

**«Утверждаю»**

**Директор ГБОУ «Казанская школа №142»**

**Для детей с ограниченными**

**Возможностями «Здоровье»**

**Т.И.Егорова**



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

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ**  
СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	54	56,82	57,85	57,08	53,52	52,31	59,80	54,73	65,48	50,65	45,18	553,42	55,34	107
Жиры, г	55	58,92	67,96	51,75	51,20	53,48	60,95	73,28	68,61	51,35	53,28	590,78	59,08	108
Углеводы, г	229	211,45	231,45	230,59	160,81	243,39	224,71	195,36	199,13	271,82	252,03	2220,74	222,07	102
Моно- и дисахара, г	383	165,99	217,74	169,54	147,45	147,32	189,91		157,28	145,65	144,69	2371,14	169,37	
Крахмал, г		281,03	183	197,82	229,49	203,47	229,8	170,16	207,18	228,13	232,33	3088,18	220,58	
Пищевые волокна, г		36,02	36,65	33,8	35,05	38,49	36,51	33,85	31,11	32,75	33,29	486,25	34,73	
Витамин В1, мг	1,4	1,26	1,64	1,39	1,34	1,73	1,65	1	1,3	1,1	1,76	20,29	1,45	104
Витамин В2, мг	1,6	1,64	2,37	1,69	1,7	2,42	1,7	1,58	2,13	1,5	2,27	27,18	1,94	121
Витамин С, мг	70	34,64	58,97	70,88	48,99	60,82	44,86	116,07	39,01	49,45	62,22	835,51	59,68	85
Витамин А (рет.экв), мкг	900	574,14	5780,53	1147,88	2205,25	2135,36	3159,2	685,14	2816,16	2154,25	1109,05	32217,59	2301,26	256
Витамин Е (ток.экв), мг	12	16,61	12,53	13,94	20,66	13,22	13,24	8,71	12,22	10,11	19,97	200,52	14,32	119
Са, мг	1200	1090,66	1124,03	730,4	950,15	1348,51	832,52	1056,12	1193,27	592,89	1232,44	14262,57	1018,76	85
Р, мг	1800	1630,34	1661,33	1274,4	1576,43	1839,32	1569,9	1489,66	1700,96	1453,33	1661,62	21981,88	1570,13	87
Mg, мг	300	441,4	506,58	356,31	423,01	547,99	409,32	380,99	417,99	355,73	446,66	5941,33	424,38	141
Fe, мг	17	24,81	22,06	23,23	24,11	27,64	27,2	21,98	23,12	23,57	25,14	336,27	24,02	141
Zn, мг	14													
I, мг	0,13													
Калорийность, ккал	1627	1581,94	1631,49	1571,34	1406,31	1562,58	1628,80	1578,33	1613,10	1646,99	1652,26	15873,14	1587,31	100,6

1,00

1,07

4,01

1,00

1,54



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецепт тур. 2013 года.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 8.00-9.00														
284	Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом	220/5	8,40	10,40	21,30	202,56	0,003	0,15	6,88	0,2	23,59	81,5	44,6	1,19	
536	Сосиски отварные говяжьи	50	6,00	7,00	0,40	113,00	0,005	0	0	0,25	12,5	70	7,5	0,9	
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	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
	Йогурт термоунаковке 3,2	1 шт	3,10	2,00	5,30	54,30	0,015	0,35	13,7	0	74,3	56,8	8,7	0,06	
	Итого за прием		26,00	26,70	73,50	649,36	0,08	1,10	32,58	1,53	201,79	314,50	90,00	3,25	
	Распределение калорийности в %														41,0%
	Обед 13.00-14.00														
88	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,70	7,00	8,40	98,50	0,1	3,2	30	14,2	86,3	223,7	90,6	2,4	
486	Рыба тушеная с овощами	100/100	14,40	3,70	8,80	122,70	0,1	9,2	900	1,8	30	148,3	25,7	0,9	
694	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	17,00	163,40	0,12	13,2	30	2,25	58,35	89,7	25,5	0,9	
944	Чай с сахаром с лимоном	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	
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	38,47	166,00	0,112	0	0	0,91	16,1	62,3	23,8	1,4	
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Кекс	50	3,72	11,12	27,88	213,78	0,03	0	100	0,65	8,75	43,1	4,65	0,6	
	Итого за прием		30,82	32,22	137,95	932,58	0,55	151,20	1078,00	20,27	281,90	630,30	205,45	8,40	
	Распределение калорийности в %														59,0%
	Итого за день		56,82	58,92	211,45	1581,94	0,63	152,30	1110,58	21,80	483,69	944,80	295,45	11,65	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %
Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00			
Факт	56,82	58,92	211,45	1581,94	649,36	932,58	
	1,0	1,0	3,7				
%					41,0%	59,0%	100,0%
Норма Min.					683,34	943,66	
Норма Max.					553,18	813,5	



