

пн рацион 1

№		Наименование блюда			с 7 до 12л					с 12 и старше				с 7 до 12 лет					
					с 7л	с 12л	Б			ж	у	К/К		Б	ж	у			
54-24к	завтрак	Каша молочная пшённая	250	250	10	12.7	47	344	10	12.7	47	344	0.2	0.7	52	179	233		
286		Кофейный напиток с молоком	200	200	3	3	19	118	3	3	19	118	0.04	1.3	0.02	123	94		
пром		Хлеб ,	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62		
41		масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2		
пром	2 завтрак	Яблоко свежее	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22		
31	обед	Салат картофельный с зелёным гоорoshком	100	100	3	3	10.7	157	3	3	10.7	157	0.1	15.2	0.06	22.9	65.2		
42		1.Рассольник ленинградский	200	250	4	9	26	120	5	11	32	149	0.16	8	0.24	25	102		
321		2. Капуста тушёная с мясом	100/150	100/200	35	22.8	8.8	299	42	25.4	10.6	359	0.1	4	0.2	77	49		
283		3.Компот из с/ф	200	200	0.5	0	27	113	0.5	0	27	113	0.03	1	0.18	49.5	45		
пром		хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62		
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14		
340		шанежка с картофелем	100	100	9	10	54	353	9	10	54	353	0.03	0.6	0.01	146	112		
126	ужин	Икра морковная.	100	100	2.2	4.6	10.8	93.7	2.2	4.6	10.8	93.7	0.05	5.12	0	30.6	70		
169		Рыба, запечённая с картофелем по - русски	200	250	15	6	20	204	19	8	26	255	0.1	8	0.04	30	203		
54-2гн		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	6.5	26.8	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	4.4	7.2		
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62		
					101	80.9	381	2522	119	88.4	442	2876	1.19	78	112	792	1204		

		с 12 и старше						
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
61	1.7	0.2	0.7	52	179	233	61	1.7
18	0.2	0.04	1.3	0.02	123	94	18	0.2
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
0	0	0	0	59	1	2	0	0
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
19.2	0.9	0.1	15.2	0.06	22.9	65.2	19.2	0.9
27	0.8	0.16	9.8	0.3	0	102	33	1
44	1	0.1	5	0.2	92	59	53	1
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
22	0.8	0.03	0.6	0.01	146	112	22	0.8
41.2	1.2	0.05	5.12	0	30.6	70	41.2	1.2
42	1.2	0.23	10	0.06	37	254	53	1.5
3.8	0.71	0	0.04	0.3	4.4	7.2	3.8	0.71
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
414	15.7	1.32	82.8	112	846	1766	566	21.9

вТ рацион 2

№		Наименование блюда			с 7 л до 12 л				с 12 и старше				с 7 лет до 12 лет			
			с 7	с 12	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Са
54-16к	завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	250	250	9	11.6	42.5	311	9	11.6	42.5	311	0.09	0.7	34	296
54-21гн		Какао с молоком.	200	200	4.6	3.6	12.6	100	4.6	3.6	12.6	100	0.04	0.68	17.3	143
пром		Хлеб,	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20
41		масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1
пром	2 завтрак	Яблоко свежее	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30
126	обед	Икра свекольная	100	100	2.3	4.6	12.3	100	2.3	4.6	12.3	100	0.03	0.72	0	38.2
170		1. Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	250	1	4	10	82	2	5	12	102	0.04	8	0	36
180		2. Гуляш из говядины,	100/20	100/20	10	15	5	300	10	15	5	300	0.05	1.9	0.02	15
227		гр. макаронные изделия отварные.	200	200	6	6	18	280	6	6	18	280	0.09	0	0.03	13
289		3. Напиток из шиповника .	200	200	0.6	0	20	40	0.6	0	20	40	0.03	1	0.18	49.5
пром		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20
293	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14
335/343		пирог, печённый из сдобного теста с капустой	100	100	6.4	7.4	31.8	216	6.4	7.4	31.8	216	0.1	7.3	0.06	41
12	ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	100	100	1.9	3	6	123	1.9	3	6	123	0.17	12	1	25
54-13м		Запеканка картофельная с говядиной,	90/110	100/150	23.6	23	26.5	408	29.5	29	33	510	0.2	13.2	36.2	132
255		соус молочный.	50	50	1.5	4	5	50	1	4	5	50	0.01	0.3	0	61
280		Компот из кураги.	200	200	0.3	0	20	90	0.3	0	20	90	0.02	5.6	0	9.4
пром		Хлеб.	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20
					86.1	92	361	2794	99.1	99.9	416	3130	1.25	85.4	148	964

			с 12 и старше						
Р	Mg	Fe	B1	C	A	Ca	Р	Mg	Fe
155	41	1	0.09	0.7	34	296	155	41	1
130	34	1	0.04	0.68	17.3	143	130	34	1
62	26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
2	0	0	0	0	59	1	2	0	0
22	18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
60.7	29.6	1.7	0.03	0.72	0	38.2	60.7	29.6	1.7
43	21	1	0.05	10	0	44	53	26	1
159	20	1.9	0.05	1.9	0.02	15	159	20	1.9
54	10	0	0.09	0	0.03	13	54	10	0
45	32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
62	26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
14	8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
117	18.5	1.4	0.1	7.3	0.06	41	117	18.5	1.4
80	36	0.6	0.17	12	1	25	80	36	0.6
280	56	4	0.2	16	45	165	350	70	5
120	7	0.1	0.01	0.3	0	61	120	7	0.1
6.1	6	1	0.02	5.6	0	9.4	6.1	6	1
62	26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
1474	415	20.9	1.26	90.2	157	1062	2055	560	27.6

