

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,92	3,6	52,8	268,0		0,96			128,57		36,46	0,61
3	Бутерброд с сыром	35/30	5,8	8,3	14,83	157,0		0,11			138,2		9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1		1,4	0,28
	Фрукт апельсин	1/150	1,35	0,3	12,5	60		90			51		19,5	0,45
	Хлеб пшеничный	1/50	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого		19,04	12,97	131,23	724,3		91,1			346,17		91,61	3,33
	ОБЕД													
88	Щи из св кап мясо смет	25/250/10	7,46	14,72	8,78	203,25		15,78			60,55		31,13	1,7
290	Птица тушеная в томат смет	1/100	22,18	22,52	7,02	320,0		1,32			59,68		31,2	2,08
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
643	Кисель плодово-ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		42,18	46,34	133,44	1133,25		18,4			190,53		93,93	8,18

День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
278	Тефтели мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
304	Рис отварной	1/200	4,868	7,166	48,912	279,6					1,82		21,78	0,702
382	Какао на молоке	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6		1,59			152,22		21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Фрукт яблоко св	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5		43,35			24		13,5	3,3
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
	Итого:		30,248	27,866	133,942	918		63,92			254,72		130,44	12,382
	ОБЕД													
120	Суп молочный с макаронными	1/250	5,47	4,74	17,95	150,0		0,82			163,0		26,67	0,65
260	Гуляш из свин	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0		0,92			20,0		22,39	2,21
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого:		35,23	47,62	121,13	1101,2		15,96			114,37		275,06	13,42

День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
234	Котлеты из рыбы	100/10	13,0	15,46	15,98	256,0		0,66			74,28		41,5	1,48
312	Картофельное поре	1/210	4,086	6,4	27,25	183		24,21			49,3		37	1,35
379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,3			125,78		14,0	0,13
71	Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого:		26,856	25,39	97,18	730,9		31,07			268,36		131,3	4,96
	ОБЕД													
111	Суп вермиш с цыпл зелень	25/250/0,15	8,255	9,24	13,12	199,0		1,54			41,3		20,3	1,2
401	Оладьи с сгущ мол	200/40	17,28	16,64	96,77	605,33		1,0			251,97		74,61	2,85
342	Компот из св яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9			14,18		5,14	0,95
	Фрукт св	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5		43,35			24		13,5	3,3
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого:		36,095	28,64	244,47	1429,43		46,79			367,45		153,55	14,1

День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	56,76	16,58	354,0		0,88			59,48		11,0	1,74
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
204	Вермишель отварная с сыром	200/20	16,92	19,8	42,64	418		0,28			369		25,4	1,54
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого:		45,32	78,51	157,22	1244		21,36			487,08		106,5	8,98
	ОБЕД													
96	Рассольник Ленинградский с цыпл смет	25/250/10	7,887	11,545	12,1	189,5		39,61			43,15		29,25	30,65
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105,0		3,73			39,07		48,53	0,85
145	Картофель тушеный с луком	1/200	5,52	19,02	42,3	925		29			30,9		53,72	2
643	Кисель плодово-ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		28,057	36,515	133,2	1555,5		73,64			166,42		151,7	36,5

День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натур с маслом	200/10	22,56	38,4	4,08	448		0,4			159,44		24,96	4,08
288	Феле куриное отварное	1/50	11,47	12,91	0,24	164		1,18			28		10,14	0,95
377	Чай с лимоном	200/8/15	0,13	0,2	15,2	62,0		2,83			14,2		2,4	0,36
	Йогурт	1/100	0,5	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого:		40,56	53,76	48,92	923,3		5,01			342,94		77,3	6,99
	ОБЕД													
104	Суп картоф с фрикадельками	35/250/015	7,29	5,70	6,99	148,5		12,34			31,9		40,01	1,61
268	Котлета мясн	1/110	13,56	35,08	74,12	430,0		4,64			41,82		60,24	2,22
321	Капуста тушеная	1/200	4,13	6,47	18,85	150,2		34,32			110,9		41,3	1,62
700	Напиток клюквенный	1/200	0,2		21,3	87,0		5,1			3,4		1,8	0,3
	Фрукт	1/150	1,35	0,3	12,5	60		90			51		19,5	0,45
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		29,61	47,59	190,72	1097,2		134,88			388,12		169,51	8,14