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецепт тур. 2013 года.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 8.00-9.00														
284	Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом	220/5	8,40	10,40	21,30	202,56	0,003	0,15	6,88	0,2	23,59	81,5	44,6	1,19	
536	Сосиски отварные говяжьи	50	6,00	7,00	0,40	113,00	0,005	0	0	0,25	12,5	70	7,5	0,9	
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	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
	Йогурт термоупаковке 3,2	1 шт	3,10	2,00	5,30	54,30	0,015	0,35	13,7	0	74,3	56,8	8,7	0,06	
	Итого за прием		26,00	26,70	73,50	649,36	0,08	1,10	32,58	1,53	201,79	314,50	90,00	3,25	
Распределение калорийности в %															41,0%
	Обед 13.00-14.00														
88	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,70	7,00	8,40	98,50	0,1	3,2	30	14,2	86,3	223,7	90,6	2,4	
486	Рыба тушеная с овощами	100/100	14,40	3,70	8,80	122,70	0,1	9,2	900	1,8	30	148,3	25,7	0,9	
694	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	17,00	163,40	0,12	13,2	30	2,25	58,35	89,7	25,5	0,9	
944	Чай с сахаром с лимоном	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	
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	38,47	166,00	0,112	0	0	0,91	16,1	62,3	23,8	1,4	
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Кеке	50	3,72	11,12	27,88	213,78	0,03	0	100	0,65	8,75	43,1	4,65	0,6	
	Итого за прием		30,82	32,22	137,95	932,58	0,55	151,20	1078,00	20,27	281,90	630,30	205,45	8,40	
Распределение калорийности в %															59,0%
	Итого за день		56,82	58,92	211,45	1581,94	0,63	152,30	1110,58	21,80	483,69	944,80	295,45	11,65	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %			
Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00						
Факт	56,82	58,92	211,45	1581,94	649,36	932,58				
	1,0	1,0	3,7							
%					41,0%	59,0%	100,0%			
Норма Min.					683,34	943,66				
Норма Max.					553,18	813,5				
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					-4,97	-1,17				



