

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	150	6,15	6,34	21,53	268,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	6
Оладьи	100	6	5,5	37,5	156	0,12	0,74	3,51	0,02	83,47	105,85	17,55	0,84	115
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	83
Какао с молоком	200	6,63	5,51	19,93	157,73	0,08	2,60	0,01	0,04	244,7	202,27	42,45	0,98	84
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	565	26,44	26,69	128,56	899,68	0,43	5,87	4,76	0,20	647,11	635,46	125,79	4,24	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	101,33	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	30
Суп картофельный с бобовыми	250	7,46	8,31	16,93	243,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	41
Говядина тушеная	120	17,70	24,18	7,36	153,62	0,08	5,57	3,11	0,02	26,15	189,37	30,87	2,54	56
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,49	9,76	51,89	287,61	0,39	0,00	0,81	0,04	20,38	184,13	270,19	6,09	72
Напиток ягодный	200	0,25	0,14	15,85	67,47	0,01	24,00	0,23	0,00	10,51	8,60	6,00	0,33	97
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	990	59,09	53,91	162,57	1161,63	1,15	59,32	6,82	0,12	187,49	782,01	421,33	16,79	

Полдник														
Витаминизированный напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,19	22,99	96,82	0,00	5,55	0,37	0,00	9,85	5,92	2,59	0,21	100
Пицца из курицы	100	13,33	15,66	24,06	292,78	0,12	8,77	3,34	0,99	135,75	166,65	23,17	1,60	125
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Итого	450	15,84	16,60	78,55	533,60	0,18	29,32	4,31	0,99	157,60	214,57	88,76	2,71	
Ужин														
Салат из курицы с помидорами, сыром и сухариками	100	5,39	13,79	3,40	160,20	0,06	68,96	4,81	0,01	22,42	55,50	14,92	0,78	31
Вареники с картофелем и маслом	250	12,60	16,58	85,18	406,10	0,28	28,53	3,65	0,03	45,15	147,13	39,95	2,20	118
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	107
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	610	22,43	30,81	136,30	782,90	0,42	99,10	9,19	0,04	87,42	261,33	70,99	4,32	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,60	0,00	48,00	33,00	27,00	6,60	
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2815	130,03	135,11	515,09	3508,91	2,24	195,16	25,08	1,41	1346,29	2104,47	737,98	28,30	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		144,47	146,86	134,49	129,00	160,29	278,80	209,01	157,07	112,19	175,37	245,99	157,20	

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	21,95	10,49	17,43	282,51	0,12	0,65	0,47	3,66	157,19	223,86	25,15	0,81	12
Каша "Боярская"	150	5,99	6,46	27,44	196,19	0,15	1,2	0,14	0,04	122,61	146,75	35,03	0,89	3
Какао с молоком	200	6,63	5,51	19,93	157,73	0,08	2,60	0,01	0,04	244,7	202,27	42,45	0,98	84
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	550	40,43	29,67	100,52	871,43	0,47	4,45	1,72	3,78	553,45	664,43	127,83	4,70	
Обед														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	23
Суп картофельный с фрикадельками (230/20)	250	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	48
Стрипсы из курицы	120	14,9	18,28	14,87	228,04	0,18	2,57	2,52	0,06	33,52	144,6	35,53	2,54	66
Овощное соте с морковью	180	4,60	8,92	21,52	240,92	0,23	122,54	1,11	0,05	85,08	126,96	66,28	2,13	79
Витаминизированный компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	99
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	990	33,80	32,13	154,49	1054,26	0,82	229,16	6,26	0,14	272,33	538,25	194,16	11,56	

Полдник														
Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	108
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	205,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	116
Итого	435	6,28	10,53	83,41	405,00	0,16	15,06	1,76	0,05	43,19	116,03	79,50	2,72	
Ужин														
Салат Обжорка с мясом	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	29
Гуляш из говядины	120	19,94	28,24	5,9	205	0,35	6,42	3,5	0,04	29,3	222,91	30,34	3,19	54
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	77
Кисель из смородины	200	0,25	0,10	19,92	83,21	0,01	48,00	0,17	0,00	11,45	12,54	7,44	0,35	87
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	650	32,14	38,64	76,35	571,90	0,75	101,41	7,24	0,05	122,35	486,96	126,16	7,60	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2825	118,88	118,08	423,88	3033,70	2,26	351,64	16,98	4,09	1257,99	2016,78	558,76	26,81	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,09	128,35	110,67	111,53	161,50	502,34	141,48	454,07	104,83	168,07	186,25	148,97	

