<b>30,63</b>	<b>0,00</b>	<b>83,84</b>	<b>747,10</b>
№297 сб. 2018г.	Второй ужин	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Кефир		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>99,87</b>	<b>59,09</b>	<b>111,56</b>	<b>0,31</b>	<b>315,56</b>	<b>2755,07</b>
	<b>Итого за день</b>							

## МЕНЮ

11 день

№	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. 2018 г.	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,32	4,53	9,36	0,00	30,21	235,68
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
№1 сб.2018г.	Бутерброд с маслом	50/10	4,00	0,05	8,75	0,00	24,23	197,50
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,65</b>	<b>13,82</b>	<b>26,92</b>	<b>0,30</b>	<b>79,57</b>	<b>651,97</b>
	Обед							
№36, сб.2018 г.	Салат "Мазайка"	100	1,58	0,00	7,52	0,00	9,15	113,82
№70 сб.2018 г.	Свекольник	250,00	2,46	0,27	4,91	0,00	15,02	119,36
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	120	17,67	17,27	6,96	0,00	3,56	148,01
№145, сб. 2018 г	Картофель в молоке	200/5	4,29	1,69	5,90	0,00	23,85	171,52
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	19,18	78,25
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,03</b>	<b>19,40</b>	<b>26,78</b>	<b>0,00</b>	<b>124,61</b>	<b>918,84</b>
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,64</b>	<b>1,28</b>	<b>3,86</b>	<b>0,30</b>	<b>43,70</b>	<b>222,24</b>
	Ужин							
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84
№112, сб.2018 г.	Биточки паровые	80/30	11,53	10,30	9,39	0,00	10,15	172,85
№148, сб. 2018 г.	Капуста тушеная	180	4,05	0,00	5,71	0,00	16,62	141,75
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,10	8,57	53,55
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,93</b>	<b>11,75</b>	<b>22,34</b>	<b>0,10</b>	<b>88,15</b>	<b>693,76</b>
№297 сб. 2018г.	Второй ужин							
	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>91,94</b>	<b>51,93</b>	<b>86,17</b>	<b>0,70</b>	<b>343,88</b>	<b>2601,08</b>

## МЕНЮ

12 день

№	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. 2018 г.	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	7,52	3,46	9,36	0,00	32,70	248,01
	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
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,36	4,55	0,00	13,93	114,84
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,32</b>	<b>13,13</b>	<b>28,98</b>	<b>0,30</b>	<b>114,47</b>	<b>849,94</b>
	Обед							
№15, сб.2018 г	Салат из свежих помидоров и огурцов .	100	0,78	0,00	4,71	0,00	3,74	63,04
№61 сб.2018	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/50	17,72	14,84	14,78	0,00	20,33	291,09
№ 99 сб. 2018	Котлеты из говядины	80/30	12,41	10,43	12,37	0,00	15,25	225,02
№ 158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	200	3,78	0,02	9,58	0,00	20,50	191,21
№324, сб.шк.2018г.	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	36,19	137,51
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,92</b>	<b>25,30</b>	<b>42,90</b>	<b>0,00</b>	<b>146,87</b>	<b>1185,32</b>
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
№288 сб.2018г.	Булочка "Веснушка"	50	5,34	0,25	2,85	0,00	35,72	195,28
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,34</b>	<b>0,25</b>	<b>3,05</b>	<b>0,00</b>	<b>55,92</b>	<b>281,76</b>
	Ужин							
№47, сб. 2018г.	Икра морковная	100	1,92	0,00	7,72	0,00	9,09	118,78
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	265	21,64	1,11	18,72	0,39	24,59	359,11
№629, сб. 1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,00	6,62	29,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,85</b>	<b>1,11</b>	<b>27,70</b>	<b>0,39</b>	<b>76,68</b>	<b>711,32</b>
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>114,12</b>	<b>45,48</b>	<b>108,90</b>	<b>0,69</b>	<b>401,78</b>	<b>3142,62</b>

