

"Согласовано"

Заместитель руководителя

Управления федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по РТ

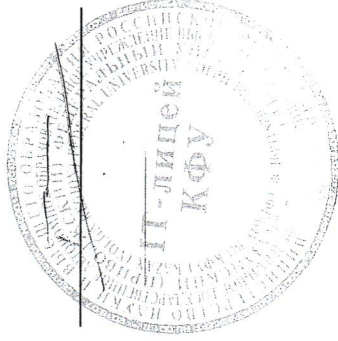
И.Г. Авдонина



"Утверждаю"

Общеобразовательная школа-интернат
«IT-лицей ФГАОУ ВО
«Казанский (Приволжский) федеральный
университет»

Т.Р.Самерханов



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 11 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	№ Тех. карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)												
				всего		всего				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	%									
		Завтрак 8.00-9.00																									
284	1	Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом	200/10	6,88	8,63	18,51	179,54			0,027	0,15	36,36	0,18	21,45	74,18	40,72	1,09										
958	6	Сыр порционнo	20	5,26	5,32	0,00	70,00			0,006	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14										
	15	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	21,60	83,40				0,18			9,2	14,8	7,8	1,6										
	16	Батон нарезной	60	4,80	0,60	29,46	142,80			0,96	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2										
	7	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,00			0,0375	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75										
		Итого за прием		17,84	15,15	81,82	533,74			1,03	12,97	90,21	1,29	264,45	276,13	91,17	6,78										
Распределение калорийности в %																											
		Обед 13.00-14.00																									
56	18	Салат из соленых огурцов с луком с маслом растительным	100	0,70	3,80	2,80	47,50			0,01	2,1	50	0,1	23,35	18,55	6,85	0,35										
187	34	Щи из свежей капусты, с картофелем, говяжьей и сметаной	250/15/12,5	2,75	5,25	12,25	104,00			0,08	20	1250	0,25	67,5	78	34,5	1,2										
582	42	Говядина тушеная	100	17,30	9,00	27,30	252,30			0,1	3	300	1,9	20,8	159,4	25,4	2,5										
690	43	Макаронные отварные с овощами	180	7,20	7,92	38,16	257,40			0,084	1,26	0	3,78	32,4	54,54	21,24	1,44										
1009	48	Компот из облепихи	200	0,16	0,04	11,00	89,00			0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12										
	45	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,70	33,81	164,50			0,112	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4										
		Итого за прием		33,41	26,71	125,32	914,70			0,39	30,96	1608,00	6,98	166,75	375,39	113,49	7,01										
Распределение калорийности в %																											
																							32,6%				