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	150	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	5
Оладьи	100	6	5,5	37,5	156,00	0,12	0,74	3,51	0,02	83,47	105,85	17,55	0,84	115
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	83
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	106
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	565	20,80	24,35	137,05	807,23	0,39	2,78	4,85	0,17	377,10	447,06	97,51	4,47	
Обед														
Винегрет овощной	100	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0	38,92	57,5	23,62	1,02	26
Уха Ростовская (230/20)	250	7,42	5,05	14,77	262,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	50
Котлеты Домашние	120	14,92	22,26	16,76	305,59	0,25	5,17	2,7	0,02	63,02	126,4	26,95	2,08	51
Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,82	13,28	43,78	351,81	0,12	0,21	1,13	0,10	276,98	205,44	20,42	1,30	75
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	54,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	90
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,18	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	940	49,14	48,86	151,23	1301,60	0,78	152,05	10,31	0,15	480,60	623,21	154,70	8,64	

Полдник														
Витаминизированный напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,19	22,99	96,82	0,00	5,55	0,37	0,00	9,85	5,92	2,59	0,21	100
Блинчики с ягодной начинкой	110	3,3	4,95	3,41	208,00	0,12	12,55	1,61	0,01	19,87	61,44	17,58	0,97	114
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Итого	460	5,81	5,89	57,90	448,82	0,18	33,10	2,58	0,01	41,72	109,36	83,17	2,08	
Ужин														
Салат Мясной	100	10,51	13,46	6,97	190,88	0,09	9,40	2,50	0,03	19,12	132,80	23,14	1,75	28
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	250	25,76	43,33	33,17	341,78	0,63	37,45	2,1	0,06	41,85	350,55	75	4,53	58
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	93
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	630	40,59	57,43	83,48	749,96	0,80	246,85	5,97	0,09	88,97	537,65	115,54	8,05	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2795	122,57	143,64	438,77	3438,72	2,22	436,34	23,71	0,49	1255,06	1928,39	482,03	23,47	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,19	156,13	114,56	126,42	158,21	623,34	197,56	54,07	104,59	160,70	160,68	130,41	

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	150	5	5,79	23,75	245,12	0,4	1,15	0,41	0,04	128,8	163,77	24,53	0,56	2
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом (100/15)	115	17,91	11,87	22,6	170,14	0,13	0,63	0,41	0,11	210,24	165,75	30,68	0,86	10
Кофейный напиток с молоком	200	6,07	4,99	29,96	190,31	0,11	2,47	0,09	0,04	233,86	225,52	49,54	0,66	85
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	18
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	577	39,02	35,17	112,03	906,09	0,77	4,38	2,10	0,28	760,30	736,59	136,25	4,28	
Обед														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	120,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	34
Суп-крем из цветной капусты с сухариками из пшеничного хлеба	250	3,99	8,73	15,76	158,25	0,11	41,33	2,19	0,03	64,72	80,66	20,05	1,17	39
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	492,34	0,13	7	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	59
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	164,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	88
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	920	52,48	33,15	131,47	1196,97	0,60	51,47	8,50	0,13	224,16	617,16	198,23	9,42	

Полдник														
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Витаминизированный напиток ягодный	200	0,25	0,14	15,85	67,47	0,01	24,00	0,23	0,00	10,51	8,60	6,00	0,33	98
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	267,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	113
Итого	410	13,03	6,84	77,70	478,65	0,24	50,63	1,98	2,73	39,69	200,69	82,13	4,13	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	27
Горбуша, запеченная под сыром	120	26,64	19,53	3,49	298,24	0,25	17,88	3,70	0,11	317,36	359,36	43,40	1,32	70
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	76
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	92
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	640	37,35	36,47	74,76	753,00	0,54	63,00	7,75	0,18	520,53	617,77	125,71	5,81	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эп/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2747	148,11	118,74	405,07	3465,82	2,22	171,04	20,33	3,39	1811,35	2383,32	573,43	23,87	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		164,56	129,06	105,76	127,42	158,43	244,34	169,40	376,30	150,95	198,61	191,14	132,64	