День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260		0,96			133,38		37,22	0,81
3	Бутерброд с сыром	35/30	5,8	8,3	14,83	157,0		0,11			138,2		9,45	0,49
343	Компот из смеси св. плодов	1/200	0,43	0,21	43,55	179,25		3,97			20,84		9,73	1,1
338	Яблоко св	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5		43,35			24		13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	1/50	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого:		18,81	21,04	142,66	846,05		48,39			333,72		94,7	7,2
	ОБЕД													
102	Суп картоф гороховый с мясом	25/250	11,358	11,715	16,66	230,25		6,42			56,68		40,65	2,525
312	Картофельное пюре	1/200	4,086	6,4	27,25	183		24,21			49,3		37	1,35
234	Котлеты из рыбы	100/10	13,0	15,46	15,98	256,0		0,66			74,28		41,5	1,48
	Снежок	1/200	5,8	5	8,4	102		0,6			248		28	0,2
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		39,144	39,575	114,29	991,25		31,89			446,26		167,15	8,455

День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка творожная со сгущ молоком	200/40	40,92	30,96	78,4	756,0		1,32			547,64		74,36	1,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1		1,4	0,28
	Сдоба Семеновская	1/70	8,0	5,3	53,7	299					4,0		16,5	0,3
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	451,2		65,9			59		96,2	4,9
	Итого:		54,89	37,03	183,2	1566,2		67,25			621,74		188,46	7,28
	ОБЕД													
82	Борщ из св. капусты кур сметана зелень	25/250/10/15	7,67	11,38	11,05	185,75		11,27			63,73		31,2	1,7
278	Тефтели мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
171	Греча отварная	1/210	11,8	12,73	53,15	37,33					35,17		187,36	6,3
342	Компот из св.яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9			14,18		5,14	0,95
71	Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
	Йогурт	1/100	5,0	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого:		36,26	31,1	150,28	701,93		7,88			238,43		270,52	16,25

День: восьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268	Котлета мясн	1/110	13,56	35,08	74,12	430,0		4,64			41,82		60,24	2,22
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
71	Огурец св	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,3			125,78		14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого		30,97	46,71	170,71	995,9		10,84			203,6		124,44	5,75
	ОБЕД													
133	Суп картофельный с рыб.консер.	25/250/10	3,9	4,8	17,9	130		20,4			19,7		28,8	1,5
259	Жаркое по домашнему	1/200	12,3	29,5	16,58	383		6,76			28,69		42,84	3,02
345	Компот из ч/смородины	1/200	0,52	0,18	28,86	122,6		27,6			23,7		13,42	0,71
45	Салат из св.капусты	1/50	0,656	1,625	3,233	302		8,55			12,49		7,545	0,233
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		22,276	37,105	112,573	1157,6		63,31			102,58		112,605	8,363

День: девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
230	Рыба жаренная	100/10	16,16	14,6	4,4	214,0		1,98			32,62		24,98	0,3
312	Картофельное пюре	1/210	4,086	6,4	27,25	183		24,21			49,3		37	1,35
648	Кисель плодово- ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
	Итого		26,146	21,75	96,75	692,3		27,49			134,52		86,98	3,25
	ОБЕД													
96	Рассольник Ленинградский с цыпл смет	25/250/10	7,887	11,545	12,1	189,25		39,61			43,15		29,25	30,65
188	Запеканка рисовая с творог. сг.мол	200/40	11,06	15,92	57,10	472		0,48			199,84		50,62	1,22
	Свежий фрукт	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5		43,35			24		13,5	3,3
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		20,147	28,065	96	782,45		86,14			276,29		98,67	35,57