№ рек.	Прiem пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	%
463	Подлник 16.00-17.00	175/25	13,00	19,40	19,60	300,20	0,1	0,4	0	0	229,85	0	0	1,31	
50	Сырники из творога с ст.молоком	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8		
	Сок яблочно-виноградный		14,00	19,60	39,80	392,20	0,12	4,40	0,00	0,20	243,85	14,00	8,00	4,11	
	Ужин 19.30-20.30													14,0%	
81	Салат из квашеной капусты	100	2,00	4,80	9,10	66,00	0,05	15,4	3100	2,2	42,6	56,1	31,3	1,3	
486	Рыба тушеная с овощами	100	15,70	4,03	9,27	111,50	0,1	10,03	981,8	1,96	32,72	11,78	28,03	0,98	
694	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	17,00	163,40	0,16	17,6	40	3	77,8	119,6	34	1,2	
882	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
45	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0	0	1,22	16,1	60,9	23,1	1,4	
46	Шоколад сливочный	25	1,57	8,87	16,42	140,00	0,015	0	16,25	0,175	45,25	49,75	17,5	0,525	
	Итого за прием		27,43	18,73	83,18	698,00	0,42	43,03	4121,80	8,38	169,42	248,38	116,43	4,88	
	2 Ужин													24,9%	
47	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	66	0,2	248	184	28	0,2	
48	Ватрушка с повидлом	50	6,75	8,85	16,80	159,70	0,1	0,35	10	3,1	12,5	63,4	8,35	0,85	
	Итого за прием		12,55	13,85	25,20	267,70	0,14	0,95	76,00	3,30	260,50	247,40	36,35	1,05	
	Итого за день		105,23	94,04	355,32	2806,34	2,10	92,31	5896,01	20,15	1104,97	1161,30	365,44	23,83	
														9,5%	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
Суточная потребность (приложение №4)-табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00						
Факт	105,23	94,04	355,32	533,74	914,70	392,20	698,00	267,70	
%	1,0	0,9	3,4						
Норма Min.			19,0%	32,6%	14,0%	24,9%	24,9%	9,5%	100,0%
Норма Max.			542,6	949,55	406,95	678,25	678,25	271,3	
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)			542,6	813,9	406,95	678,25	678,25	135,65	
			-1,63	-3,67	-3,62	2,91	-1,33		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			всего	Жиры, г			В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	%			
284	Завтрак 8.00-9.00																	
50	Каша полбяная молочная	200/5	5,72	3,04	5,32	120,00	0,005	0,055	13,63	0,7	8,04	27,82	15,27	0,4				
6	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0,0015	0	67,5	0,15	3,6	4,5	0,06	0,03				
49	Сыр порционно	25	6,50	6,65	0,00	87,50	0,0075	0,17	59,5	0,1	250	150	13,75	0,17				
16	Какао "Несвик" с молоком	200	2,20	1,80	8,40	57,00	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1				
8	Батон нарезной	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,8	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1				
	Мандарин свежий (1 шт)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,066	41,8	11	38,5	18,7	12,1						
	Итого за прием		19,42	23,08	46,71	524,45	0,94	43,63	191,63	40,50	464,04	417,32	70,88	2,75				
Распределение калорийности в %																		
	Обед 13.00-14.00																	
79	Салат из белокочанной капусты с огурцами свежими	100	2,40	7,60	13,00	132,00	0,04	6,6	0	3,4	39	29	18	6,6				
206	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/12,5	6,75	6,00	27,00	183,25	0,2	8,75	1250	1	49,25	173,25	48,25	3,5				
601	Шлов из говядины	200	8,20	14,60	36,60	301,40	0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6				
867	Компот из изюма	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6				
45	Хлеб пшеничный	80	6,04	0,80	38,64	188,00	0,128	0	0	1,04	2,4	69,6	26,4	1,6				
	Итого за прием		23,99	29,00	144,24	915,85	0,43	16,55	2450,00	9,84	156,65	434,65	154,45	13,90				
Распределение калорийности в %																		
																	18,6%	
																	32,5%	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
							В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	%				
																всего	всего	всего	всего
	Подник 16.00-17.00																		
50	Сок персиково- виноградный	200	1,00	0,00	25,40	136,00	0,04	8	434	1,6	40	36							
53	Пицца с колбасой и сыром	90	10,70	14,50	17,20	269,50	0,22	0,14	72	1,58	58,96	108,43	20	0,4					
	Итого за прием		11,70	14,50	42,60	405,50	0,26	8,14	506,00	3,18	98,96	144,43	33,18	1,19					
	Ужин 19.30-20.30																		14,4%
88	Салат из свеклы с сыром с маслом	100	3,05	5,70	9,75	99,00	0,03	4,95	0	2,55	29,25	21,75	13,5	4,95					
608	Котлета мясная	100	10,10	19,40	3,30	227,40	0,2	0,4	70	0,5	27,6	149	16,1	1,5					
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,60	0,18	0	3,6	3,06	15,12	147,42	100,98	3,42					
859	Компот из яблок	200	0,16	0,04	22,00	89,00	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12					
45	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,50	24,50	117,50	0,08	0	0	0,65	1,5	43,5	16,5	1					
	Итого за прием		23,56	29,60	90,33	710,50	0,50	9,95	81,60	6,80	80,07	365,67	149,48	10,99					25,2%
	2 Ужин																		
57	Катык 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,4	44	0	240	190	28	0,2					
58	Кольцо песочное	50	2,60	3,38	26,32	146,52	0,046	0	0	1,33	9,36	30,24	10,8	0,5					
	Итого за прием		8,40	9,78	34,32	264,52	0,11	1,40	44,00	1,33	249,36	220,24	38,80	0,70					9,4%
	Итого за день		87,07	105,96	358,20	2820,82	2,24	79,67	3273,23	61,65	1049,08	1582,31	446,79	32,13					

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Суточная потребность (приложение №4)-табл.№1, табл.№4.	Факт	%	Норма Min.	Норма Max.	Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)	Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.			
						Завтрак	Обед	Ужин	Итого в %
Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Ужин	Итого в %		
90,00	92,00	383,00	2713,00						
87,07	105,96	358,20	2820,82	524,45	915,85	710,50	264,52		
1,0	1,2	4,1							
				18,6%	32,5%	25,2%	100,0%		
				542,6	949,55	678,25	271,3		
				542,6	813,9	678,25	135,65		
				-3,35	-3,55	4,75	-2,50		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)					%	
			всего	всего				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe			
284	Завтрак 8.00-9.00																	
942	Каша пшеничная молочная	200/5	7,60	10,60	20,60	206,20	0,06	0,1	20	0,4	11,3	47,2	22,3	0,7				
	Чай с молоком	150/50/15	1,80	1,60	22,60	105,80	0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2	16,2	2				
	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0,0015	0	67,5	0,15	3,6	4,5	0,06	0,03				
16	Батон нарезной	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,8	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1				
	Итого за прием		13,52	23,57	67,94	530,15	0,88	0,90	97,50	1,24	92,20	155,40	55,56	3,73				
			Распределение калорийности в %															18,8%
	Обед 13.00-14.00																	
22	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	2,00	6,50	40,00	0,11	10	50	20	62	21	0	121,08				
170	Борщ из свежей капусты, с картофелем, говяжьей и сметаной	250/15/12,5	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12	1000	0,25	42,75	128,75	35	2,5				
643	Куры тушеные в соусе	100	14,00	13,40	4,40	198,40	0,1	0,12	48		45,96	254,4	34,68	3,6				
682	Рис отварной с маслом	180	6,05	1,45	60,64	269,31	0,11	6,63	621	2,07	422,7		73,49	2,49				
862	Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0	0	0	0	0,2	0	0	0				
45	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,50	24,15	117,50	0,08	0	0	0,65	1,5	43,5	16,5	1				
9	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	127,50	0,1	150	20	0,32	85	57,5	32,5	0,75				
	Итого за прием		38,68	25,10	143,44	959,31	0,58	178,75	1739,00	23,29	660,11	505,15	192,17	131,42				
			Распределение калорийности в %															34,0%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Белки, г Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)								
			всего	всего			В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	%				
																170/30/5	200	40	160,00
443	Подник 16.00-17.00																		
864	Омлет с сыром с маслом	170/30/5	12,97	22,87	1,57	263,55	0,05	0,15	300	3,9	66,07	193,05	16,57	2,17					
64	Напиток лимонный	200	0,16	0,04	22,00	83,40	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12					
65	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
	Итого за прием		15,77	23,39	36,93	416,55	0,13	4,75	308,40	4,50	86,67	260,25	37,77	3,85					
	Ужин 19.30-20.30																		14,8%
23	Огурцы соленые порционно (доп.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,006	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18					
597	Говядина тушеная с черносливом	100	18,56	11,46	1,70	167,80	0,077	0,77	440	0,88	20,68	312,18	37,84	4,62					
414	Макароны отварные с маслом	200	6,20	15,00	18,80	226,32	0,07	0	160	1,2	18,72	67,72	7,8	1					
1008	Компот из апельсинов	200	0,16	0,04	22,00	83,40	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12					
45	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4					
	Итого за прием		30,69	27,23	76,82	645,92	0,27	6,87	609,50	3,06	69,00	452,00	75,34	7,32					22,9%
	2 Ужин																		
69	Кеке волжский	60	3,50	10,00	19,00	150,00	0,012	0,18	24	0,33	19,77	25,17	0,6	0,21					
70	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2					
	Итого за прием		9,30	16,40	27,00	268,00	0,05	0,78	64,00	0,33	267,77	209,17	28,60	0,41					9,5%
	Итого за день		107,96	115,69	352,13	2819,93	1,91	192,05	2818,40	32,42	1175,75	1581,97	389,44	146,73					

