

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
10.01	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, джж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
311.02	Каша рисовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	6.310	9.320	40.220	272.000	0.060	1.660	0.070	0.180	265.040	272.450	37.250	0.570
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
	итого	16.637	26.860	28.800	95.280	750.000	0.180	1.970	0.280	1.400	689.920	558.330	69.030	3.560
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520
132.07	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	0.260	2.980	6.860	19.820	132.000	0.100	7.540	0.180	2.110	36.170	84.770	29.430	1.130
ТТК	Запеканка сырная из свинины	0.100	12.560	16.610	3.130	212.000	0.600	3.420	0.030	2.580	97.980	175.940	24.630	1.130
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.055	4.180	0.440	27.060	128.700	0.055	0.000	0.000	0.605	11.000	35.750	7.700	0.605
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.075	34.840	34.940	146.210	1041.700	1.035	103.110	3.020	8.985	290.920	543.660	157.320	8.065
	итого за день	1.712	61.700	63.740	241.490	1791.700	1.215	105.080	3.300	10.385	980.840	1101.990	226.350	11.625
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения		137	139	126	132	174	300	673	208	163	184	151	129

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.11	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.030	0.450	0.060	1.080	7.000	0.020	2.700	0.000	0.050	12.000	16.200	8.400	0.330
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.57	32.760	23.770	70.290	675.571	0.369	12.830	0.090	3.060	178.240	362.990	82.610	3.830
Обед														
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
635	Капуста тушеная с мясом	0.250	16.380	17.730	11.400	304.000	0.080	36.070	0.080	2.480	130.020	214.930	56.160	3.570
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.05	36.400	32.680	122.570	965.400	0.540	158.990	0.310	7.640	300.240	584.310	185.050	11.730
	итого за день	1.62	69.160	56.450	192.860	1640.971	0.909	171.820	0.400	10.700	478.480	947.300	267.660	15.560
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		154	123	101	121	130	491	82	214	80	158	178	173

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311.03	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	9.070	10.500	44.460	313.000	0.180	1.590	0.070	0.060	267.950	223.550	57.730	1.490
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
366.06	Запеканка из творога с молоком сгущенным	0.085	12.680	9.940	18.300	221.000	0.040	0.240	0.040	0.190	147.580	178.910	19.540	0.500
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	65.545	27.960	22.220	109.690	761.571	0.309	2.580	0.120	0.910	499.860	494.700	98.610	3.560
Обед														
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	0.120	11.860	14.550	8.100	217.000	0.110	4.280	0.030	2.700	28.410	123.260	23.320	1.300
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.095	37.400	36.670	151.020	1116.400	0.530	81.370	0.480	8.030	320.650	673.740	168.030	6.970
	итого за день	1.64	65.360	58.890	260.710	1877.971	0.839	83.950	0.600	8.940	820.510	1168.440	266.640	10.530
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		145	128	136	138	120	240	122	179	137	195	178	117

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940
ТТК	Голубцы ленивые	0.100	8.030	14.230	7.430	205.000	0.030	9.360	0.060	1.020	69.150	97.370	22.420	0.720
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630
122.01	Хлеб пшеничный	0.065	4.940	0.520	31.980	152.286	0.074	0.000	0.000	0.715	13.000	42.250	9.100	0.715
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.745	27.200	31.460	130.140	934.286	0.454	74.120	1.440	6.165	232.700	503.020	264.080	8.825
Обед														
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
ТТК	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	0.250	18.180	36.730	26.240	600.000	0.610	38.880	0.040	2.810	118.300	284.270	63.820	3.360
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.92	30.000	43.080	110.410	1061.250	0.895	75.620	2.970	4.860	260.750	530.770	165.650	8.710
	итого за день	1.665	57.200	74.540	240.550	1995.536	1.349	149.740	4.410	11.025	493.450	1033.790	429.730	17.535
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		127	162	126	147	193	428	900	220	82	172	286	195