ср рацион 3

№		Наименование блюда				с 7 л до 12 л			с 12	и	старше		с 7л до 12 л					
			с 7л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Ca	Р	
53	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	7	8	25	195	7	8	25	195	0.12	1.14	0.05	215	181	
54-4гн		Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.1	8.7	50.9	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.3	6.9	57	46	
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62	
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2	
42		Сыр	20	20	4.6	5.9	0	72.8	4.6	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	176	100	
пром	2 завтрак	Яблоко свежее	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22	
8	обед	Салат из квашеной капусты с яблоками.	100	100	1	5	5	116	1	5	5	116	0.03	38	0.2	43	31.7	
50		1. Суп картофельный с рыбой	200	250	10.4	3.2	5.3	92.8	13	4	6.7	116	0.08	9.6	12	20.5	141	
608		2.Биточки,	100	100	15	11	15	228	15	11	15	228	0.1	0.15	28	43.7	166	
225		гар, рис припущенный.	200	200	4.8	7	50	286	4.8	7	50	286	0.05	0	0.03	6	106	
282		3.Компот из свежих плодов	200	200	0.16	0	15	60	0.16	0	15	60	0.02	5.6	0	9.4	6.1	
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62	
293	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14	
330		ватрушка с повидлом	100	100	4	2	39	185	4	2	39	185	0.04	0.1	12	15	37	
29	ужин	Салат из свеклы с яблоками	100	100	1	3	10	85	1	3	10	85	0.02	4	0	26	28.7	
214		Рагу из птицы.	100/150	120/180	21	26	25	431	25	32	30	523	0.4	14	0.5	140	260	
274		Кисель из концентрата плодового	200	200	1.3	0	29	116	1.3	0	29	116	0	0	0	10	18	
пром		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62	
					90.8	82	378	2613	104	89.7	432	2942	1.26	107	171	867	1346	

		c	12 л					
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
33	0.6	0.12	1.14	0.05	215	181	33	0.6
9.9	0.7	0.01	0.3	6.9	57	46	9.9	0.7
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
0	0	0	0	59	1	2	0	0
7	0.2	0.01	0.14	52	176	100	7	0.2
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
17	0.6	0.03	38	0.2	43	31.7	17	0.6
30.6	1	0.1	12	15	25.7	176	38.3	1.4
32	1.5	0.1	0.15	28	43.7	166	32	1.5
20	0.02	0.05	0	0.03	6	106	20	0.02
5	1.2	0.02	5.6	0	9.4	6.1	5	1.2
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
8	8	0.04	0.1	12	15	37	8	8
15	1	0.02	4	0	26	28.7	15	1
54	2.8	0.2	17	0.6	148	315	66	3.3
0	0.03	0	0	0	10	18	0	0.03
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
336	23.9	1.08	112	174	937	1937	481	30.5

чт рацион 4

№		Наименование блюда				с 7 л			с	12 л			с 7 л до 12 л				
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Са	Р
54-27к	завтрак	Каша молочная манная	250	250	6.6	7	31.6	217	6.6	7	31.6	217	0.1	0.7	34	178	129
286		Кофейный напиток с молоком	200	200	3	3	19	118	3	3	19	118	0.04	1.3	0.02	124	109
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2
139		Яйцо варёное	35	35	4	4	0.2	62	4	4	0.2	62	0.02	0	0.1	22	75
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22
247	обед	Огурцы солёные ломтиками	100	100	0.8	0.1	2.2	13	0.8	0.1	2.2	13	0.03	5	10	23	42
43		1. Свекольник на м/б	200	250	1.5	4.8	8	83	1.9	6	10	104	0.08	8.8	0.16	36	58
54-9м		2. Жаркое по - домашнему.	90/110	100/150	20	19	17	318	25	23	21.5	397	0.13	9.5	27.3	26	231
283		3.Компот из с/ф.	200	200	0.5	0	29	113	0.5	0	28	113	0.03	1	0.18	49.5	45
пром		Хлеб.	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
340		шанежка с картофелем	100	100	9	10	54	353	9	10	54	353	0.03	0.6	0.01	146	112
32	ужин	Салат картофельный с огурцами солёными.	100	100	1.6	5	12	102	1.6	5	12	102	0.06	6.4	0.3	23	44
321		Капуста тушёная с мясом.	100/150	100/200	35	25	8.8	299	42.6	25	10.6	359	0.1	4	0.2	77	49
54-2гн		Чай с сахаром.	200	200	0.2	0	6.5	26.8	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	4.4	7.2
		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
					101	87.7	339	2399	121	93.8	394	2773	1	71.3	132	814	1125