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
	90,00	92,00	383,00	2713,00						
	107,96	115,69	352,13	2819,93	530,15	959,31	416,55	645,92	268,00	
	1,0	1,1	3,3							
					18,8%	34,0%	14,8%	22,9%	9,5%	100,0%
					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3	
					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65	
					-2,29	1,03	2,36	-4,77	-1,22	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			всего	всего			В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Ca	Р	Mg	Fe	%	
384	Завтрак 8.00-9.00	200/10	1,60	0,40	52,80	165,20	0,02	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2		
50	Каша ячневая молочная с маслом	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0,0015	0	67,5	0,15	3,6	4,5	0,06	0,03		
	Масло сливочное порционно		3,30	6,88	0,00	75,12	0,04	0	0	0	2	45,2	5,4	0,54		
942	Колбаса п/к Сервелатная (Халаль)	200/15/7	0,40	0,10	21,20	82,20	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6		
16	Чай с сахаром с лимоном	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1		
	Батон нарезной		9,42	18,75	98,74	540,67	0,15	6,00	109,50	1,06	55,10	193,00	76,46	4,37		
	Итого за прием															
	Распределение калорийности в %															
78	Обед 13.00-14.00														18,9%	
24	Салат из овощей с морской капустой	100	2,10	7,80	9,40	114,00	0,09	15,7	700	2,25	52,05	62,55	46,05	1,65		
206	Суп крестьянский (с пшеном) с мясными фрикадельками	250/12,5	6,10	8,30	9,80	142,00	0,03	4,8	8,5	2,15	25,3	60	13,8	0,57		
645	Цлов с пыллетами	100/200	19,00	19,40	32,20	293,00	0,01	0,93	51,4	0	33	306	60,9	3,74		
864	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,006	0,4	200		25,2	39,6	19,4	0,6		
45	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1		
	Банан свежий (1 шт)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,072	18	36	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08		
	Итого за прием		34,45	36,90	142,35	950,50	0,29	39,83	995,90	5,77	161,45	562,05	232,25	8,64	33,3%	
	Распределение калорийности в %															

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)						
			всего				С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	%				
			всего															
	Подник 16.00-17.00																	
74	Перемач печеный	80	11,52	7,36	30,96	228,64	0,24	0,56	24	2,16	22,48	108	14,24	1,44				
75	Сырок детский (1 шт)	50	2,50	3,75	22,00	106,00	0	0	0	0	2,5	2,5	0,075					
76	Сок яблочно-вишневый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Итого за прием		15,02	11,31	73,16	426,64	0,26	4,56	24,00	2,36	38,98	124,50	24,74	4,32				
	Распределение калорийности в %																	
92	Ужин 19.30-20.30																14,9%	
25	Салат из моркови с изюмом	100	1,34	2,32	7,56	64,50	0,08	15,14	5700	2,24	52,04	62,54	46,04	1,64				
596	Азу из говядины	150/100	18,61	24,51	14,50	355,23	0,13	12,07	54,94	4,43	40,28	237,08	48,147	4,04				
1014	Компот из плодов шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	0,012	77,6	1200	0,8	11,2	3	3,2	4,8				
79	Печенье весовое	24	1,73	2,25	17,54	97,68	0	0	0	0,88	6,24	20,16	7,2	0,33				
45	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1				
	Итого за прием		26,23	29,78	72,55	672,51	0,33	104,81	6954,94	9,00	121,26	366,28	121,09	11,81				
	Распределение калорийности в %																	
	2 Ужин																23,5%	
80	Корж молочный (1 шт)	80	1,49	1,31	37,84	159,64	0,018	0,28	37,3	0,51	30,74	39,14	5,64	0,61				
47	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	66	0,2	248	184	28	0,2				
	Итого за прием		7,29	6,31	46,24	267,64	0,06	0,88	103,30	0,71	278,74	223,14	33,64	0,81				
	Распределение калорийности в %																	
	Итого за день		92,41	103,05	433,04	2857,96	1,09	156,08	8187,64	18,90	655,53	1468,97	488,18	29,95				9,4%