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.01	Салат витаминный (2 вариант)	0.080	1.290	12.060	7.640	145.000	0.040	34.410	0.410	4.840	21.160	25.860	12.580	0.440
ТТК	Филе куриное с ананасом	0.070	14.980	5.500	3.790	126.000	0.040	0.060	0.030	0.230	62.370	129.600	18.560	0.940
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	15.6	28.290	23.420	89.910	695.000	0.200	34.570	0.470	6.360	116.740	243.020	56.390	3.870
Обед														
120	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.090	17.000	30.000	14.000	0.500
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940
ТТК	Люля-кебаб с томатным соусом	0.100	13.450	14.440	10.480	225.000	0.080	12.250	0.070	2.000	19.220	119.680	28.390	1.450
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.06	31.960	27.030	125.020	900.650	0.585	92.720	0.340	6.090	221.380	496.490	174.330	8.020
	итого за день	1.66	60.250	50.450	214.930	1595.650	0.785	127.290	0.810	12.450	338.120	739.510	230.720	11.890
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		134	110	112	117	112	364	165	249	56	123	154	132

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220
302.38	Каша манная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	7.520	9.410	38.970	272.000	0.080	1.660	0.070	0.580	269.470	248.470	25.450	0.570
ТТК	Чай медовый	0.200/20	0.360	0.050	16.100	66.000	0.000	0.100	0.000	0.000	16.930	11.840	7.040	0.980
122.01	Хлеб пшеничный	0.065	4.940	0.520	31.980	152.286	0.074	0.000	0.000	0.715	13.000	42.250	9.100	0.715
728.03	Блинчики со сгущенным молоком	0.050/10	2.230	5.000	15.570	122.000	0.010	0.100	0.010	0.480	30.940	22.300	3.400	0.020
	итого	30.595	19.770	28.130	102.750	751.286	0.174	2.000	0.180	1.975	608.740	427.860	51.990	2.505
Обед														
66	Салат из свеклы с сыром и чесноком	0.100	4.530	9.300	4.800	127.000	0.030	5.770	0.040	2.000	148.240	99.720	19.830	1.100
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
492.08	Плов из птицы	0.250	24.010	31.150	45.810	545.000	0.150	5.800	0.290	6.220	35.300	264.220	52.200	2.280
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.05	43.440	48.850	155.560	1207.000	0.550	87.130	3.130	10.080	338.110	680.010	180.510	9.020
	итого за день	1.635	63.210	76.980	258.310	1958.286	0.724	89.130	3.310	12.055	946.850	1107.870	232.500	11.525
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения	140	167	135	144	103	255	676	241	158	185	155	128	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Салат из сырых овощей	0.100	0.920	20.080	3.220	199.000	0.030	11.660	0.350	8.150	21.110	28.220	17.090	0.550
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.060	9.550	5.200	0.380	87.000	0.050	0.270	0.020	1.090	73.440	128.010	24.660	0.460
518.02	Картофель отварной	0.180	3.500	5.180	19.420	170.000	0.190	25.200	0.030	0.200	24.180	97.010	35.560	1.440
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
ГП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850
	итого	22.65	22.890	38.400	81.860	798.571	0.509	40.030	0.400	10.110	320.110	544.020	138.990	6.860
Обед														
129.08	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.100	1.000	6.000	7.500	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240
437	Гуляш	0.100	29.060	31.720	5.960	428.000	0.100	1.460	0.020	3.320	28.340	300.640	39.640	4.520
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
638.06	Компот из изюма	0.200	0.370	0.080	18.010	75.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.150	20.640	8.750	0.500
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
	итого	0.98	53.110	51.660	147.190	1291.400	0.650	19.350	0.360	5.750	172.540	800.560	288.800	15.560
	итого за день	1.63	76.000	90.060	229.050	2089.971	1.159	59.380	0.760	15.860	492.650	1344.580	427.790	22.420
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		169	196	120	154	166	170	155	317	82	224	285	249

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
515.07	Кукуруза консервированная отварная	0.025	1.000	0.350	5.000	27.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
333	Макароны с сыром	0.180	9.750	17.620	30.350	312.000	0.060	0.130	0.050	4.440	95.970	106.010	14.110	0.950
199.02	Филе куриное по-люблински	0.100	11.280	9.040	4.840	144.000	0.040	1.790	0.340	2.780	30.610	98.430	19.610	0.950
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.565	27.590	27.490	95.110	733.400	0.200	9.920	2.990	7.880	178.580	279.440	62.120	2.960
Обед														
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
438.02	Азу	0.250	20.450	25.020	19.710	396.000	0.170	8.350	0.010	4.160	31.790	256.650	52.540	3.940
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.120	1.080	0.240	9.720	51.600	0.048	72.000	0.000	0.240	40.800	27.600	15.600	0.360
	итого	1.07	40.650	40.010	132.500	1066.000	0.638	143.270	0.240	9.360	208.810	630.630	184.030	12.160
	итого за день	1.635	68.240	67.500	227.610	1799.400	0.838	153.190	3.230	17.240	387.390	910.070	246.150	15.120
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения		152	147	119	132	120	438	659	345	65	152	164	168