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецепту р 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 8.30-10.30														
	Масло сливочное 72% жирности	10	0,08	7,15	0,130	64,67	0,01	0	45	0,1	2,4	3	0,04	0,02	
467	Пудинг из творога с сг.молоком	200/20	25,80	27,70	22,20	301,80	0,08	0	200	1,5	29	84,7	9,7	1,2	
959	Какао на молоке	200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,048	0	0	0,39	6,9	26,7	10,2	0,6	
	Печенье (2 шт)	24	0,45	0,70	4,49	25,02	0,004	0	0	0	1,2	4,14	0,78	0,06	
	Итого за прием		34,53	41,65	75,95	668,49	0,20	1,60	285,00	2,39	211,70	296,94	45,52	2,88	
	Распределение калорийности в %														41,0%
	Обед 13.00-14.00														
	Салат из моркови	100	5,70	7,60	26,80	191,80	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5	
601	Плов из говядины	200/75	8,17	14,60	36,60	301,40	0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6	
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4	100	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб сельский	80	5,20	0,96	26,70	138,40	0,15	0	0,8	1,12	28	3,12	37,6	2,2	
	Яблоко свежее	200	0,30	0,60	14,70	56,40	0,045	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Пряники	30	2,95	2,35	30,50	183,00	0,04	0	0	0	1,2	5,5	4,5	0,4	
	Итого за прием		23,32	26,31	155,50	963,00	0,42	24,40	4708,30	14,92	188,10	339,62	181,30	11,80	
	Распределение калорийности в %														59,0%
	Итого за день		57,85	67,96	231,45	1631,49	0,62	26,00	4993,30	17,31	399,80	636,56	226,82	14,68	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %				
Суточная потребность (приложение №4 )-табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00							
Факт	57,85	67,96	231,45	1631,49	668,49	963,00					
%	1,0	1,2	4,0		41,0%	59,0%	100,0%				
Норма Min.					683,34	943,66					
Норма Max.					553,18	813,5					
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					-2,17	2,05					



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецепту р 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак 8.00-9.00</b>														
384	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	3,70	4,80	66,10	264,90	0,02	0,4	40	0,04	23,7	81,6	44,8	1,2	
	Колбаса отварная	90	10,20	13,90	1,16	193,40	0,036	0	0	0,36	23,4	117,9	14,4	1,6	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
882	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,60</b>	<b>23,00</b>	<b>103,56</b>	<b>662,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>40,00</b>	<b>1,42</b>	<b>58,70</b>	<b>238,50</b>	<b>67,00</b>	<b>3,50</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>42,1%</b>
	<b>Обед 13.00-14.00</b>														
	Свекла отварная дольками	30	0,44	0,03	2,64	12,60	0,006	3	0,6	0,03	11,11	12,9	6,6	0,42	
636	Голубцы ленивые	200	23,62	22,52	14,51	355,24	0,13	12,07	54,95	4,43	40,29	237,09	48,47	4,05	
864	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Ватрушка с творогом	75	4,80	4,30	14,70	111,70	0,87	11,7	22,5	0,46	9,3	32,8	49,2	0,7	
	Бананы свежие	180	2,82	0,94	39,48	180,00	0,075	18,8	37,6	0,75	15,04	52,64	78,96	1,12	
	Хлеб сельский	80	5,20	0,96	26,70	138,40	0,15	0	0,8	1,12	28	3,12	37,6	2,2	
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,48</b>	<b>28,75</b>	<b>127,03</b>	<b>909,14</b>	<b>1,24</b>	<b>45,97</b>	<b>316,45</b>	<b>6,79</b>	<b>128,94</b>	<b>378,15</b>	<b>240,23</b>	<b>9,09</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>57,9%</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,08</b>	<b>51,75</b>	<b>230,59</b>	<b>1571,34</b>	<b>1,33</b>	<b>46,37</b>	<b>356,45</b>	<b>8,21</b>	<b>187,64</b>	<b>616,65</b>	<b>307,23</b>	<b>12,59</b>	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %				
Суточная потребность (приложение №4)- табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00							
Факт	57,08	51,75	230,59	1571,34	662,20	909,14					
%	1,0	0,9	4,0		42,1%	57,9%	100,0%				
Норма Min.					683,34	943,66					
Норма Max.					553,18	813,5					
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5%)					-3,09	-3,66					