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи										
	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2Ужин	Итого в %	
Суточная потребность (приложение №4)-табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00	2713,00							
Факт	92,41	103,05	433,04	2857,96	540,67	950,50	426,64	672,51	267,64		
%	1,0	1,1	4,7								
Норма Min.					18,9%	33,3%	14,9%	23,5%	9,4%	100,0%	
Норма Max.					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3		
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65		
					-0,36	0,10	4,84	-0,85	-1,35		

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)				%		
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe			
			всего	всего													
	Завтрак 8.00-9.00																
284	5	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,60	10,60	20,60	206,20	0,06	0,1	20	0,4	11,3	47,2	22,3	0,7		
	50	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0,0015	0	67,5	0,15	3,6	4,5	0,06	0,03		
942	90	Чай с молоком	150/50/15	1,80	1,60	22,60	105,80	0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2	16,2	2		
	16	Батон нарезной	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08			0,65	11,5	44,5	17	1		
		Итого за прием		13,52	23,57	67,94	530,15	0,16	0,90	97,50	1,24	92,20	155,40	55,56	3,73		
		Распределение калорийности в %															
		Обед 13.00-14.00															
82	27	Салат витаминный с перцем болгарским	100	1,30	7,40	7,80	101,00	0,04	14,5	1200	0,5	45,6	39,1	19,6	1		
201	39	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	250/12,5	3,90	3,00	26,40	143,10	0,15	12	1500	1,2	28,8	93,6	36,3	1,5		
614	91	Зразы рубленые с яйцом	100	18,10	20,70	11,90	303,40	0,09	4,4	80	1,2	69,6	214,5	33,5	2,9		
690	92	Спагетти отварные с соусом	180/50	3,60	3,96	19,08	128,70	0,042	1,26	0	3,78	32,4	54,54	21,24	1,44		
868	93	Компот из кураги, чернослива	200	0,80	0,04	24,20	94,80	0,014	0,6	400		24	22,2	14,2	0,6		
	17	Хлеб белый	80	10,90	1,92	31,84	156,80	0,96	3,04	59,52	3,63	261,37	460,16	81,65	3,64		
	8	Мандарин свежий (1 шт)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,066	41,8	11	38,5	18,7	12,1		2,75		
		Итого за прием		39,48	37,24	129,47	969,60	1,36	77,60	3250,52	48,81	480,47	896,20	206,49	13,83		
		Распределение калорийности в %															
		18,7%															
		34,2%															

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)					%
							В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
			всего	всего												
	Завтрак 8.00-9.00															
467	14 Творожно-рисовый пудинг	200	6,80	10,20	69,40	379,20	0,08	1,8	400	1	114,6	162,6	36,2	1,4		
	50 Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0	45	0,1	2,4	3	0,04	0,02		
	49 Какао "Несквик" с молоком	200	2,20	1,80	8,40	57,00	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1		
	17 Хлеб белый	30	3,08	0,60	9,95	49,00	0,03	0,95	18,6	1,13	81,68	143,8	25,5	1,14		
	Итого за прием		12,16	19,85	87,88	551,30	0,17	4,35	503,60	2,63	370,88	487,80	86,54	3,56		
Распределение калорийности в %																
	Обед 13.00-14.00															
	22 Зеленый горошек порционно	100	0,80	1,00	1,50	14,00	8,76	66,68	133	1,7	14	26	20	0,9		
228	40 Солянка домашняя со сметаной	250/10	5,20	7,10	48,61	164,00	0,04	6,3	14,7	0,33	24,9	52,5	19,9	0,96		
590	99 Жаркое по-домашнему	250	40,50	34,50	39,25	620,00	0,25	25,25	50	1	49,5	512,25	99	7,25		
867	52 Компот из изюма	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6		
	65 Хлеб сельский	50	3,30	0,60	16,70	86,50	0,09	0	0,5	0,7	17,5	1,95	23,5	1,95		
	Итого за прием		50,40	43,20	135,06	995,70	9,15	98,63	398,20	3,73	131,10	632,30	181,80	11,66		
Распределение калорийности в %																
34,6%																