			с 12 и старше					
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
21	0.4	0.1	0.7	34	178	129	21	0.4
26	0.8	0.04	1.3	0.02	124	109	26	0.8
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
0	0	0	0	59	1	2	0	0
4.8	1	0.02	0	0.1	22	75	4.8	1
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
14	0.6	0.03	5	10	23	42	14	0.6
17	1.2	0.08	11	0.21	46	73	22	1.5
45	3.4	0.16	11.9	34	33	288	56	4.2
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
22	0.8	0.03	0.6	0.01	146	112	22	0.8
21	0.7	0.06	6.4	0.3	23	44	21	0.7
44	1	0.1	5	0.2	92	59	53	1
3.8	0.71	0	0.04	0.3	4.4	7.2	3.8	0.71
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
355	17.8	1.03	76.9	138	903	1708	506	24.6

пт рацион 5

№		Наименование блюда			с 7 л				с 12 л						с 7 л		
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Са	Р
54-29к	завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсянных "геркулес"	200	250	8	11	32	263	10	14	40	328	0.2	0.6	42	258	215
54-21гн		Какао с молоком.	200	200	4.6	3.6	12.6	100	4.6	3.6	12.6	100	0.04	0.68	17.3	143	130
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
139		Яйцо варёное.	35	35	4	4	0.2	62	4	4	0.2	62	0.02	0	0.1	22	75
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22
45	обед	Винегрет овощной.	100	100	1.36	6	8	94	1.36	6	8	94	0.06	10	0	23	45
208		1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.15	2.27	13.7	84	2.69	12	17	105	0.09	6.6	0.22	19.6	53.3
54-3р		2 Котлета рыбная,	100	100	14	2.6	8.6	114	14	2.6	8.6	114	0.08	0.16	19.6	36	189
241		гр. картофельное пюре.	200	200	4	8	30	214	4	8	30	214	0.1	7	0.06	53	116
289		3.Напиток из шиповника .	200	200	0.6	0	20	40	0.6	0	20	40	0.03	1	0.18	49.5	45
		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
335		пирог печённый из сдобного теста с морковью	100	100	5.5	5.5	33	201	5.5	5.5	33	201	0.1	0	0.06	53	117
248	ужин	Морковь отварная.	100	100	1	3.7	6	66	1	3.7	6	66	0.03	15	0.03	54	35
176		Бефстроганов,	120	120	21	25	3.8	325	21	25	3.8	325	0.06	2.9	0.3	62	192
219		гр. каша гречневая вязкая.	200	200	6	6	30	200	6	6	30	200	0.2	0	0.02	134	143
280		Компот из кураги.	200	200	0.3	0	20	90	0.3	0	20	90	0.02	5.6	0	9.4	6.1
		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
					91.4	79.5	369	2472	101	93.1	427	2772	1.41	83.5	79.9	1021	1583

		c	12 л					
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
63	1.5	0.2	0.7	52	322	269	79	1.9
34	1	0.04	0.68	17.3	143	130	34	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
4.8	1	0.02	0	0.1	22	75	4.8	1
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
20.7	0.8	0.06	10	0	23	45	20.7	0.8
21.6	0.87	0.11	8.25	0.26	24.6	66.6	27	1
41	0.9	0.08	0.16	19.6	36	189	41	0.9
37	1.2	0.1	7	0.06	53	116	37	1.2
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
23	1.5	0.1	0	0.06	53	117	23	1.5
17	0.6	0.03	15	0.03	54	35	17	0.6
29	2.7	0.06	2.9	0.3	62	192	29	2.7
86	2.8	0.2	0	0.02	134	143	86	2.8
6	1	0.02	5.6	0	9.4	6.1	6	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
519	23.1	1.43	85.3	89.9	1147	2152	667	29.3

СБ рацион 6

№		Наименование блюда			с 7 л				с 12 л				с 7 л					
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Ca	P	Mg
153	завтрак	Пудинг творожный запечённый	200	200	30	10	48	412	30	10	48	412	0.1	0.7	0.08	450	307	49.5
255		Соус молочный	50	50	1.5	4	5	50	1.5	4	5	50	0.04	0.3	0.12	61	66	7
54-4гн		Чай с молоком и сахаром.	200	200	1.6	1.1	8.7	50.9	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.3	6.9	57	46	9.9
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62	26
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22	18
17	обед	Салат из солёных огурцов с луком	100	100	0.8	5.1	2.6	59.8	0.8	5.1	2.6	59.8	0.03	9	0.01	20	38	12
201		1.Суп крестьянский.	200	250	4.7	6	12	118	5.9	7.5	15	148	0.06	0.03	1	32	34.9	5.4
210		2. Курица в соусе с томатом,	100/20	100/20	20	30	5.4	300	20	30	5.4	300	0.05	1	0.9	143	181	13
227		гр. макаронные изделия отварные.	200	200	6	6	18	280	6	6	18	280	0.09	0	0.03	13	54	10
282		3.Компот из свежих плодов	200	200	0.16	0	15	60	0.16	0	15	60	0.02	5.6	0	9.4	6.1	5
		Хлеб.	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62	26
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14	8
пром		пряники	100	100	2.25	3	21	124	2.25	3	21	124	0.08	0	0.03	13.8	47	7.5
248	ужин	Свекла отварная	100	100	1	3.7	6	66	1	3.7	6	66	0.03	15	0.03	54	35	17
274		Мясо тушеное с овощами в соусе	80/140	100/180	21	16	15	296	25	19	18	355	0.26	10	0.04	142	231	21
274		Кисель из концентрата плодового	200	200	1.3	0	29	116	1.3	0	29	116	0	0	0	10	18	0
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62	26
					109	86.7	337	2552	121	92.1	390	2855	1.15	75.9	9.14	1109	1286	261