День: десятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
290	Цыпленок тушеный в томат смет	1/100	22,18	22,52	7,02	320,00		1,32			59,68		31,2	2,08
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
377	Чай с лимоном	200/8/15	0,13	0,02	15,2	62,0		2,83			14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Йогурт	1/100	5,0	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	Итого		45,01	37,52	119,97	1004,3		4,75			250,35		260,76	9,98
	ОБЕД													
99	Суп овощной мяс.,зел.гор.,смет.,зел.	25/250/10	5,98	7,8	9,698	146,19		10,378			42,1		25,57	1,355
265	Плов с мясом	1/200	18,93	42,25	38,83	612,0		1,9			18,03		87,40	2,71
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
342	Компот из св яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9			14,18		5,14	0,95
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		31,07	51,41	126,208	1114,79		30,678			106,31		158,11	8,815

День: одиннадцатый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	56,6	16,58	354,0		0,88			59,48		11,0	1,74
311	Картофель в молоке	1/200	4,68	4,97	26,32	168,8		21,55			79,6		37,22	1,24
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Фрукт апельсин св	1/150	1,35	0,3	12,5	60		90			51		19,5	0,45
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого		28,43	62,62	103,6	812,8		115,13			216,68		97,82	5,33
	ОБЕД													
102	Суп картоф горох с мясом	25/250/	9,05	11,38	17,09	219,19		5,84			49,74		41,21	2,45
285	Макаронник с мясом	1/200	35,58	49,64	3,24	550					40,98		55,86	4,88
	Компот из сливы	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9			14,18		5,14	0,95
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		49,69	62,18	94,21	1103,79		6,74			122,9		122,21	11,18

День: двенадцатый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
278	Тефтели из мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
	Вафля	1/50	1,7	15,2	32,4	269,5					4		16,5	0,3
343	Компот из св плодов	1/200	0,34	0,17	34,84	143,4		3,17			16,67		7,78	0,88
71	Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	1/75	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	Итого		24,08	39,18	124,63	946,9		9,55			84,75		78,7	8,58
	ОБЕД													
82	Борщ из св капусты кур сметана зелень	25/250/10/,15	7,67	11,38	11,05	185,75		11,27			63,73		31,2	1,7
284	Картофельная запеканка с мясом	200/10	22,19	27,85	26,4	433,3		6,37			56,6		141,53	5,11
700	Напиток клюквенный	1/200	0,2		21,3	87,0		5,1			3,4		1,8	0,3
	Фрукт св	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5		43,35			24		13,5	3,3
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		35,56	40,83	119,45	996,55		66,09			165,73		208,03	13,31

ИП Носова В.М.

Школа 2022-2023

Таблица выполнения натуральных норм для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше – завтрак