100	Подник 16.00-17.00																									
	Сок персиково-виноградный	200	1,00	0,00	25,40	136,00	0,04	8				434	1,6	40				36	20	0,4						
53	Пицца с колбасой и сыром	90	10,70	14,50	17,20	269,50	0,22	0,14				72	1,58	58,96				108,43	13,18	0,79						
	Итого за прием		11,70	14,50	42,60	405,50	0,26	8,14			506,00	3,18	98,96	144,43	33,18			14,1%			1,19					
			Распределение калорийности в %																							
	Ужин 19.30-20.30																									
29	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10				10	0,1	23				42	14	0,6						
51	Плов из говядины	200	8,20	14,60	36,60	301,40	0,06	0,8				1000	4,4	40,8				123,2	42,4	1,6						
68	Компот из апельсинов	200	0,16	0,04	22,00	83,40	0,006	4,6				8	0,04	6,6				4	2,4	0,12						
65	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	16,70	86,50	0,09	0				0,5	0,7	17,5				1,95	23,5	1,95						
11	Банан свежий (1 шт)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,072	18				36	0,72	14,4				50,4	75,6	1,08						
	Итого за прием		15,16	16,24	115,60	658,10	0,26	33,40			1054,50	5,96	102,30	221,55	157,90			22,9%		5,35						
			Распределение калорийности в %																							
	2 Ужин																									
69	Кекс волкский	60	3,50	10,00	19,00	150,00	0,012	0,18				24	0,33	19,77				25,17	0,6	0,21						
70	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,6				40	0	248				184	28	0,2						
	Итого за прием		9,30	16,40	27,00	268,00	0,05	0,78			64,00	0,33	267,77	209,17	28,60			9,3%		0,41						
	Итого за день		98,72	110,19	408,14	2878,60	9,89	145,30			2526,30	15,83	971,01	1695,25	488,02			22,9%		22,17						

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

		Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
	Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00	2713,00						
	Факт	98,72	110,19	408,14	2878,60	551,30	995,70	405,50	658,10	268,00	
	%	1,0	1,1	4,1		19,2%	34,6%	14,1%	22,9%	9,3%	100,0%
	Норма Min.					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3	
	Норма Max.					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65	
	Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					1,60	4,86	-0,36	-2,97	-1,22	

	Подлник 16.00-17.00																			
103	Эч-почмак с говядиной	90	19,68	7,52	3,02	269,10	0,04	0,72	18,36	0,73	14,8	65,8	11,76	0,95						
104	Сок перенковый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12	100	1,6	10	30	24	0,4						
	Итого за прием		20,28	7,52	36,02	405,10	0,08	12,72	118,36	2,33	24,80	95,80	35,76	1,35						14,1%
	Распределение калорийности в %																			
	Ужин 19.30-20.30																			
88	Салат из свежлы с сыром с маслом	100	3,05	5,70	9,75	99,00	0,03	4,95	0	2,55	29,25	21,75	13,5	4,95						
651	Куриные грудки запеченные с зеленью	100/2	11,80	15,60	10,60	227,20	0,06	1,7	30	0	15,8	116,1	18,8	1,5						
692	Картофель отварной с маслом	220	2,40	6,00	13,80	114,60	0,12	24,4	4000	6,4	72,6	65,6	31,6	4,8						
1014	Компот из плодов шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	0,012	77,6	1200	0,8	11,2	3	3,2	4,8						
17	Хлеб белый	100	12,32	2,40	39,80	196,00	1,2	3,8	74,4	4,54	326,72	575,2	102,06	4,56						
	Итого за прием		30,17	29,90	82,75	674,40	1,42	112,45	5304,40	14,29	455,57	781,65	169,16	20,61						23,4%
	Распределение калорийности в %																			
	2 Ужин																			
47	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	66	0,2	248	184	28	0,2						
107	Пирожное песочное с фруктовой начинкой	50	2,04	7,40	25,32	169,72	0,04	0	40	0	6,8	20	1,2	0,32						
	Итого за прием		7,84	12,40	33,72	277,72	0,08	0,60	106,00	0,20	254,80	204,00	29,20	0,52						9,6%
	Распределение калорийности в %																			
	Итого за день		101,54	91,91	365,44	2881,87	2,37	167,23	9855,76	101,47	997,94	1757,19	427,94	48,41						