	c 12 n						
Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2.2	0.1	0.7	0.08	450	307	49.5	2.2
0.1	0.04	0.3	0.12	61	66	7	0.1
0.7	0.01	0.3	6.9	57	46	9.9	0.7
1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
0.5	0.03	9	0.01	20	38	12	0.5
0.3	0.08	0.04	1	40	43.7	35	0.3
1.9	0.05	1	0.9	143	181	13	1.9
0	0.09	0	0.03	13	54	10	0
1.2	0.02	5.6	0	9.4	6.1	5	1.2
1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
2	0.02	4	0	14	14	8	2
0.6	0.08	0	0.03	13.8	47	7.5	0.6
0.6	0.03	15	0.03	54	35	17	0.6
1	19	15	19	150	231	21	1
0.03	0	0	0	10	18	0	0.03
1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
15.3	19.9	80.9	28.1	1182	1796	417	21

BC рацион 7

№		Наименование блюда				с 7 лет			с	12 л			с 7л				
			с7л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Ca	Р
94	завтрак	Суп молочный с крупой	250	250	7.4	6.8	21.3	177	7.4	6.8	21.3	177	0.11	0.9	30	201	207
286		Кофейный напиток с молоком.	200	200	3	3	19	118	3	3	19	118	0.04	1.3	0.02	123	94
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22
38	обед	Салат из моркови с яблоками.	100	100	1.08	0.18	8.6	40	1.08	0.18	8.6	40	0.05	6.2	0	24	44
209		1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5.8	4.5	13.5	118	7.2	5.7	16.9	248	0.12	9.8	3.9	25.5	104
193		2.Плов из отварной говядины.	200	250	24	20	33	418	30	25	41.2	523	0.09	1.2	0.3	121	230
283		3.Компот из с/ф.	200	200	0.5	0	29	113	0.5	0	29	113	0.03	1	0.18	49.5	45
пром		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
пром		печенье	100	100	4.5	6	42	249	4.5	6	42	249	0.08	0	0.03	13.8	47
24	ужин	Сельдь с луком репчатым	100	100	8.5	10.4	1.4	185	8.5	10.4	1.4	185	0.12	2.8	0.6	21	43
239		Картофель отварной	200	250	4	5	36	242	5	6.2	45	302	0.1	8.2	0.02	20	53
54-2гн		Чай с сахаром.	200	200	0.2	0	6.5	26.8	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	4.4	7.2
пром		Хлеб .	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
					77.88	65.68	361.4	2381	92.88	73.98	429	2889	1.12	65.44	94.35	708.2	1098

		с 12 п						
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
58	1.4	0.11	0.9	30	201	207	58	1.4
18	0.2	0.04	1.3	0.02	123	94	18	0.2
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
0	0	0	0	59	1	2	0	0
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
30.7	1	0.05	6.2	0	24	44	30.7	1
32	1.2	0.15	12	5	32	130	40	1.6
47	7.2	0.1	1.5	0.36	126	287	58.7	3.7
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
7.5	0.6	0.08	0	0.03	13.8	47	7.5	0.6
29	0.8	0.12	0.14	0.6	9.6	43	172	1.6
38	0.1	0.1	10	0.02	25	53	47.5	0.17
3.8	0.71	0	0.04	0.3	4.4	7.2	3.8	0.71
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
400	20.41	1.16	67.08	95.51	770.3	1682	698.2	23.88

ПН рацион 1 (8)

№		Наименование блюда			с 7 л				с 12 л				с 7 л				
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Са	Р
54-24к	завтрак	Каша молочная пшённая	205	255	8	10	37.6	275	10	12.7	47	344	0.18	0.54	42	143	186
54-21гн		Какао с молоком.	200	200	4.6	3.6	12.6	100	4.6	3.6	12.6	100	0.04	0.68	17.3	143	130
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
42		Сыр	20	20	4.6	5.9	0	72.8	4.6	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	176	100
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22
31	обед	Салат картофельный с зелёным горошком	100	100	3	3	11	157	3	3	11	157	0.1	15.2	0.06	23	65
206		1.Суп картофельный с бобовыми.	200	250	4.3	4.2	13	107	5.4	5	16	134	0.18	4.6	0	30.4	69.7
186		2.Кнели говяжьи с рисом.	100	100	18	23	15	359	18	23	15	359	0.05	0.5	0.07	24	173
236		гр. Капуста тушенная с морковью в молоке.	200	200	4	4	16	140	4	4	16	140	0.1	42	0.14	130	120
289		3.Напиток из шиповника .	200	200	0.6	0	20	40	0.6	0	20	40	0.03	1	0.18	49.5	45
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
293	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
335/343		пирог, печённый из сдобного теста с капустой	100	100	6.4	7.4	31.8	216	6.4	7.4	31.8	216	0.1	7.3	0.06	41	117
126	ужин	Икра свекольная	100	100	2.3	4.6	12.3	100	2.3	4.6	12.3	100	0.03	0.72	0	38.2	60.7
162		Котлета рыбная любительская,	100	100	11	10	5	172	11	10	5	172	0.09	1.2	0.4	146	193
223		гр. каша ячневая с луком	200	200	6	13	27	250	6	13	27	250	0.1	6	0.1	62	212
280		Компот из кураги.	200	200	0.3	0	20	90	0.3	0	20	90	0.02	5.6	0	9.4	6.1
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
					92	90.5	372	2698	102	94.9	432	3007	1.41	119	112	1120	1700