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сб.рецептур 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак 8.00-9.00</b>														
438	Омлет натуральный с колбасными изделиями	100/30	15,80	13,90	2,47	298,47	0,05	0,15	300	3,9	66,07	193,05	16,57	2,17	
945	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,70	62,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
	Йогурт термоупаковке 3,2	1 шт	3,10	2,00	5,30	54,30	0,015	0,35	13,7	0	74,3	56,8	8,7	0,06	
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,60</b>	<b>20,20</b>	<b>45,77</b>	<b>566,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,50</b>	<b>313,70</b>	<b>4,92</b>	<b>151,77</b>	<b>288,85</b>	<b>33,07</b>	<b>2,93</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>40,3%</b>
	<b>Обед 13.00-14.00</b>														
88	Салат из свеклы с сыром	100	2,40	7,60	13,00	132,00	0,04	6,6	0	3,4	39	29	18	6,6	
649	Рагу из птицы соусе с овощами	130/200/125	18,30	11,30	22,40	255,06	0,13	11,18	1430	1,82	41,08	262,6	51,09	3,64	
859	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	22,20	84,20	0,006	1	6	0,12	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб сельский	40	2,60	0,48	13,36	69,20	0,075	0	0,4	0,56	14	1,56	18,8	1,21	
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Кекс	50	3,72	11,12	27,88	213,78	0,03	0	100	0,65	8,75	43,1	4,65	0,6	
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,92</b>	<b>31,00</b>	<b>115,04</b>	<b>840,24</b>	<b>0,36</b>	<b>138,78</b>	<b>1552,40</b>	<b>6,95</b>	<b>174,83</b>	<b>384,66</b>	<b>120,54</b>	<b>13,25</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>59,7%</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,52</b>	<b>51,20</b>	<b>160,81</b>	<b>1406,31</b>	<b>0,47</b>	<b>139,28</b>	<b>1866,10</b>	<b>11,87</b>	<b>326,60</b>	<b>673,51</b>	<b>153,61</b>	<b>16,18</b>	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %						
Суточная потребность (приложение №4) - табл.№1, табл.№4	46,00	47,00	201,00	1410,00									
Факт	53,52	51,20	160,81	1406,31	566,07	840,24							
%	1,0	1,0	3,0		40,3%	59,7%	100,0%						
Норма Min.					588	812							
Норма Max.					476	700							
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					-3,73	3,48							



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецептур 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак 8.00-9.00</b>														
415	Макароны с сыром	200/20	7,10	13,70	16,90	180,40	0	0	160,9	2,2	25,2	87,6	10,2	1	
608	Биточки из говядины	80	6,70	2,40	13,70	121,20	0,01	0,53	6,66	0,02	43,8	39,4	10,8	1,33	
942	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	
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,60	0,012	0,18	24	0,33	3	25,17	0,6	0,21	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,26</b>	<b>22,84</b>	<b>99,83</b>	<b>661,30</b>	<b>0,08</b>	<b>1,51</b>	<b>201,56</b>	<b>3,61</b>	<b>149,20</b>	<b>250,37</b>	<b>45,60</b>	<b>5,24</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>42,3%</b>
	<b>Обед 13.00-14.00</b>														
	Салат из моркови	100	5,70	7,60	26,80	191,80	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5	
500	Поджарка из рыбы	65	13,88	20,00	9,17	182,66	0,058	4,03	26	1,23	30,35	153,14	36,85	0,65	
692	Картофель отварной	180	3,60	0,72	30,06	160,60	0,18	26,1	0	0,18	21,6	97,2	39,6	1,44	
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Бананы свежие	180	2,82	0,94	39,48	180,00	0,075	18,8	37,6	0,75	15,04	52,64	78,96	1,12	
	Печенье (2 шт)	24	0,45	0,70	4,49	25,02	0,004	0	0	0	1,2	4,14	0,78	0,06	
	Хлеб сельский	40	2,60	0,48	13,36	69,20	0,075	0	0,4	0,56	14	1,56	18,8	1,21	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,05</b>	<b>30,64</b>	<b>143,56</b>	<b>901,28</b>	<b>0,51</b>	<b>57,53</b>	<b>3664,00</b>	<b>11,82</b>	<b>176,29</b>	<b>499,98</b>	<b>258,29</b>	<b>8,78</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>57,7%</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,31</b>	<b>53,48</b>	<b>243,39</b>	<b>1562,58</b>	<b>0,59</b>	<b>59,04</b>	<b>3865,56</b>	<b>15,43</b>	<b>325,49</b>	<b>750,35</b>	<b>303,89</b>	<b>14,02</b>	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %				
Суточная потребность (приложение №4) - табл. №1, табл. №4.	54,00	55,00	229,00	1627,00							
Факт	52,31	53,48	243,39	1562,58	661,30	901,28					
	1,0	1,0	4,7								
%					42,3%	57,7%	100,0%				
Норма Min.					683,34	943,66					
Норма Max.					553,18	813,5					
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5%)					-3,23	-4,49					