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00	2713,00						
Факт	101,54	91,91	365,44	2881,87	530,70	993,95	405,10	674,40	277,72	
%	1,0	0,9	3,6							
Норма Min.					18,4%	34,5%	14,1%	23,4%	9,6%	100,0%
Норма Max.					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3	
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65	
					-2,19	4,68	-0,45	-0,57	2,37	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины						Минеральные вещества (мг)						
							всего		В1,мг	С,мг	А,мг	РР	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	%	
							всего	всего											
	Завтрак 8.00-9.00																		
284	Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом	200/10	6,88	8,63	18,51	179,54	0,027	0,15	36,36	0,23	0,18	21,45	74,18	40,72	1,09				
50	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0	45		0,1	2,4	3	0,04	0,02				
958	чай с сахаром	200	0,40	0,10	21,60	83,40	0	0,18	0	0,11	0	9,2	14,8	7,8	1,6				
16	Батон нарезной	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,064	0	0	0,48	0,52	9,2	35,6	13,6	0,8				
9	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	127,50	0,1	150	20	0,23	0,32	85	57,5	32,5	0,75				
	Итого за прием		12,81	16,88	80,13	551,74	0,19	150,33	101,36	1,05	1,12	127,25	185,08	94,66	4,26				19,0%
Распределение калорийности в %																			
	Обед 13.00-14.00																		
82	Салат витаминный с перцем болгарским	100	1,30	7,40	7,80	101,00	0,04	14,5	1200	3,56	0,5	45,6	39,1	19,6	1				
206	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/12,5	6,75	6,00	27,00	183,25	0,2	8,75	1250	1,53	1	49,25	173,25	48,25	3,5				
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,60	0,18	0	3,6	0	3,06	15,12	147,42	100,98	3,42				
511	Бефстроганов из говядины	100	21,90	27,40	5,70	355,40	0,08	1,7	100	244,9	2,8	38,2	244,9	28,6	3,2				
859	Компот из яблок	200	0,16	0,04	22,00	89,00	0,006	4,6	8	0,04	0,04	6,6	4	2,4	0,12				
65	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	16,70	86,50	0,09	0	0,5	0,8	0,7	17,5	1,95	23,5	1,95				
	Итого за прием		39,89	45,40	109,98	992,75	0,60	29,55	2562,10	250,83	8,10	172,27	610,62	223,33	13,19				34,1%
Распределение калорийности в %																			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины						Минеральные вещества (мг)													
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	%											
	Завтрак 8.00-9.00																									
415	Макароны с сыром	200/20	11,16	12,41	19,61	180,40	0	0	161	2,2				25,2	87,7	10,2	1									
114	Колбаса п/к Сервелатная (Халыаль)		3,30	6,88	0,00	75,12	0,04	0	0					2	45,2	5,4	0,54									
50	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0	45	0,1				2,4	3	0,04	0,02									
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,00	24,20	128,20	0,02	0,6	12	0,06				80	67,2	21,4	0,4									
16	Батон нарезной	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08							11,5	44,5	17	1									
	Итого за прием		21,34	30,04	68,49	568,82	0,14	0,60	218,00	3,01				121,10	247,60	54,04	2,96								19,8%	
Распределение калорийности в %																										
92	Обед 13.00-14.00																									
218	Салат из моркови с изюмом	100	1,35	2,32	7,56	64,50	0,08	15,15	5700	2,25				52,05	62,55	46,05	1,65									
38	Суп лапша с курицей	250/15	3,60	7,20	17,70	143,40	0,06	2,4	1500	1,53				24,3	47,7	12,3	0,6									
586	Мясо тушеное	100	13,84	7,20	21,84	201,84	0,08	2,4	240	1,52				16,64	127,52	20,32	2									
682	Рис отварной с овощами	200	5,84	1,40	58,58	260,20	0,1	6,4	600	2				408,4	0	71	2,4									
868	Компот из кураги	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,006	0,4	200					25,2	39,6	19,4	0,6									
65	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	16,70	86,50	0,09	0	0,5	0,7				17,5	1,95	23,5	1,95									
7	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,00	0,0375	12,5	6,25					0,25	20	13,75	2,75									
	Итого за прием		29,03	19,22	163,63	925,64	0,45	39,25	8246,75	8,00				544,34	299,32	206,32	9,20								32,2%	
Распределение калорийности в %																										

	Полдник 16.00-17.00																	
74	Перемяч печеный	80	11,52	7,36	30,96	228,64	0,24	0,56		24	0,4	22,48	108	14,24	1,44			
117	Сырок детский (1 шт)	50	2,50	3,75	22,00	106,00	0	0		0	0,23	2,5	2,5	0,075				
94	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4		0	0,23	14	14	8	2,8			
	Итого за прием		15,02	11,31	73,16	426,64	0,26	4,56		24,00	0,86	38,98	124,50	24,74	4,32			14,9%
Распределение калорийности в %																		
	Ужин 19.30-20.30																	
54	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	3,60	7,50	5,40	102,50	0,08	15,15		5700	2,25	52,05	62,55	46,05	1,65			
502	Рыба, запеченная с картофелем	100/150	13,50	11,90	8,70	193,80	0,1	3,1		100	3,2	86,8	168,3	37,3	1,2			
868	Компот из кураги, чернослива	200	0,80	0,04	24,20	94,80	0,014	0,6		400	0,04	24	22,2	14,2	0,6			
79	Печенье весовое (2 шт)	24	1,73	2,25	17,54	97,68	0,046	0		0	0,2	9,36	30,24	10,8	0,5			
17	Хлеб белый	100	12,32	2,40	39,80	196,00	1,2	3,8		74,4	0,48	326,72	575,2	102,06	4,56			
	Итого за прием		31,95	24,09	95,64	684,78	1,44	22,65		6274,40	6,17	498,93	858,49	210,41	8,51			23,9%
Распределение калорийности в %																		
	2 Ужин																	
70	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,6		40		248	184	28	0,2			
98	Вафли лимонные	30	2,60	3,38	26,32	146,52	0,046	0		0	0,2	9,36	30,24	10,8	0,5			
	Итого за прием		8,40	9,78	34,32	264,52	0,09	0,60		40,00	0,20	257,36	214,24	38,80	0,70			9,2%
	Итого за день		105,74	94,44	435,24	2870,40	2,38	67,66		14803,15	18,24	1460,71	1744,15	534,31	25,69			