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	7,44	10,19	10,65	218,91	0,09	1,43	0,51	0,05	142,53	126,90	20,98	0,46	9
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	16
Какао с молоком	200	6,63	5,51	19,93	157,73	0,08	2,60	0,01	0,04	244,7	202,27	42,45	0,98	84
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	18
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	582	31,49	33,06	81,36	810,66	0,36	4,16	2,24	0,28	602,58	607,22	104,13	4,97	
Обед														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	22
Свекольник	250	6,28	6,78	20,78	145,06	0,13	28,44	0,47	0,02	75,84	81,74	46,50	2,53	44
Котлеты Особые	120	17,89	15,82	25,63	217,17	0,16	6,95	1,02	0,05	68,5	193,96	29,92	2,34	52
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	78
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	54,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	90
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	1140	49,84	39,85	211,49	1158,35	0,95	219,59	10,24	0,11	395,23	736,52	284,62	13,23	

Полдник														
Витаминизированный напиток ягодный	200	0,25	0,14	15,85	67,47	0,01	24,00	0,23	0,00	10,51	8,60	6,00	0,33	98
Самса с курицей и луком	145	11,06	22,11	77,58	558,25	0,09	0,06	1,09	0,05	18,06	62,15	9,88	0,96	124
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	390	13,20	25,63	102,66	700,42	0,10	24,06	1,32	0,05	28,57	70,75	15,88	1,29	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	4,28	0,78	21,82	116,33	0,03	9,35	0,07	0,00	81,83	79,88	25,33	0,70	20
Свинина, тушеная с овощами	250	19,46	28,59	23,99	313,56	0,81	92,33	3,76	0,00	49,18	298,79	77,20	3,73	61
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	94
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	600	27,50	30,27	84,07	608,64	1,41	121,68	4,94	0,00	149,06	430,47	119,53	5,73	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Вафли, печенье, пряники	50	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	250	9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день	2962	132,00	141,80	526,19	3557,68	2,93	371,05	18,74	0,51	1452,11	2086,07	561,75	25,95	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		146,67	154,13	137,39	130,80	209,43	530,07	156,15	56,30	121,01	173,84	187,25	144,15	

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	150	6,15	6,17	32,42	210,26	0,14	1,1	0,27	0,05	109,45	143,03	90,65	1,57	4
Блинчики с ягодной начинкой	110	3,3	4,95	3,41	208	0,12	12,55	1,61	0,01	19,87	61,44	17,58	0,97	114
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	107
Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	570	17,53	11,92	106,27	745,56	0,41	15,26	3,22	0,06	164,57	314,07	138,35	4,99	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	25
Рассольник Ленинградский	250	5,30	6,06	15,85	194,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	45
Гуляш из говядины	120	19,94	28,24	5,9	205	0,35	6,42	3,5	0,04	29,3	222,91	30,34	3,19	54
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	76
Витаминированный компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	105
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	1130	44,82	50,74	172,33	1154,91	1,03	84,76	10,75	0,10	228,72	649,55	245,41	11,58	

Полдник														
Напиток ягодный	200	0,25	0,14	15,85	67,47	0,01	24,00	0,23	0,00	10,51	8,60	6,00	0,33	97
Шоколад или конфеты шоколадные в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	232,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Бисквит Морковный	100	5,01	18,14	45,78	396,58	0,08	1,3	0,85	0,11	25,94	65,59	16,05	0,91	119
Итого	350	11,14	39,10	111,53	696,45	0,14	25,30	1,56	0,12	151,65	259,59	62,85	2,14	
Ужин														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	23
Птица запеченная	120	12,22	12,65	0,34	244,68	0,14	3,08	1,35	0,06	29,34	144,24	29,33	1,99	35
Овощи запеченные	180	4,27	13,01	25,82	158,83	0,23	200,71	6,45	0,00	68,74	109,31	50,86	2,07	80
Напиток лимонный	200	0,18	0,02	20,56	86,60	0,01	8,00	0,04	0,00	8,60	4,40	2,40	0,18	95
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	670	18,61	26,34	82,88	668,55	0,53	290,67	9,18	0,06	139,34	346,33	113,33	6,22	
2 ужин														
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	106
Итого	300	10,60	5,00	24,60	185,00	0,10	0,50	0,10	0,03	176,00	228,00	29,00	1,20	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	3020	102,70	133,10	497,61	3450,47	2,20	416,49	24,81	0,37	860,28	1797,54	588,94	26,13	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		114,11	144,67	129,92	126,86	157,36	594,99	206,75	41,33	71,69	149,80	196,31	145,17	