		c 12 n						
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
49	1.3	0.2	0.7	52	179	233	61	1.7
34	1	0.04	0.68	17.3	143	130	34	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
7	0.2	0.01	0.14	52	176	100	7	0.2
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
19	0.9	0.1	15.2	0.06	23	65	19	0.9
28	1.6	0.23	5.8	0	38	87	35	2
23	1.4	0.05	0.5	0.07	24	173	23	1.4
52	1.3	0.1	42	0.14	130	120	52	1.3
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
18.5	1.4	0.1	7.3	0.06	41	117	18.5	1.4
29.6	1.7	0.03	0.72	0	38.2	60.7	29.6	1.7
33	0.9	0.09	1.2	0.4	146	193	33	0.9
32	1.4	0.1	6	0.1	62	212	32	1.4
6	1	0.02	5.6	0	9.4	6.1	6	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
467	21.3	1.48	121	122	1220	2265	612	27.8

вт рацион 2(9)

№		Наименование блюда			с 7 л				с 12 л				с 7 л				
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Ca	P
102	завтрак	Каша "Дружба".	255	255	8	10	43.7	301	8	10	43.7	301	0.09	0.07	34	145	117
54-4гн		Чай с молоком и сахаром.	200	200	1.6	1.1	8.7	50.9	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.3	6.9	57	46
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2
42		Сыр	20	20	4.6	5.9	0	72.8	4.6	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	176	100
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22
126	обед	Икра морковная.	100	100	2.2	4.6	10.8	93.7	2.2	4.6	10.8	93.7	0.05	5.12	0	30.6	70
187		1. Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.4	3.9	6.7	67.8	1.7	4.8	8	84.7	0.05	14.7	0	34.6	38
54-13м		2.Запеканка картофельная с говядиной,	90/110	100/150	23.6	23	26.5	408	29.5	29	33	510	0.2	13.2	36.2	132	280
255		соус молочный.	50	50	1.5	4	5	50	1	4	5	50	0.01	0.3	0	61	120
282		3.Компот из свежих плодов	200	200	0.16	0	15	60	0.16	0	15	60	0.02	5.6	0	9.4	6.1
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
54-14в		ватрушка с повидлом	100	100	4	2	38.9	185	4	2	38.9	185	0.04	0.1	12	15	37
81	ужин	Салат из квашеной капусты	100	100	1.5	4	6	80	1.5	4	6	80	0.02	25	403	42	31
123		Макаронник с мясом.	100/150	100/200	28	23	72	320	33.6	27.6	86.4	384	0.3	1.7	0	171	215
263		Соус сметанный	50	50	1	5	3	115	1	5	3	115	0.01	0.1	0	45	120
274		Кисель из концентрата плодового	200	200	1.3	0	29	116	1.3	0	29	116	0	0	0	10	18
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
					97.8	96.3	416	2614	116	109	486	3011	1.19	100	603	1034	1422

		c 12 n						
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
28	0.6	0.09	0.07	34	145	117	28	0.6
9.9	0.7	0.01	0.3	6.9	57	46	9.9	0.7
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
0	0	0	0	59	1	2	0	0
7	0.2	0.01	0.14	52	176	100	7	0.2
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
41.2	1.2	0.05	5.12	0	30.6	70	41.2	1.2
17.8	0.6	0.06	18.4	0	43	47	22	0.8
56	4	0.2	16	45	165	350	70	5
7	0.1	0.01	0.3	0	61	120	7	0.1
5	1.2	0.02	5.6	0	9.4	6.1	5	1.2
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
8	8	0.04	0.1	12	15	37	8	8
14	0.6	0.02	25	403	42	31	14	0.6
117	5.3	0.3	2	0	205	250	140	6.3
4.9	0.1	0.01	0.1	0	45	120	4.9	0.1
0	0.03	0	0	0	10	18	0	0.03
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
420	28.8	1.2	107	612	1166	2037	587	36.7

ср рацион 3(10)

№		Наименование блюда				с 7 л				с	12 л		с 7 л			
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Са
53	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	7	8	25	195	7	8	25	195	0.12	1.14	0.05	215
286		Кофейный напиток с молоком	200	200	3	3	19	118	3	3	19	118	0.04	1.3	0.02	123
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0	13
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1
42		Сыр	20	20	4.6	5.9	0	72.8	4.6	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	176
пром	2 завтрак	Снежинка	200	200	5	6	8	112	5	6	8	112	0.08	1.4	0.04	240
пром		Хлеб	30	30	2.5	0.2	14	68	2.5	0.2	14	68	0.06	0	0	7
26	обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	100	1.2	10	7	120	1.2	10	7	120	0.01	2.3	0	28
46		1.Суп картофельный с клёцками	200	250	2.9	2.5	13	88	3.7	3.2	16.8	111	0.08	3.3	0.22	11.8
178		2. Голубцы ленивые,	100	100	8	8	5	140	8	8	5	140	0.04	10	0.03	125
54-3с		соус красный	50	50	1.65	1.2	4.4	35	1.65	1.2	4.4	35	0.01	1.3	1.28	4.6
119		гр. Каша гречневая вязкая	200	200	7.5	5.4	39	227	7.5	5.4	39	227	0.08	3	0.05	31.7
283		3.Компот из с/ф	200	200	0.5	0	29	113	0.5	0	29	113	0.03	1	0.18	49.5
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0	13
293	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14
335		Пирог, печенный из сдобного теста с морковью	100	100	5.5	5.5	33	201	5.5	5.5	33	201	0.1	1	0.06	26
247	ужин	Огурцы солёные ломтиками	100	100	0.8	0.1	2.2	13	0.8	0.1	2.2	17	0.01	5	0	23
214		Рагу из птицы.	100/150	120/180	21	26	25	431	25	32	30	523	0.4	14	0.5	40
54-2гн		Чай с сахаром.	200	200	0.2	0	6.5	26.8	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	4.4
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0	13
					85.9	91.3	338	2480	95.2	98.6	391	2777	1.39	48.9	114	1159