## МЕНЮ

13 день 12 и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	<b>Завтрак</b>							
№210, сб. 2018 г.	Каша молочная "Дружба"	180/5	6,56	3,54	8,73	0,00	31,56	233,50
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	9,26	5,31	14,07	0,50	24,23	267,62
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,32</b>	<b>13,26</b>	<b>27,24</b>	<b>0,80</b>	<b>80,70</b>	<b>660,42</b>
	<b>Обед</b>							
№13, сб.2018г.	Салат из свежих помидоров	100	0,93	0,00	4,96	0,00	4,84	71,18
	Рассольник домашний рыбными фрикадельками	250/30/7	38,12	4,75	31,21	0,00	15,46	501,25
№59, сб.2018г.	Плов из отварной говядины	200	14,81	10,91	16,04	0,00	40,10	372,01
№120, сб.2018 г.	Компот из кураги	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11
№310, сб.2018г.	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>63,76</b>	<b>15,67</b>	<b>53,59</b>	<b>0,00</b>	<b>129,86</b>	<b>1299,88</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Пряники	30	1,77	1,77	1,41	0,00	22,50	106,53
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,13</b>	<b>1,77</b>	<b>1,91</b>	<b>0,30</b>	<b>52,50</b>	<b>240,63</b>
	<b>Ужин</b>							
№6, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты	100	2,15	0,00	3,56	0,00	10,98	88,35
№88, сб.2018г.	Суфле рыбное	120/10	21,14	2,63	20,35	0,00	3,47	281,98
№7.10, сб. Диет. 1995 г.	Картофель запеченный в молочном соусе	180	4,27	1,13	7,74	0,00	24,93	192,90
№629, сб.1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,69</b>	<b>3,76</b>	<b>33,07</b>	<b>0,10</b>	<b>95,02</b>	<b>856,17</b>
	<b>Второй ужин</b>							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>129,58</b>	<b>40,15</b>	<b>122,08</b>	<b>1,20</b>	<b>365,92</b>	<b>3171,37</b>

## МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№234, сб.2018 г.	Омлет натуральный	180/7	17,49	18,60	26,69	0,00	3,13	322,16
№131, сб.2018 г.	Сосиски отварные	100/5	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,95</b>	<b>33,44</b>	<b>52,85</b>	<b>0,30</b>	<b>48,12</b>	<b>813,78</b>
	Обед							
№6, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты	100	2,15	0,00	3,56	0,00	10,98	88,35
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой с рыбными фрикадельками	250/50	9,73	8,06	6,01	0,17	10,42	138,87
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250	22,80	19,66	29,00	0,00	40,19	521,09
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	19,18	78,25
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,64</b>	<b>27,89</b>	<b>39,77</b>	<b>0,17</b>	<b>130,93</b>	<b>1086,19</b>
	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Вафли	30	0,84	0,84	0,99	0,00	23,19	103,33
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,20</b>	<b>0,84</b>	<b>1,49</b>	<b>0,30</b>	<b>53,19</b>	<b>237,43</b>
	Ужин							
№22, сб.2018 г.	Салат из сырых овощей	100	0,90	0,00	4,49	0,00	3,99	62,47
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	80/30	21,39	20,25	13,86	0,00	1,50	216,78
ТТК	Сложный овощной гарнир (картофель, морковь)	180	3,04	0,03	5,00	0,09	19,36	142,06
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	20	0,59	0,00	0,04	0,00	1,21	9,34
№629, сб. 1996 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,05</b>	<b>20,27</b>	<b>24,80</b>	<b>0,19</b>	<b>81,71</b>	<b>723,60</b>
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>121,52</b>	<b>88,12</b>	<b>125,18</b>	<b>0,96</b>	<b>321,79</b>	<b>2975,27</b>