Физико-математическая школа														
Первая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Янтарная"	150	4,58	6,4	21,86	164,28	0,12	2,74	0,37	0,03	108,62	132,83	35,79	1,14	1
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным (100/15)	115	9,17	8,57	20,52	203,56	0,11	0,55	0,34	0,08	180,38	152,15	26,14	0,67	11
Кофейный напиток с молоком	200	6,07	4,99	29,96	190,31	0,11	2,47	0,09	0,04	233,86	225,52	49,54	0,66	85
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,42	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	595	28,48	27,43	124,92	876,95	0,52	5,76	2,43	0,19	567,96	655,65	152,77	5,77	
Обед														
Салат Обжорка с мясом	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	29
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,10	6,74	9,83	206,90	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	43
Поджарка из свинины	120	16,88	37,49	2,61	275,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	63
Рис отварной	180	4,73	4,30	49,65	286,16	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	71
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	92
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	990	36,12	53,37	149,12	1291,96	1,04	60,83	7,82	0,06	200,18	629,88	166,43	9,18	

Полдник														
Витаминизированный компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	99
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Рожок с маком	50	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	121
Итого	400	6,65	6,63	102,34	432,50	0,12	15,60	0,72	0,01	89,20	95,10	78,48	3,25	
Ужин														
Салат из филе курицы со сладким перцем и пекинской капустой	100	5,39	13,79	3,40	160,20	0,06	68,96	4,81	0,01	22,42	55,50	14,92	0,78	32
Жаркое по-домашнему	250	21,53	13,15	16,09	368,05	0,25	34,91	0,71	0,03	47,01	155,40	56,69	3,79	57
Кисель из смородины	200	0,25	0,10	19,92	83,21	0,01	48,00	0,17	0,00	11,45	12,54	7,44	0,35	87
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	620	32,33	27,56	71,97	769,16	0,41	151,87	6,52	0,04	100,28	287,34	95,85	6,25	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Вафли, печенье, пряники или Булочка	50	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	250	9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2855	113,56	127,98	494,96	3650,18	2,20	235,62	17,49	0,37	1234,28	1909,08	531,12	25,18	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		114,70	126,46	117,48	122,00	143,12	306,00	132,48	37,04	93,51	144,63	160,95	127,16	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,33	5,81	22,07	158,48	0,06	1,2	0,18	0,04	117,17	105,92	18,85	0,65	8
Омлет натуральный	100	8,13	11,97	2,69	151,29	0,06	0,61	0,39	0,17	88,35	145,94	12,98	1,4	15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	106
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	18
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	742	27,23	31,29	120,74	880,79	0,34	16,94	2,69	0,30	422,92	502,91	136,53	6,28	
Обед														
Салат Обжорка с курицей	100	7,57	24,62	12,04	301,62	0,11	15,25	9,51	0,01	58,30	109,25	36,64	1,35	33
Суп рисовый	250	7,17	6,29	24,25	271,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	46
Бефстроганов из говядины	120	12,55	16,58	3,43	256,84	0,1	5,41	2,65	0,03	40,85	139,69	30,14	3,03	55
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	74
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	89
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,18	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	930	42,84	54,36	138,42	1473,47	0,60	42,21	15,77	0,08	216,95	471,53	163,31	9,72	

Полдник														
Витаминизированный напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	101
Булочка Домашняя	85	3,83	9,78	37,91	205,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	123
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	21,95	10,49	17,43	282,51	0,12	0,65	0,47	3,66	157,19	223,86	25,15	0,81	12
Итого	385	14,91	15,06	69,13	440,60	0,21	200,56	2,02	0,08	195,79	289,43	36,90	2,08	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	4,28	0,78	21,82	116,33	0,03	9,35	0,07	0,00	81,83	79,88	25,33	0,70	20
Рагу из индейки (курицы)	250	24,29	25,51	20,40	260,50	0,26	29,66	3,66	0,04	57,46	269,21	58,36	2,85	67
Напиток ягодный	200	0,25	0,14	15,85	67,47	0,01	24,00	0,23	0,00	10,51	8,60	6,00	0,33	97
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,72	0,00	13,00	42,25	9,10	0,72	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	675	37,84	27,31	113,93	717,65	0,48	63,01	5,52	0,04	191,00	494,14	128,19	6,94	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2932	129,05	135,13	451,33	3643,62	1,70	324,28	25,99	0,57	1293,33	1969,12	496,04	25,25	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143,39	146,88	117,84	133,96	121,25	463,26	216,61	62,96	107,78	164,09	165,35	140,27	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Кекс творожный	50	5,73	9,24	27,1	214,89	0,05	0,07	2,37	0,02	31,82	60,95	6,83	0,5	ГП
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	6
Какао с молоком	200	6,63	5,51	19,93	157,73	0,08	2,60	0,01	0,04	244,7	202,27	42,45	0,98	84
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,18	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	550	27,13	31,18	124,74	754,82	0,48	5,85	4,29	0,15	458,05	581,54	140,42	5,32	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	101,33	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	30
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,05	6,79	16,46	250,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	42
Плов по-узбекски из говядины	250	15,91	25,84	43,15	319,21	0,45	6,14	0,84	0,04	41,43	247,81	61,63	2,29	60
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	86
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	900	36,42	43,97	138,64	999,84	0,81	49,34	2,93	0,11	173,61	593,68	149,37	7,81	