			c	12 л					
P	Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
181	33	0.6	0.12	1.14	0.05	215	181	33	0.6
94	18	0.2	0.04	1.3	0.02	123	94	18	0.2
104	34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
2	0	0	0	0	59	1	2	0	0
100	7	0.2	0.01	0.14	52	176	100	7	0.2
180	28	0.2	0.08	1.4	0.04	240	180	28	0.2
53	18	1	0.06	0	0	7	53	18	1
32	17	1	0.01	2.3	0	28	32	17	1
52	13.6	0.56	0.09	4.2	0.26	14.8	62	17	0.7
74	15	1	0.05	14	0.04	135	103	15	1.4
14	6	0.25	0.01	1.3	1.28	4.6	14	6	0.25
106	16.7	0.7	0.08	3	0.05	31.7	106	16.7	0.7
45	32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
104	34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
14	8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
117	26.5	1.3	0.1	1	0.06	26	117	26.5	1.3
12	14	0.6	0.01	5	0	23	12	14	0.6
260	54	2.8	0.2	17	0.6	39.9	315	66	3.4
7.2	3.8	0.71	0	0.04	0.3	4.4	7.2	3.8	0.71
104	34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
1655	413	20.1	1.36	56.8	114	1178	1782	431	22.8

ЧТ рацион 4(11)

№		Наименование блюда				с 7 л			с	12 л			с		7 л		
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Ca	Р
54-24к	завтрак	Каша молочная манная	250	250	6.6	7	31.6	217	6.6	7	31.6	217	0.1	0.7	34	178	129
54-21гн		Какао с молоком.	200	200	4.6	3.6	12.6	100	4.6	3.6	12.6	100	0.04	0.68	17.3	143	130
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0	13	104
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2
139		Яйцо варёное	35	35	4	4	0.2	55	4	4	0.2	55	0.02	0	0.1	19	75
пром	2 завтрак	Йогурт	200	200	5	6	8	112	5	6	8	112	0.08	1.4	0.04	240	180
пром		Хлеб	30	30	2.5	0.2	14	68	2.5	0.2	14	68	0.06	0	0	7	53
45	обед	Винегрет овощной	100	100	1.36	6	8	94	1.36	6	8	94	0.06	10	0	23	45
201		1.Суп крестьянский.	200	250	4.7	6	12	118	5.9	7.5	15	148	0.06	0.03	1	32	34.9
288		2. Курица отварная	105	105	22	25	0.5	314	22	25	0.5	314	0.07	4.7	0.1	58	169
125		гр. Макароны отварные с овощами	200	200	6	9	40	250	6	9	40	250	0.08	5	0.4	29	85
289		3. Напиток из шиповника	200	200	0.6	0	20	40	0.6	0	20	40	0.03	1	0.18	49.5	45
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0	13	104
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
340		шанежка с картофелем	100	100	9	10	54	353	9	10	54	353	0.03	0.6	0.01	146	112
32	ужин	Салат картофельный с огурцами солёными.	100	100	1.6	5.2	12.6	103	1.6	5.2	12.6	103	0.06	68	0.3	109	44
321		Капуста тушёная с мясом	100/150	100/200	35.5	22.8	8.8	299	42.6	25.4	10.6	359	0.1	4.4	0.2	77	49
280		Компот из кураги	200	200	0.3	0	20	90	0.3	0	20	90	0.02	5.6	0	9.4	6.1
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0	13	104
					118	114	350	2732	131	119	399	3000	1.13	106	113	1174	1485

		c	12л					
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
21	0.4	0.1	0.7	34	178	129	21	0.4
34	1	0.04	0.68	17.3	143	130	34	1
34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
0	0	0	0	59	1	2	0	0
4	0.8	0.02	0	0.1	19	75	4	0.8
28	0.2	0.08	1.4	0.04	240	180	28	0.2
18	1	0.06	0	0	7	53	18	1
20.7	0.8	0.06	10	0	23	45	20.7	0.8
5.4	0.3	0.08	0.04	1	40	43.7	35	0.3
5.4	1.5	0.07	4.7	0.1	58	169	5.4	1.5
35	0	0.08	5	0.4	29	85	35	0
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
22	0.8	0.03	0.6	0.01	146	112	22	0.8
39	1.8	0.06	6.4	0.3	109	44	39	1.8
44	0.8	0.1	5.3	0.2	92	59	53	1
6	1	0.02	5.6	0	9.4	6.1	6	1
34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
425	19.4	1.3	45.4	113	1203	1537	466	21.1

пт рацион 5(12)