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 дети 12 лет и старше 6-ти разовый прием пищи, 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	120,00	64,40	120,00	120,00	120,00	130,00	120,00	160,00	80,00	140,00	140,00	120,00	160,00	120,00	80,00	1674,40	119,60	-0,40
Хлеб пшеничный	200,00	150,00	180,00	160,57	247,30	160,00	170,00	195,55	315,00	199,00	260,00	184,90	216,82	170,00	190,00	2799,14	199,94	-0,06
Мука пшеничная	20,00	18,20	75,30	3,60	3,90	26,40	4,80	3,60	54,50	7,70	3,00	7,77	50,22	8,30	1,40	268,69	19,19	-0,81
Крупа, бобовые	50,00	8,40	36,00	80,98	36,00	64,50	84,80	85,80		59,40	34,70	27,72	36,00	86,80	64,50	705,60	50,40	0,40
Макаронные изделия	20,00	74,91			74,94		74,95				44,20		10,00			279,00	19,93	-0,07
Картофель	187,00	112,80	204,70	176,70	308,90	218,25	50,00	246,06	198,73	74,00	204,00	221,40	252,25	236,20	121,60	2625,59	187,54	0,54
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные	320,00	202,80	391,00	355,20	127,82	291,90	341,00	225,70	328,50	263,40	387,70	499,40	354,95	302,57	421,96	4493,90	320,99	0,99
Фрукты свежие	185,00	200,00	200,00	250,00	107,00	207,00	200,00	257,00	137,00	207,00	100,00	200,00	107,00	207,00	207,00	2586,00	184,71	-0,29
Сухофрукты	20,00	25,00	26,80	25,00	20,00	25,00	20,00	22,00		25,00	20,00	20,00	1,80	25,00	20,00	275,60	19,69	-0,31
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2800,00	200,00	
Мясо I кат	78,00	63,40	120,00	110,60	59,20		197,20		90,30		166,60	58,60	59,20	64,80	100,00	1089,90	77,85	-0,15
Субпродукты	40,00		92,00			118,40		103,60		118,40					118,40	550,80	39,34	-0,66
Птица (цыплята-бройлеры потр. I кат)	53,00		131,00	76,00	59,20	120,00		45,60	59,20	45,60			76,00		120,00	732,60	52,33	-0,67
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	77,00	108,20		96,00	64,60		147,60	96,00		146,40	18,80	98,40	108,14	133,60	47,00	1064,74	76,05	-0,95
Молоко	350,00	298,40	427,70	440,60	254,14	214,00	351,70	442,64	351,99	506,92	272,50	457,10	349,87	329,64	198,50	4895,70	349,69	-0,31
Кисломолочная пищевая продукция	180,00	200,00	100,00	200,00	120,00	200,00	100,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2520,00	180,00	
Творог (5-9% м.д.ж.)	60,00			205,28		140,00		165,00	120,00	205,30						835,58	59,68	-0,32
Сыр	15,00	15,00	15,00	15,00	20,00	46,70			15,00	12,00	20,00		20,00	20,00		198,70	14,19	-0,81
Сметана	10,00	10,00		8,97	7,50	14,50	12,50	29,80		36,00		10,00		7,00	14,50	150,77	10,77	0,77
Масло сливочное	35,00	55,55	32,20	25,84	21,65	13,35	39,51	32,56	31,27	19,84	60,30	32,17	44,85	47,60	29,90	486,59	34,76	-0,24
Масло растительное	18,00	16,60	3,70	5,60	7,20	42,10	9,50	21,90	19,43	21,35	16,50	19,04	26,93	13,00	37,00	259,85	18,56	0,56
Яйцо (штук)	40,00	152,30	66,00	5,58	17,00	8,00	5,00	31,75	16,00	23,60	8,00	70,00	1,00	17,10	139,60	560,93	40,07	0,07
Сахар	35,00	29,40	37,50	41,14	26,80	40,40	35,00	37,50	37,30	43,55	27,50	35,71	36,35	36,30	29,80	494,25	35,30	0,30
Кондитерские изделия	15,00	20,00		30,00		30,00		30,00		20,00		20,00		30,00	30,00	210,00	15,00	
Чай	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	30,00	2,14	0,14
Какао-порошок	1,20		2,40				2,40		2,40		2,40		2,40			12,00	0,86	-0,34



Кофейный напиток	2,00	2,40		2,40		2,40		2,40		2,40		2,40		2,40	2,40	19,20	1,37	-0,63
Дрожжи х/п	0,30		0,30										0,30			0,60	0,04	-0,26
Крахмал	4,00							2,00	24,00				24,00			50,00	3,57	-0,43
Соль пищевая поваренная йодированная	5,00	5,12	6,12	4,32	4,12	6,12	4,32	4,92	4,68	4,62	3,92	5,3	5,44	5,44	4,62	7,06	5	
Специи	2	1,93	1,83	1,93	1,73	1,63	1,99	2,03	2,27	2,27	1,53	1,91	2,29	2,29	2,33	27,96	2	