Полдник														
Витаминизированный напиток лимонный	200	0,18	0,02	20,56	86,60	0,01	8	0,04	0	8,6	4,4	2,4	0,18	104
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	126,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	111
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Итого	445	7,52	12,81	92,73	431,74	0,12	24,00	1,64	0,04	29,42	75,95	74,02	1,53	
Ужин														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	23
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	138,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	69
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	76
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	107
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,18	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	690	40,91	17,36	107,30	623,13	0,68	114,92	4,16	0,12	142,00	528,45	124,86	5,90	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2785	118,21	112,43	472,52	2940,64	2,16	195,67	13,02	0,49	1069,75	1990,73	519,78	20,79	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,34	122,21	123,37	108,11	154,14	279,53	108,48	54,07	89,15	165,89	173,26	115,52	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Оладьи	100	6	5,5	37,5	156	0,12	0,74	3,51	0,02	83,47	105,85	17,55	0,84	115
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	83
Каша рисовая молочная жидкая	150	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	5
Кофейный напиток с молоком	200	6,07	4,99	29,96	190,31	0,11	2,47	0,09	0,04	233,86	225,52	49,54	0,66	85
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	585	28,19	29,50	162,85	988,54	0,52	5,25	5,16	0,21	602,96	677,58	143,85	4,55	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	68,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	21
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	25
Уха Ростовская (230/20)	250	7,42	5,05	14,77	262,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	50
Котлеты куриные	120	17	22,13	14,27	324,8	0,11	2,02	1,4	0,08	61,78	169,84	22,75	1,36	68
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	77
Напиток ягодный	200	0,25	0,14	15,85	67,47	0,01	24,00	0,23	0,00	10,51	8,60	6,00	0,33	97
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	990	42,54	51,90	152,22	1323,68	0,86	171,72	14,85	0,33	240,76	633,47	190,38	9,11	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Пицца из курицы	100	13,33	15,66	24,06	292,78	0,12	8,77	3,34	0,99	135,75	166,65	23,17	1,60	125
Витаминизированный напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,19	22,99	96,82	0,00	5,55	0,37	0,00	9,85	5,92	2,59	0,21	100
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Итого	450	15,84	16,60	78,55	533,60	0,18	29,32	4,31	0,99	157,60	214,57	88,76	2,71	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	22
Пельмени мясные отварные	250	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	117
Сметана	20	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	47
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	93
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	650	26,62	21,29	98,81	657,31	0,33	218,45	4,76	0,08	121,36	327,60	73,16	5,91	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день	2875	119,42	126,40	501,54	3634,24	1,96	426,30	29,08	1,68	1389,35	2064,33	527,26	22,51	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,69	137,39	130,95	133,61	139,71	609,00	242,31	186,30	115,78	172,03	175,75	125,08	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	100	8,13	11,97	2,69	151,29	0,06	0,61	0,39	0,17	88,35	145,94	12,98	1,4	15
Каша "Янтарная"	150	4,58	6,4	21,86	164,28	0,12	2,74	0,37	0,03	108,62	132,83	35,79	1,14	1
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	106
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	18
Батон или хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,42	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	602	25,75	31,15	91,13	755,89	0,37	3,48	2,48	0,29	412,47	521,92	102,37	6,82	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	27
Суп-пюре из разных овощей с сухариками из пшеничного хлеба	250	4,65	5,19	15,84	129,76	0,16	27	0,35	0,03	102,44	119,85	33,83	0,9	38
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе с овощами	140	8,19	14,57	11,50	250,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	53
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	74
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	91
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	980	32,94	35,84	156,20	1192,55	0,60	48,32	6,74	0,13	383,62	502,30	126,46	9,02	