№		Наименование блюда			с 7 л				с 12л				с 7 л		
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А
54-29к	завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсянных "геркулес"	200	250	8	11	32	263	10	14	40	328	0.2	0.57	41.5
54-4гн	54-4гн	Чай с молоком и сахаром.	200	200	1.6	1.1	8.7	50.9	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.3	6.9
пром	пром	Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0
41	41	Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59
139	139	Яйцо варёное.	35	35	4	4	0.2	55	4	4	0.2	55	0.02	0	0.1
пром	2 завтрак	Снежинка	200	200	5	6	8	112	5	6	8	112	0.08	1.4	0.04
пром		Хлеб	30	30	2.5	0.2	14	68	2.5	0.2	14	68	0.06	0	0
13	обед	Салат из моркови с изюмом.	100	100	1.2	8	2.4	93	1.2	8	2.4	93	0.06	9.7	1.5
209		1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5.8	4.5	13.5	118	7.2	5.7	16.9	148	0.12	9.8	3.9
304		2. Плов из птицы.	210	260	20.3	17	35.6	377	25.3	21.2	44.6	471	0.06	1	48
282		3.Компот из свежих плодов	200	200	0.16	0	15	60	0.16	0	15	60	0.02	5.6	0
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0
293	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0
335/343		пирог, печённый из сдобного теста с капустой	100	100	6.4	7.4	31.8	216	6.4	7.4	31.8	216	0.1	7.3	0.06
248	ужин	Свекла отварная	100	100	1	3.7	6	66	1	3.7	6	66	0.03	15	0.03
164		Рыба жареная,	100	100	18	15	4	242	18	15	4	242	0.25	0.4	0.04
241		гр. Картофельное пюре.	200	200	4	8	30	214	4	8	30	214	0.1	7	0.06
274		Кисель из концентрата плодового	200	200	1.3	0	29	116	1.3	0	29	116	0	0	0
пром		Хлеб	65	95	4.5	0.5	29	136	6	0.7	42	192	0.1	0	0
					93.76	95.4	338.3	2570	107	104.4	402.7	2937	1.43	62.07	161.1

				с 12 л						
Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
258	215	63	1.5	0.2	0.7	51.9	322	269	79	1.9
57	46	9.9	0.7	0.01	0.3	6.9	57	46	9.9	0.7
13	104	34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
1	2	0	0	0	0	59	1	2	0	0
19	75	4	0.8	0.02	0	0.1	19	75	4	0.8
240	180	28	0.2	0.08	1.4	0.04	240	180	28	0.2
7	53	18	1	0.06	0	0	7	53	18	1
31	57	34	0.9	0.06	9.7	1.5	31	57	34	0.9
25.5	104	32	1.2	0.15	12	5	32	130	40	1.6
45	199	47.5	2	0.08	1.2	60	56	249	59	2.7
9.4	6.1	5	1.2	0.02	5.6	0	9.4	6.1	5	1.2
13	104	34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
14	14	8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
41	117	18.5	1.4	0.1	7.3	0.06	41	117	18.5	1.4
54	35	17	0.6	0.03	15	0.03	54	35	17	0.6
262	150	30	1	0.25	0.4	0.04	262	150	30	1
53	116	37	1.2	0.1	7	0.06	53	116	37	1.2
10	18	0	0.03	0	0	0	10	18	0	0.03
13	104	34	2	0.15	0	0	15	115	35	2.5
1166	1699	454	21.73	1.63	64.6	185	1253.4	1862	492.4	24.7

СБ рацион 6(13)

№		Наименование блюда			с 7 л				с 12 л				с 7 л				
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Ca	P
438	завтрак	Омлет натуральный	205	205	18.9	28.3	3.5	346	18.9	28.3	3.5	346	0.13	0.33	452	466	346
286		Кофейный напиток с молоком.	200	200	3	3	19	118	3	3	19	118	0.04	1.3	0.02	123	94
пром		Хлеб,	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
41		Масло сливочное,	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1	2
пром		Повидло.	20	30	0.08	0	13	49	0.12	0	19.5	73.5	0	0.1	0	2.8	1.8
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30	22
17	обед	Салат из солёных огурцов с луком	100	100	0.8	5.1	2.6	59.8	0.8	5.1	2.6	59.8	0.03	9	0.01	20	38
43		1. Свекольник на м/б	200	250	1.5	4.8	8	83	2	6	10	104	0.08	8.8	0.16	36	58
115		2. Рагу овощное с мясом.	90/160	100/200	23	28	23	444	27	33	27	532	0.11	14	0.05	58	250
283		3.Компот из с/ф	200	200	0.5	0	29	113	0.5	0	29	113	0.03	1	0.18	49.5	45
пром		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
пром	полдник	Сок	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14	14
пром		Пряник	100	100	2.25	3	62	124	2.25	3	62	124	0.08	0	0.03	13.8	47
248	ужин	Морковь отварная	100	100	1	3.7	6	66	1	3.7	6	66	0.03	15	0.03	54	35
210		Курица в соусе с томатом,	100/20	100/20	20	30	5	300	20	30	5	300	0.05	1	0.9	143	181
227		гр. Макароны изделия отварные.	200	200	6	6	18	280	6	6	18	280	0.09	0	0.03	17	54
54-2гн		Чай с сахаром.	200	200	0.2	0	6.5	26.8	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	4.4	7.2
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20	62
					96.1	122	347	2704	107	129	406	3051	1.05	84.6	513	1093	1381