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00	2713,00						
Факт	105,74	94,44	435,24	2870,40	568,82	925,64	426,64	684,78	264,52	
%	1,0	0,9	4,1							
Норма Min.					19,8%	32,2%	14,9%	23,9%	9,2%	100,0%
Норма Max.					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3	
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65	
					4,83	-2,52	4,84	0,96	-2,50	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			всего					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	%	
			Распределение калорийности в %														14,0%
100	Подник 16.00-17.00	200	1,00	0,00	25,40	136,00		0,04	8	434	1,6	40	36	20	0,4		
120	Сок персиково-виноградный	70	10,70	14,50	17,20	269,50		0,22	0,14	72	1,58	58,96	108,43	13,18	0,79		
	Итого за прием		11,70	14,50	42,60	405,50		0,26	8,14	506,00	3,18	98,96	144,43	33,18	1,19		
	Ужин 19.30-20.30																
29	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00		0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
601	51 Длов из говядины	200	8,20	14,60	36,60	301,40		0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6		
1008	121 Компот вишневый	200	0,16	0,04	22,00	83,40		0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12		
45	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50		0,11	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
46	Шоколад сливочный	25	1,57	8,87	16,42	140,00		0,015	0	16,25	0,175	45,25	49,75	17,5	0,525		
	Итого за прием		16,26	24,31	111,33	703,30		0,22	15,40	1034,25	5,63	131,75	279,85	99,40	4,25		
	2 Ужин																
122	Бифидок 3,2%	200	3,40	6,40	7,60	118,00		0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2		
123	Ватрушка с повидлом	50	6,75	8,85	16,80	159,70		0,1	0,35	10	3,1	12,5	63,4	8,35	0,85		
	Итого за прием		10,15	15,25	24,40	277,70		0,18	1,95	50,00	3,10	252,50	259,40	38,35	1,05		
	Итого за день		98,09	100,61	389,60	2896,40		2,03	52,20	3306,75	20,54	884,56	1512,32	385,82	21,85		
																9,6%	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б		Ж		У		Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
	Б	Ж	У	У									
Суточная погрешность (приложение №4) - табл. №1, табл. №4.	90,00	92,00	383,00	2713,00									
Факт	98,09	100,61	389,60	2896,40	523,00	986,90	523,00	986,90	405,50	703,30	277,70		
%	1,0	1,0	4,0										
Норма Min.					18,1%	34,1%	18,1%	18,1%	14,0%	24,3%	9,6%	100,0%	
Норма Max.					542,6	949,55	542,6	542,6	406,95	678,25	271,3		
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5%)					542,6	813,9	542,6	542,6	406,95	678,25	135,65		
					-3,61	3,93	-3,61	-3,61	-0,36	3,69	2,36		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Витамины						Минеральные вещества (мг)				%											
			всего		всего		всего			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe														
	Завтрак 8.00-9.00																														
284	2 Каша полбяная молочная	200/5	5,72		3,04		5,32	120,00					0,005	0,055	13,63	0,7	8,04	27,82													
	76 Сырки газированные	40	0,16		14,50		0,26	132,20					0,002	0	90	0,2	4,8	6													
942	90 Чай с молоком	150/50/15	1,80		1,60		22,60	105,80					0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2													
	50 Масло сливочное порционно	10	0,08		7,25		0,13	66,10					0,001	0	45	0,1	2,4	3													
	17 Хлеб белый	40	6,16		1,20		19,90	98,00					0,06	1,9	37,2	2,27	163,36	287,6													
	8 Мандарин свежий (1 шт)	110	0,88		0,22		8,25	41,80					0,066	41,8	11	38,5	18,7	12,1													
	Итого за прием		14,80		27,81		56,46	563,90					0,15	44,56	206,83	41,81	263,10	395,72													
Распределение калорийности в %																															
	Обед 13.00-14.00																													19,7%	
	Свежие помидоры и огурцов(нарезка) с маслом растительным	50/50	0,70		7,70		4,50	89,20					0,06	22,4	1000	3,5	18,2	28,6													
206	35 Суп картофельный с горохом с говядиной	250/12,5	6,75		6,00		27,00	183,25					0,2	8,75	1250	1	49,25	173,25													
627	124 Макароник с мясом запеченый	200	8,20		14,60		36,60	301,40					0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,2													
867	52 Компот из изюма	200	0,60		0,00		29,00	111,20					0,006	0,4	200	0	25,2	39,6													
	45 Хлеб пшеничный	100	7,55		1,00		48,30	235,00					0,16	0	0	1,3	3	87													
	Итого за прием		23,80		29,30		145,40	920,05					0,49	32,35	3450,00	10,20	136,45	451,65													32,1%
Распределение калорийности в %																															

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	%		
	Полдник 16.00-17.00																
	Сок персиковый	200	1,00	0,00	25,40	136,00	0,04	8	434	1,6	40	36	20	0,4			
53	Пицца с колбасой и сыром	90	10,70	14,50	17,20	269,50	0,22	0,14	72	1,58	58,96	108,43	13,18	0,79			
	Итого за прием		11,70	14,50	42,60	405,50	0,26	8,14	506,00	3,18	98,96	144,43	33,18	1,19			
	Ужин 19.30-20.30																14,2%
	Салат из свеклы с сыром с маслом	100	3,05	5,70	9,75	99,00	0,03	4,95	0	2,55	29,25	21,75	13,5	4,95			
608	Котлета мясная	100	10,10	19,40	3,30	227,40	0,2	0,4	70	0,5	27,6	149	16,1	1,5			
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,60	0,18	0	3,6	3,06	15,12	147,42	100,98	3,42			
859	Компот из яблок	200	0,16	0,04	22,00	89,00	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12			
45	Хлеб пшеничный	50	3,77	0,50	24,50	117,50	0,08	0	0	0,65	1,5	43,5	16,5	1			
	Итого за прием		23,56	29,60	90,33	710,50	0,50	9,95	81,60	6,80	80,07	365,67	149,48	10,99			
	2 Ужин																24,8%
57	Катык 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,4	44	0	240	190	28	0,2			
125	Печенье "Овсяное" (1 шт)	40	2,60	3,38	26,32	146,52	0,046	0	0	1,33	9,36	30,24	10,8	0,5			
	Итого за прием		8,40	9,78	34,32	264,52	0,11	1,40	44,00	1,33	249,36	220,24	38,80	0,70			
	Итого за день		82,26	110,99	369,11	2864,47	1,50	96,40	4288,43	63,32	827,94	1577,71	465,73	28,97			9,2%