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецептур 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																Распределение калорийности в %		
	Завтрак 8.00-9.00																	
463	Сырники из творога со сг.молоком	200/20	20,80	31,04	31,40	426,90	0,09	0,5	32	2,24	192,1	272	30,8	0,9				
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7				
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				
	Итого за прием		29,30	38,34	77,90	706,40	0,15	1,10	44,00	3,32	283,50	378,20	60,00	2,00				
			Распределение калорийности в %															43,4%
	Обед 13.00-14.00																	
92	Салат из моркови с яблоками	100	1,10	1,90	6,30	53,60	0,07	12,6	4750	1,9	43,36	52	38,4	1,4				
591	Гуляш из говядины	60/50	9,95	8,80	3,08	120,40	0,04	3,04	0	0,36	9,04	102,56	15,3	1,32				
409	Пюре гороховое	180	12,80	8,70	51,70	307,00	0,16	13,4	1716	2,18	49,2	315,12	61,3	4,4				
864	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6				
	Груша (1 шт)	125	0,50	0,38	12,87	78,00	0,025	6,25	2,5	0	23,75	20	15	2,87				
	Хлеб сельский	40	2,60	0,48	13,36	69,20	0,075	0	0,4	0,56	14	1,56	18,8	1,21				
	Пряники	30	2,95	2,35	30,50	183,00	0,04	0	0	0	1,2	5,5	4,5	0,4				
	Итого за прием		30,50	22,61	146,81	922,40	0,42	35,69	6668,90	5,00	165,75	536,34	172,70	12,20				
			Распределение калорийности в %															56,6%
	Итого за день		59,80	60,95	224,71	1628,80	0,57	36,79	6712,90	8,32	449,25	914,54	232,70	14,20				

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %				
Суточная потребность (приложение №4 ) табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00							
Факт	59,80	60,95	224,71	1628,80	706,40	922,40					
%	1,0	1,0	3,8		43,4%	56,6%	100,0%				
Норма Min.					683,34	943,66					
Норма Max.					553,18	813,5					
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					3,37	-2,25					



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецептур 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 8.00-9.00														
284	Каша манная молочная с маслом	200/10	4,30	7,50	17,40	164,00	0,02	0,15	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2	
	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0	104	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Йогурт термоупаковке 3,2	1 шт	3,10	2,00	5,30	54,30	0,015	0,35	13,7	0	74,3	56,8	8,7	0,06	
882	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
	Сосиска в тесте	60/50	8,20	23,70	22,50	340,90	0,08			0,65	11,5	44,5	17	1	
	Итого за прием		20,68	37,80	59,48	674,60	0,14	0,50	157,70	1,09	131,60	259,70	75,30	3,26	
	Распределение калорийности в %														42,7%
	Обед 13.00-14.00														
88	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,70	7,00	8,40	98,50	0,1	3,2	30	14,2	86,3	223,7	90,6	2,4	
626	Запеканка картофельная с мясом	200/5	23,90	14,60	27,60	278,45	0,15	7,95	135	1,65	29,55	214,95	46,2	2,85	
864	Компот из свежих фруктов	200	0,23	0,20	30,60	118,20	0,018	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6	
	Хлеб сельский	80	5,20	0,96	26,70	138,40	0,15	0	0,8	1,12	28	3,12	37,6	2,2	
	Яблоко свежее	200	0,30	0,60	14,70	56,40	0,045	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Кекс	50	3,72	12,12	27,88	213,78	0,03	0	100	0,65	8,75	43,1	4,65	0,6	
	Итого за прием		34,05	35,48	135,88	903,73	0,49	28,75	291,30	18,32	187,40	508,17	198,35	12,95	
	Распределение калорийности в %														57,3%
	Итого за день		54,73	73,28	195,36	1578,33	0,64	29,25	449,00	19,41	319,00	767,87	273,65	16,21	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %			
Суточная потребность (приложение №4)- табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00						
Факт	54,73	73,28	195,36	1578,33	674,60	903,73				
	1,0	1,3	3,6							
%					42,7%	57,3%	100,0%			
Норма Min.					683,34	943,66				
Норма Max.					5531,8	813,5				
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					-1,28	-4,23				