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ**  
 СанПин 2.3/2.4. 3590-20 дети 12 лет и старше, 6- разовый прием пищи ,нетто

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	98,69	124,31	146,23	102,27	132,46	108,80	142,39	117,92	157,11	99,49	91,94	114,12	129,58	121,52	1686,83	120,49	134
в т.ч. жив., г	44	49,08	79,13	106,83	55,69	92,92	66,75	101,27	81,44	92,89	59,02	51,93	45,48	40,15	88,12	1010,70	72,19	164
Жиры, г	92	107,74	101,24	109,01	73,93	113,66	92,21	94,95	98,85	112,67	114,97	86,17	108,90	122,08	125,18	1461,56	104,40	113
в т.ч. раст., г	0	0,60	0,60	0,94	0,33	0,70	1,02	0,98	0,90	0,82	0,31	0,70	0,69	1,20	0,96	10,75	0,77	
Углеводы, г	383	303,16	366,05	386,00	341,69	384,37	329,80	427,79	348,61	374,24	312,93	343,88	401,78	365,92	321,79	5007,98	357,71	93
Моно- и дисахара, г	383	131,51	137,88	190,38	102,79	175,25	153,07	187,43	161,63	184,43	112,47	161,64	143,89	152,01	146,59	2140,97	152,93	
Крахмал, г	0	171,66	228,16	195,62	238,90	209,12	176,73	240,36	186,98	189,80	200,46	182,24	257,88	213,91	175,19	2867,01	204,79	
Пищевые волокна, г		27,61	41,19	40,86	31,35	36,89	34,73	37,24	28,22	39,24	34,23	35,99	37,41	35,86	31,25	492,07	35,15	
Витамин В1, мг	0	0,87	1,61	1,24	1,28	1,37	1,20	1,62	1,14	1,50	1,21	1,32	1,40	1,16	1,29	18,21	1,30	
Витамин В2, мг	0	1,70	3,41	2,26	1,44	3,53	1,44	3,66	1,87	3,94	1,72	2,09	5,47	1,53	3,59	37,65	2,69	
Витамин С, мг	0	27,83	133,63	51,05	35,85	50,41	31,47	58,41	76,08	68,52	50,64	79,39	30,57	66,34	61,59	821,78	58,70	
Витамин А (рет. экв), мкг	0	1695,91	10875,13	3516,27	977,44	3235,51	3731,22	2409,00	2228,56	1937,27	2203,40	2361,85	2875,10	1648,51	3760,86	43456,03	3104,00	
Витамин Е (ток. экв), мг	0	15,23	11,83	9,82	10,59	23,07	9,64	19,85	10,67	15,37	14,71	13,55	20,33	12,54	16,28	203,48	14,53	
Са, мг	0	973,73	1173,83	1559,89	860,61	1493,08	801,31	1242,70	1213,01	1569,47	1012,13	1148,12	1076,95	1114,83	851,72	16091,38	1149,38	
Р, мг	0	1310,29	2022,13	2180,27	1417,02	2131,16	1375,63	2065,11	1653,79	2225,19	1589,26	1618,67	1647,90	1482,05	1786,59	24505,06	1750,36	
Mg, мг	0	279,34	473,47	471,55	365,41	447,66	371,61	465,10	392,08	497,50	399,97	429,38	419,05	399,30	389,69	5801,11	414,37	
Fe, мг	0	20,62	33,27	26,51	21,69	29,51	25,68	29,64	22,22	31,85	23,92	24,87	24,08	23,14	31,97	368,97	26,36	
Zn, мг	0																	
I, мг	0																	
Калорийность, ккал	2720	2645,60	2974,32	3208,51	2526,73	3183,55	2660,06	3230,28	2822,11	3235,28	2772,96	2601,08	3142,62	3171,37	2975,27	41149,74	2939,27	108