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00	2713,00						
Факт	82,26	110,99	369,11	2864,47	563,90	920,05	405,50	710,50	264,52	
%	1,0	1,3	4,5							
Норма Min.					19,7%	32,1%	14,2%	24,8%	9,2%	100,0%
Норма Max.					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3	
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65	
					3,93	-3,11	-0,36	4,75	-2,50	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)							
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	%			
	Завтрак 8.00-9.00		всего	всего														
384	4	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	1,60	0,40	52,80	0,02	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2				
	6	Сыр порционнo	20	5,32	0,00	70,00	0,006	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14				
942	71	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,40	0,10	21,20	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6				
	16	Батон нарезной	50	4,00	0,50	24,55	0,8	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1				
	9	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	127,50	0,1	150	20	0,32	85	57,5	32,5	0,75				
		Итого за прием		13,51	6,82	118,80	0,93	156,14	109,60	1,31	334,50	320,80	114,50	4,69				
Распределение калорийности в %																		
	Обед 13.00-14.00																	19,6%
25	32	Салат "Степной" из разных овощей	100	0,86	4,93	5,20	0,03	9,7	800	0,33	30,4	26,06	13,06	0,66				
206	37	Суп крестьянский (с пшеном) с мясными фрикадельками	250/12,5	6,10	8,30	9,80	0,03	4,8	8,5	2,15	25,3	60	13,8	0,57				
596	126	Картофель тушеный с мясом	150/100	6,00	28,40	16,80	0,14	33,4	400	0,8	55,2	139,6	33,2	1,6				
867	83	Компот из кураги	200	0,60	0,00	29,00	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6				
	45	Хлеб пшеничный	80	6,04	0,80	38,64	0,128	0	0	1,04	2,4	69,6	26,4	1,6				
	94	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4	0	0,23	14	14	8	2,8				
		Итого за прием		20,60	42,63	119,64	0,35	52,30	1408,50	4,55	152,50	348,86	113,86	7,83				32,8%
Распределение калорийности в %																		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			всего					В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	%					
443	Полдник 16.00-17.00	170/30/5	12,97	22,87	1,57	263,55	0,05	300	3,9	66,07	193,05	16,57	2,17								
864	Омлет с сыром с маслом	200	0,16	0,04	22,00	83,40	0,006	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12								
65	Компот лимонный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0,4	14	63,2	18,8	1,56								
	Хлеб ржаной		15,77	23,39	36,93	416,55	0,13	4,75	308,40	4,50	260,25	37,77	3,85								
	Итого за прием																				
	Ужин 19.30-20.30																		14,5%		
92	Салаг из моркови с яблоками	100	0,67	1,16	3,78	32,25	0,04	7,57	2850	1,12	26,02	23,02	0,82								
643	Куры тушеные в соусе	100	14,00	13,40	4,40	198,40	0,1	0,12	48	0	45,96	34,68	3,6								
682	Рис отварной с маслом	180	6,05	1,45	60,64	269,31	0,11	6,63	621	2,07	422,7	0	2,49								
862	Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0	0	0	0	0,2	0	0								
45	Хлеб пшеничный	60	4,52	6,00	29,40	141,00	0,09	0	0	0,78	1,8	52,2	1,2								
	Итого за прием		25,24	22,01	112,22	693,56	0,34	14,32	3519,00	3,97	496,68	337,87	150,99	8,11						24,1%	
	2 Ужин																				
127	Напиток "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,8	44	0	242	0	30	0,2							
128	Булочка домашняя	50	2,64	0,66	15,09	103,00	0,036	0	3	0,33	20,1	31,5	5,4	0,33							
	Итого за прием		8,04	5,66	36,69	261,00	0,10	1,80	47,00	0,33	262,10	31,50	35,40	0,53							9,1%
	Итого за день		83,16	100,51	424,28	2878,11	1,85	229,31	5392,50	14,66	1332,45	1299,28	452,52	25,01							

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2 Ужин	Итого в %
Суточная потребность (приложение №4)-табл.№1, табл.№4.	90,00	92,00	383,00	2713,00						
Факт	83,16	100,51	424,28	2878,11	563,90	943,10	416,55	693,56	261,00	
%	1,0	1,2	5,1							
Норма Min.					19,6%	32,8%	14,5%	24,1%	9,1%	100,0%
Норма Max.					542,6	949,55	406,95	678,25	271,3	
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					542,6	813,9	406,95	678,25	135,65	
					3,93	-0,68	2,36	2,26	-3,80	