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецептур 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 8.00-9.00														
467	Макароны запеченные с яйцом и сыром	20/200	9,20	18,00	21,80	232,80	0,08	0	160	1,2	23,2	67,8	7,8	1	
	Масло сливочное 72% жирности	10	0,08	7,15	0,130	64,70	0,001	0	45	0,1	2,4	3	0,04	0,02	
959	Какао на молоке	200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1	
	Батон нарезной	60	4,10	1,60	28,50	147,50	0,06	0	0	0,9	10,5	36,1	7,2	0,66	
	Итого за прием		19,18	32,55	84,83	650,60	0,20	1,60	245,00	2,60	208,30	285,30	39,84	2,68	
	Распределение калорийности в %														40,3%
	Обед 13.00-14.00														
79	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,50	3,00	6,30	56,50	0,025	37,9	16,6	1,25	49,8	26	13,5	0,58	
590	Жаркое по-домашнему	50/230	37,20	31,70	36,10	570,40	0,11	23,2	46	0,9	45,5	471,2	91	6,6	
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	
	Хлеб сельский	80	5,20	0,96	26,70	138,40	0,15	0	0,8	1,12	28	3,12	37,6	2,2	
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием		46,30	36,06	114,30	962,50	0,37	181,50	279,40	3,67	216,50	585,92	187,50	10,58	
	Распределение калорийности в %														59,7%
	Итого за день		65,48	68,61	199,13	1613,10	0,57	183,10	524,40	6,27	424,80	871,22	227,34	13,26	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %			
Суточная потребность (приложение №4) табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00						
Факт	65,48	68,61	199,13	1613,10	650,60	962,50				
%	1,0	1,0	3,0		40,3%	59,7%	100,0%			
Норма Min.					683,34	943,66				
Норма Max.					553,18	813,5				
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					-4,79	2,00				



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецепту р 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 8.00-9.00														
384	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	3,70	4,80	66,10	264,90	0,02	0,4	40	0,04	23,7	81,6	44,8	1,2	
	Колбаса отварная	90	10,20	13,90	1,16	193,40	0,036	0	0	0,36	23,4	117,9	14,4	1,6	
945	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,70	62,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
	Итого за прием		19,60	23,00	105,26	671,60	0,10	0,40	40,00	1,42	58,50	238,50	67,00	3,50	
	Распределение калорийности в %														40,8%
	Обед 13.00-14.00														
	Огурцы соленные порционно	100	0,60	0,08	1,27	9,75	0,015	3,75	3,75	0,075	17,25	18	10,5	0,45	
503	Рыба "Треска" запеченная с сыром	80/10	14,28	15,08	10,84	162,04	0,08	3,6	80	1,04	72,32	122,08	20,8	0,56	
694	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	17,00	163,40	0,12	13,2	30	2,25	58,35	89,7	25,5	0,9	
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	
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	38,47	166,00	0,112	0	0	0,91	16,1	62,3	23,8	1,4	
	Бананы свежие	180	2,82	0,94	39,48	180,00	0,075	18,8	37,6	0,75	15,04	52,64	78,96	1,12	
	Пряники	30	2,95	2,35	30,50	183,00	0,04	0	0	0	1,2	5,5	4,5	0,4	
	Итого за прием		31,05	28,35	166,56	975,39	0,45	39,75	351,35	5,03	205,46	389,82	183,46	5,43	
	Распределение калорийности в %														59,2%
	Итого за день		50,65	51,35	271,82	1646,99	0,54	40,15	391,35	6,45	263,96	628,32	250,46	8,93	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %			
Суточная потребность (приложение №4)- табл.№1, табл.№4.	54,00	55,00	229,00	1627,00						
Факт	50,65	51,35	271,82	1646,99	671,60	975,39				
%	1,0	1,0	5,4		40,8%	59,2%	100,0%			
Норма Min.					683,34	943,66				
Норма Max.					553,18	813,5				
Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)					-1,72	3,36				