продукты	норма	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день	Ср. день	% выпол	Белки	Жиры	углев	Кал-ть
Хлеб ржаной	30															0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшени	50	80	83	103	103	75	80	153	103	75	75	103	83	93	186	7,1	0,7	45,8	218,6
Мука пшени	5		8			6				6	4	2	8	2,33	46,6	0,3	0,0	1,6	7,8
Крупы бобов	12,5	44	60				33	12			95			23,7	189,6	2,6	0,8	15,4	79,1
Макарон изд	5				70				70				70	17,5	350	1,9	0,2	12,3	59,2
Картофель	46,75			228								200	70	54,7	117	0,8	0,2	6,7	31,7
Овощи зеленъ	80			100	100	3			100	100	5		126	55	68,8	0,6	0,1	2,5	13,3
Фрукты свеж	46,25	150	150			8	195			24	8	150	40	60,4	130,6	0,5	0,2	7,2	34,6
Фрукты сух	5															0,0	0,0	0,0	0,0
Соки и витамин нап	50				200							200		33,3	66,6	0,2	0,0	3,9	17,6
Мясо жил	19,5		45						86				45	14,7	75,4	2,5	2,1	0,0	29,1
Цыпленка	13,25				82						158	82		26,83	202,5	4,4	3,8	0,0	52,1
Рыба филе	19,25			66		72				136				22,83	118,6	3,6	0,8	0,0	22,2
Колбасные изд	10															0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко 2,5	87,5	100	112	158	26	45	100	40,9	124	32	100	86	12	69,6	79,5	2,0	1,7	3,3	37,6
Кисломолочные прод	45					100								16,7	37,1	0,5	0,5	0,7	9,9
Творог	15							188						15,7	104,7	2,8	1,4	0,5	26,5
Сыр	3,75	35			22		35							7,7	205	2,0	2,0	0,0	26,5
Сметана	5		12					8			12		12	3,7	74	0,1	0,6	0,1	6,0
Масло слив	8,75	10	9	17	20	12	10	8	20	17	10	14	10	13,1	149,7	0,1	10,8	0,1	98,0
Масло раст	4,5		6		6				6	10	4	6	3	3,4	75,6	0,0	3,4	0,0	30,6
Яйцо(в штучках)	1/4					4		1/5						1/3	110	0,2	0,1	0,0	1,9
Сахар	8,75	75	20	20		15	6	32		10	15		24	13,6	155,4	0,0	0,0	13,6	54,3
Кондит изд	3,75												50	4,2	112	0,2	0,4	3,2	16,7
Чай	0,5	5				5					5			1,7	340	0,0	0,0	0,0	0,0
Какао	0,3		5						5					1,25	416	0,3	0,2	0,1	3,6
Дрожжи	0,075															0,0	0,0	0,0	0,0
соль	1,25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2,1	168	0,0	0,0	0,0	0,0

Белки	жиры	углеводы	калорий
32,6	30,2	117	877
20,6	27,3	28,7	27,9

ИП Носова В.М.

Школа 2022-2023

Таблица выполнения натуральных норм для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше – обеды

продукты	норма	дни												Ср. день	% выполн	Белки	Жиры	углев	Кал-
		1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день						
Хлеб ржаной	42	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	210
Хлеб пшен	70					28													14,4
Мука пшен	7	4	2	113		2													36,
Крупа бобов	17,5		95		5	20													93,
Макарон изд	7	70		20		20													50,7
Картофель	65,45	40	133		486			20											73,8
Овощи зелень	112	99	84		314			314											31,1
Фрукты свеж	64,75	24		195		177													42,8
Фрукты сух	7																		0,0
Соки и витамин нап	70		200						200										0,0
Мясо жил	27,3	49	141		86			49											17,6
Цыпленка	18,55	158		46	46			49		136									134,
Рыба филе	26,95							140											90,7
Колбасные изд	14																		22,4
Молоко 2,5	122,5			153		149		58											18,5
Кисломолочные прод	63							200											14,8
Творог	21																		4,6
Сыр	5,25																		0,0
Сметана	3,5	23			10			23											0,0
Масло слив	12,25	10	10		19			10											10,9
Масло раст	6,3	9	3	14	12	6		32											50,9
Яйцо(в штуках)	1/3		1/4	1/5				11											96,2
Сахар	12,25	10		64	12	29		3											10,7
Кондит изд	5,25																		85,0
Чай	0,7																		0,0
Какао	0,42																		0,0
Дрожжи	0,105			3															0,0
соль	1,75	2	3	2	2	2		3											0,0

Белки	жиры	углеводы	калорий
41,5	40,5	142,9	1110
26,2	36,6	35,1	35,3

(МЕСЯЦ, ГОД)

(УЧРЕЖДЕНИЯ)