Полдник														
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	240,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	174,25	16,86	1,10	112
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Витаминизированный компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	104,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	102
Итого	450	12,98	10,13	91,50	488,97	0,20	141,24	3,59	0,04	97,10	247,15	102,56	3,00	
Ужин														
Овощное ассорти 16 (перец болгарский, огурец)	100	1,00	0,10	3,40	18,50	0,06	103,50	0,40	0,00	12,50	23,00	10,50	0,50	24
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	250	25,76	43,33	33,17	341,78	0,63	37,45	2,1	0,06	41,85	350,55	75	4,53	58
Напиток лимонный	200	0,18	0,02	20,56	86,60	0,01	8	0,04	0	8,6	4,4	2,4	0,18	95
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	650	34,22	44,17	102,57	668,28	0,84	148,95	3,76	0,06	93,75	479,75	115,90	7,43	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Вафли, печенье, пряники или Булочка	50	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	250	10,06	16,89	47,02	336,11	0,17	1,62	1,16	0,12	285,86	277,14	41,61	1,25	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день	2932	115,95	138,18	488,42	3441,80	2,18	343,61	17,73	0,64	1272,80	2028,26	488,90	27,52	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,83	150,19	127,53	126,54	155,57	490,87	147,73	70,74	106,07	169,02	162,97	152,91	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	150	5,99	6,46	27,44	196,19	0,15	1,2	0,14	0,04	122,61	146,75	35,03	0,89	3
Блинчики	90	3,6	5,4	24,4	174,6	0,1	1,2	1,8	0,06	117,6	125,4	19	0,8	120
Сметана	20	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	47
Кофейный напиток с молоком	200	6,07	4,99	29,96	190,31	0,11	2,47	0,09	0,04	233,86	225,52	49,54	0,66	85
Батон или хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	550	22,86	19,99	123,30	788,75	0,50	5,00	3,22	0,16	525,37	608,47	132,67	4,49	
Обед														
Салат Мясной	100	10,51	13,46	6,97	190,88	0,09	9,40	2,50	0,03	19,12	132,80	23,14	1,75	28
Суп-пюре Чаудер с мясом	250	9,50	19,45	13,37	268,00	0,12	32,22	0,50	0,09	221,05	145,29	28,52	1,27	40
Птица запеченная	120	12,22	12,65	0,34	244,68	0,14	3,08	1,35	0,06	29,34	144,24	29,33	1,99	65
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	78
Кисель из смородины	200	0,25	0,10	19,92	83,21	0,01	48,00	0,17	0,00	11,45	12,54	7,44	0,35	87
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	990	50,82	60,87	148,36	1373,59	0,86	145,10	10,73	0,22	460,35	776,39	186,93	10,56	

Полдник														
Витаминизированный компот из изюма	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	103
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Самса с курицей и луком	145	11,06	22,11	77,58	558,25	0,09	0,06	1,09	0,05	18,06	62,15	9,88	0,96	124
Итого	495	13,51	23,06	131,88	802,25	0,15	35,06	3,29	0,05	82,06	186,15	102,88	5,06	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	22
Филе индейки (курицы) в сметанном соусе	120	20,15	27,37	3,76	172,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	64
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	109,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	73
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	107
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,18	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	31,05	35,79	92,29	512,87	0,36	34,34	9,75	0,06	136,46	409,82	89,63	5,24	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Вафли, печенье, пряники	50	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	250	9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2945	128,21	152,70	542,44	3757,07	1,98	221,06	26,99	0,56	1480,91	2221,94	549,70	26,07	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,46	165,98	141,63	138,13	141,71	315,80	224,92	62,22	123,41	185,16	183,23	144,84	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,64	3,9	27,74	169,04	0,12	0,98	0,56	0,02	104,86	146,93	28,64	1,43	7
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом (100/15)	115	17,91	11,87	22,6	170,14	0,13	0,63	0,41	0,11	210,24	165,75	30,68	0,86	10
Какао с молоком	200	6,63	5,51	19,93	157,73	0,08	2,60	0,01	0,04	244,7	202,27	42,45	0,98	84
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	565	36,96	28,61	112,79	762,21	0,44	4,21	2,13	0,21	585,35	594,60	121,37	4,84	
Обед														
Салат Обжорка с мясом	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	29
Уха Ростовская (230/20)	250	7,42	5,05	14,77	262,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	50
Капуста тушеная со свиной	250	13,23	24,99	15,72	235,63	0,39	115,73	3,22	0,00	138,59	184,94	59,99	2,76	62
Витаминизированный компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	105
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,99	0,00	18,00	58,50	12,60	0,99	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,36	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	950	37,68	35,87	128,32	1112,03	0,87	152,82	7,44	0,04	292,70	562,42	187,21	9,25	

Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	106
Шоколад или конфеты шоколадные в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	232,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Ватрушка с брусникой	50	5,10	7,48	26,25	223,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	122
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Итого	450	13,43	29,05	121,65	655,49	0,15	15,07	1,41	0,07	169,33	291,55	115,69	3,06	
Ужин														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	23
Жаркое по-домашнему	250	21,53	13,15	16,09	368,05	0,25	34,91	0,71	0,03	47,01	155,40	56,69	3,79	57
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	86
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,18	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	640	29,33	14,05	87,44	697,87	0,43	116,79	2,50	0,03	94,37	273,80	95,13	6,41	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2805	123,63	114,69	459,31	3358,71	1,96	290,45	13,48	0,42	1408,42	1933,48	550,51	23,79	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		137,36	124,66	119,92	123,48	139,86	414,93	112,31	46,52	117,37	161,12	183,50	132,19	

Физико-математическая школа														
Вторая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	100	9,95	14,18	2,38	173,41	0,06	0,62	0,40	0,18	181,97	106,00	15,64	1,36	14
Каша рисовая молочная жидкая	150	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	5
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	106
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	17
Батон или хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,24	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	580	25,99	31,22	107,73	836,64	0,35	2,41	2,13	0,28	406,85	418,46	92,70	5,38	
Обед														
Винегрет овощной	100	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0	38,92	57,5	23,62	1,02	26
Суп картофельный с фрикадельками (230/20)	250	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	48
Гуляш из говядины	120	19,94	28,24	5,9	205	0,35	6,42	3,5	0,04	29,3	222,91	30,34	3,19	54
Рис отварной	180	4,73	4,30	49,65	286,16	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	71
Напиток из брусники (клюквы)	200	0,26	0,19	22,99	96,82	0,00	5,55	0,37	0,00	9,85	5,92	2,59	0,21	96
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,42	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	990	39,48	43,93	168,37	1134,53	0,82	51,77	9,23	0,08	160,60	616,64	162,96	9,76	

Полдник														
Фрукты	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,60	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	21,95	10,49	17,43	282,51	0,12	0,65	0,47	3,66	157,19	223,86	25,15	0,81	12
Витаминизированный напиток лимонный	200	0,18	0,02	20,56	86,60	0,01	8	0,04	0	8,6	4,4	2,4	0,18	104
Итого	450	12,83	5,77	62,66	359,60	0,17	23,50	0,74	0,03	184,60	266,40	88,40	1,48	
Ужин														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	120,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	34
Котлеты Особые	120	17,89	15,82	25,63	217,17	0,16	6,95	1,02	0,05	68,5	193,96	29,92	2,34	52
Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,68	57,65	0	0,13	0,1	0,02	24,73	16,38	2,62	0,05	82
Макаронные изделия отварные (перья)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	74
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	54,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,12	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	690	48,96	37,23	110,76	857,08	0,51	111,02	8,00	0,15	222,65	573,78	146,14	7,12	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	ГП
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день	2910	133,49	125,26	458,63	3318,96	1,92	190,26	20,10	0,61	1241,37	2086,39	521,31	23,97	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,84	123,77	108,86	110,93	124,74	247,09	152,26	61,28	94,04	158,06	157,97	121,08	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	1735,79	1803,23	6675,78	48200,50	30,13	4168,97	293,51	15,57	18373,28	28519,90	7687,51	349,64
Среднее значение	123,98	128,80	476,84	3442,89	2,15	297,78	20,97	1,11	1312,38	2037,14	549,11	24,97
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0						1,0	1,6		
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	137,76	140,00	124,50	126,58	153,72	425,41	174,71	123,58	109,36	169,76	183,04	138,74