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Сб.рецептур 2013 года	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак 8.00-9.00</b>														
622	Оладьи из печени (2*40)	80	10,16	8,36	3,32	203,28	0,24	6,08	2880	0,4	6,96	274,16	18,4	8,08	
321	Рагу овощное	200	2,40	6,00	13,80	114,60	0,2	24,4	2200	2,8	72,6	175,3	67,8	3,6	
	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/15	5,70	4,30	22,30	151,30	0,04	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7	
942	Чай с сахаром с лимоном	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	
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	38,47	166,00	0,112	0	0	0,91	16,1	62,3	23,8	1,4	
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,26</b>	<b>19,46</b>	<b>99,09</b>	<b>717,38</b>	<b>0,60</b>	<b>36,08</b>	<b>5082,00</b>	<b>5,19</b>	<b>121,46</b>	<b>567,96</b>	<b>127,00</b>	<b>15,38</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>43,4%</b>
	<b>Обед 13.00-14.00</b>														
79	Салат из свежей капусты с морковью с маслом растительным	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7	
645	Плов из курицы	75/230	9,40	16,70	42,09	346,60	0,06	0,92	1150	5,06	46,9	141,6	48,7	1,8	
859	Компот из апельсинов	200	0,10	0,10	22,20	84,20	0,006	1	6	0,12	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	38,47	166,00	0,112	0	0	0,91	16,1	62,3	23,8	1,4	
	Яблоко свежее	200	0,30	0,60	14,70	56,40	0,045	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Кекс	50	3,72	12,12	27,88	213,78	0,03	0	100	0,65	8,75	43,1	4,65	0,6	
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,92</b>	<b>33,82</b>	<b>152,94</b>	<b>934,88</b>	<b>0,28</b>	<b>62,42</b>	<b>1283,50</b>	<b>8,54</b>	<b>159,65</b>	<b>297,20</b>	<b>108,95</b>	<b>8,40</b>	
	<b>Распределение калорийности в %</b>														<b>56,6%</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,18</b>	<b>53,28</b>	<b>252,03</b>	<b>1652,26</b>	<b>0,88</b>	<b>98,50</b>	<b>6365,50</b>	<b>13,73</b>	<b>281,11</b>	<b>865,16</b>	<b>235,95</b>	<b>23,78</b>	

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

	Б	Ж	У	Ккал	Завтрак	Обед	Итого в %			
Суточная потребность (приложение №4) - табл. №1, табл. №4.	54,00	55,00	229,00	1627,00						
<b>Факт</b>	<b>45,18</b>	<b>53,28</b>	<b>252,03</b>	<b>1652,26</b>	<b>717,38</b>	<b>934,88</b>				
	1,0	1,2	5,6							
<b>%</b>					<b>43,4%</b>	<b>56,6%</b>	<b>100,0%</b>			
<b>Норма Min.</b>					<b>683,34</b>	<b>943,66</b>				
<b>Норма Max.</b>					<b>553,18</b>	<b>813,5</b>				
<b>Отклонение от нормы в % (допустимо ± 5 %)</b>					<b>4,98</b>	<b>-0,93</b>				