продукты	ЗАВТРАКИ 7 - 10 лет (25% от норм)					ЗАВТРАКИ 11 - 18 лет (25% от норм)								
	брутто, г	нетто, г	% от норм	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал	брутто, г	нетто, г	% от норм	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал
хлеб ржаной	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб пшеничный	93	93	62,0	7,1	0,7	45,8	218,6	93	93	46,5	7,1	0,7	45,8	218,6
мука пшеничная	2,33	2,33	15,5	0,3	0,0	1,6	7,8	2,33	2,33	11,7	0,3	0,0	1,6	7,8
крупы, бобовые	23,7	23,7	52,7	2,6	0,8	15,4	79,1	23,7	23,7	47,4	2,6	0,8	15,4	79,1
макаронные изделия	17,5	17,5	116,7	1,9	0,2	12,3	59,2	17,5	17,5	87,5	1,9	0,2	12,3	59,2
картофель	54,7	41,13	21,9	0,8	0,2	6,7	31,7	54,7	41,13	21,9	0,8	0,2	6,7	31,7
овощи, зелень	55	44	15,7	0,6	0,1	2,5	13,3	55	44	13,8	0,6	0,1	2,5	13,3
фрукты свежие	60,4	55,87	30,2	0,5	0,2	7,2	34,6	60,4	55,87	30,2	0,5	0,2	7,2	34,6
фрукты сухие, в т.ч.	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
соки и витаминиз. напитки	33,3	33,3	16,7	0,2	0,0	3,9	17,6	33,3	33,3	16,7	0,2	0,0	3,9	17,6
мясо жилованное	14,7	13,36	19,1	2,5	2,1	0,0	29,1	14,7	13,33	17,1	2,5	2,1	0,0	29,1
или мясо на кости 1 кат.	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
цыплята 1	26,83	23,48	67,1	4,4	3,8	0,0	51,6	26,83	23,7	44,7	4,4	3,8	0,0	52,1
или куры 1 кат. г/п	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
рыба-филе	22,83	22,07	38,1	3,6	0,9	0,0	22,3	22,83	21,97	28,5	3,6	0,8	0,0	22,2
колбасные изделия	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
молоко 2,5%	69,6	69,6	23,2	2,0	1,7	3,3	37,6	69,6	69,6	23,2	2,0	1,7	3,3	37,6
или 3,2%	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
кисломолочные продукты	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
или 3,2%	16,7	16,7	11,1	0,5	0,5	0,7	9,9	16,7	16,7	9,3	0,5	0,5	0,7	9,9
творог	15,7	15,7	31,4	2,8	1,4	0,5	26,5	15,7	15,7	26,2	2,8	1,4	0,5	26,5
сыр	7,7	7,546	77,0	2,0	2,0	0,0	26,4	7,7	7,572	64,2	2,0	2,0	0,0	26,5
сметана	3,7	3,7	37,0	0,1	0,6	0,1	6,0	3,7	3,7	37,0	0,1	0,6	0,1	6,0
масло сливочное	13,1	13,1	43,7	0,1	10,8	0,1	98,0	13,1	13,1	37,4	0,1	10,8	0,1	98,0
масло растительное	3,4	3,4	22,7	0,0	3,4	0,0	30,6	3,4	3,4	18,9	0,0	3,4	0,0	30,6
яйцо (в штуках)	0,03	1,2	3,0	0,2	0,1	0,0	1,9	0,03	1,2	3,0	0,2	0,1	0,0	1,9
сахар	13,6	13,6	34,0	0,0	0,0	13,6	54,3	13,6	13,6	30,2	0,0	0,0	13,6	54,3
кондитерские изделия	4,2	4,2	42,0	0,2	0,4	3,2	16,7	4,2	4,2	28,0	0,2	0,4	3,2	16,7
чай	1,7	1,7	425,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	1,7	425,0	0,0	0,0	0,0	0,0
какао	1,25	1,25	104,2	0,3	0,2	0,1	3,6	1,25	1,25	104,2	0,3	0,2	0,1	3,6
дрожжи	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
соль	2,1	2,1	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	2,1	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биологическая ценность рациона:														
фактическая	32,6	30,2		117,0		876		32,6	30,2		117,0		877	
% от нормы	24,1	32,2		34,6		33,4		20,6	27,3		28,7		27,9	