		c 12 n						
Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
25.9	3.9	0.15	1.1	0.49	201	380	31	3.8
18	0.2	0.04	1.3	0.02	123	94	18	0.2
26	1	0.1	0	0	39	229	26	1
0	0	0	0	59	1	2	0	0
1.4	0.3	0	0.15	0	4.2	2.7	2.1	0.4
18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
12	0.5	0.03	9	0.01	20	38	12	0.5
17		0.08	11	0.21	46	73	22	1.5
54	3.5	0.13	16	0.05	70	151	65	4
32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
7.5	0.6	0.08	0	0.03	13.8	47	7.5	0.6
17	0.6	0.03	15	0.03	54	35	17	0.6
13	1.9	0.05	1	0.9	143	181	13	1.9
10	0	0.09	0	0.03	17	54	10	0
3.8	0.71	0	0.04	0.3	4.4	7.2	3.8	0.71
26	1	0.1	0	0	39	229	26	1
316	19.4	1.09	89.6	61.3	908	1833	379	23.3

вс рацион 7(14)

№		Наименование блюда				с 7 л			с 12 л				с 7 л			
			с 7 л	с 12 л	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К	В1	С	А	Са
102	завтрак	Каша "Дружба".	255	255	8	10	43.7	301	8	10	43.7	301	0.09	0.37	34	145
54-21гн		Какао с молоком.	200	200	4.6	3.6	12.6	100	4.6	3.6	12.6	100	0.04	0.68	17.3	143
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20
41		Масло сливочное	10	10	0	8	0.1	75	0	8	0.1	75	0	0	59	1
пром	2 завтрак	Яблоко свежее.	200	200	0.8	0	19	76	0.8	0	19	76	0.06	30	0	30
29	обед	Салат из свеклы с яблоками	100	100	1	3	10	85	1	3	10	85	0.02	4	0	26
208		1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.15	2.27	13.7	84	2.69	2.84	17	105	0.09	6.6	0.22	19.6
244		2. Рыба припущенная с овощами,	140	140	10.7	11	4.3	73.5	10.7	11	4.3	73.5	0.07	1.3	5	118
225		гр, рис припущенный.	200	200	4.8	7	50	286	4.8	7	50	286	0.05	0	0.03	6
289		3.Напиток из шиповника	200	200	0.6	0	20	40	0.6	0	20	40	0.03	1	0.18	49.5
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20
пром	полдник	Сок,	200	250	1	0	21	36	1	0	26	46	0.02	4	0	14
пром		печенье	100	100	4.5	6	42	249	4.5	6	42	249	0.08	0	0.03	13.8
81	ужин	Салат из квашеной капусты	100	100	1.5	4	6	80	1.5	4	6	80	0.02	25	403	42
54-9м		Жаркое по - домашнему.	90/110	100/150	20	19	17	318	25	23	21.5	397	0.13	9.5	27.3	26
280		Компот из кураги.	200	200	0.3	0	20	90	0.3	0	20	90	0.02	5.6	0	9.4
		Хлеб	75	105	5.7	0.6	37	169	7.9	0.9	51	237	0.1	0	0	20
					77.1	75.7	390	2401	89.2	81.1	445	2714	1.02	88.1	546	703

			с 12 л						
P	Mg	Fe	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
117	28	0.6	0.09	0.37	34	145	117	28	0.6
130	34	1	0.04	0.68	17.3	143	130	34	1
62	26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
2	0	0	0	0	59	1	2	0	0
22	18	1.2	0.06	30	0	30	22	18	1.2
28.7	15	1	0.02	4	0	26	28.7	15	1
53.3	21.6	0.87	0.11	8.25	0.26	24.6	66.6	27	1
118	14	0.7	0.07	1.3	5	11.9	174	118	0.7
106	20	0.02	0.05	0	0.03	6	106	20	0.02
45	32	1	0.03	1	0.18	49.5	45	32	1
62	26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
14	8	2	0.02	4	0	14	14	8	2
47	7.5	0.6	0.08	0	0.03	13.8	47	7.5	0.6
31	14	0.6	0.02	25	403	42	31	14	0.6
231	45	3.4	0.16	11.9	34	33	288	56	4.2
6.1	6	1	0.02	5.6	0	9.4	6.1	6	1
62	26	1	0.1	0	0	39	229	68	2.9
1137	341	17	1.07	92.1	553	666	1764	587	23.6

	с 7 лет до 11 лет				с 12 лет и старше			
	Б	ж	у	К/К	Б	ж	у	К/К
Среднее за 14 дней	95.7	91.6	362	2584	108	99.5	419.5	2923

Для составления 14 - и дневного меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образований.
2. Уральский региональный центр питания 2008г. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия".
3. Пособие по пищевой безопасности в общественном питании.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здворов.
5. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. В.Т.Лапина.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здворов.

с 7 лет до 11 лет							с 12 лет и старше			
B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	Ca
1.2	80	177	1095	1425	398	20	2.6	80	153	1198

азовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждени									
зя акад Приложение к сборнику. Микроэлементный и витаминный состав									
к ТН А.Н. Здобнов, В.А. Цыганенко.									

шиной

добнов, В.А.Цыганенко.

Р	Mg	Fe
1500	534	26
й		