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.12	Овощи натуральные (огурцы свежие)	0.070	0.490	0.070	1.330	8.000	0.020	3.670	0.000	0.060	11.900	21.000	9.800	0.350
ТТК	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
340.07	Омлет натуральный	0.150	15.180	17.840	2.950	232.000	0.080	0.280	0.340	0.760	121.260	261.210	20.020	2.950
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	итого	0.535	25.260	21.700	61.050	538.000	0.190	4.240	0.350	1.630	325.560	377.560	52.020	4.950
Обед														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940
124.09	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.260	2.650	6.520	7.990	96.000	0.050	18.820	0.180	2.020	47.500	58.290	25.000	0.920
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.96	40.530	38.840	112.880	1010.650	0.555	40.320	4.140	9.270	253.460	558.450	172.170	7.990
	итого за день	1.495	65.790	60.540	173.930	1548.650	0.745	44.560	4.490	10.900	579.020	936.010	224.190	12.940
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения	146	132	91	114	106	127	916	218	96	156	149	144	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81	Маринованная капуста	0.100	1.260	9.150	5.560	109.000	0.020	22.610	0.000	4.020	45.270	23.900	12.280	0.520
443.01	Плов	0.250	19.230	20.890	45.170	470.000	0.100	1.460	0.350	0.480	26.710	258.450	58.810	3.090
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	163.800	0.070	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	22.72	26.970	30.860	108.490	847.800	0.230	86.970	0.350	5.480	137.360	360.630	101.170	5.580
Обед														
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.130	1.170	0.260	10.530	55.900	0.052	78.000	0.000	0.260	44.200	29.900	16.900	0.390
	итого	1.13	33.280	36.450	160.680	1149.300	0.492	102.130	3.050	9.360	276.490	519.700	159.660	6.910
	итого за день	1.85	60.250	67.310	269.170	1997.100	0.722	189.100	3.400	14.840	413.850	880.330	260.830	12.490
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		134	146	141	147	103	540	694	297	69	147	174	139

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.06	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.030/0.010	7.040	16.100	0.130	175.000	0.010	0.210	0.120	0.250	266.400	153.000	10.500	0.320
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
302.41	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	8.260	11.350	35.770	279.000	0.160	1.660	0.070	0.540	281.270	238.100	66.390	1.530
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040
122.01	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.143	0.057	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	1.582	28.300	35.780	85.960	783.143	0.297	3.170	0.320	1.600	711.440	620.440	121.030	4.490
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
387.03	Рыба в тесте	0.100	11.920	10.260	10.650	189.000	0.090	0.360	0.040	4.540	43.740	144.260	27.470	0.950
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.055	4.180	0.440	27.060	128.700	0.055	0.000	0.000	0.605	11.000	35.750	7.700	0.605
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.120	1.080	0.240	9.720	51.600	0.048	72.000	0.000	0.240	40.800	27.600	15.600	0.360
	итого	1.09	37.750	28.050	164.180	1099.300	0.553	114.060	3.120	8.825	368.380	721.700	191.870	7.935
	итого за день	1.662	66.050	63.830	250.140	1882.443	0.850	117.230	3.440	10.425	1079.820	1342.140	312.900	12.425
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		147	139	131	138	121	335	702	208	180	224	209	138

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
437.1	Гуляш из свинины	0.080	8.890	18.380	2.390	213.000	0.410	0.580	0.010	1.350	10.430	100.370	16.140	0.790
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.665	29.780	36.280	116.230	913.400	0.770	8.400	0.100	5.370	266.810	480.390	221.810	8.530
Обед														
ТТК	Лечо (консервы пром.производ.)	0.100	1.350	4.350	8.550	80.000	0.050	101.130	1.130	1.770	14.530	18.830	12.570	0.580
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.100	30.950	8.660	2.770	213.000	0.100	2.030	0.010	2.260	25.300	235.490	36.860	1.980
518.02	Картофель отварной	0.180	3.500	5.180	19.420	170.000	0.190	25.200	0.030	0.200	24.180	97.010	35.560	1.440
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
	итого	15.97	47.040	24.630	107.400	885.000	0.570	138.450	1.370	5.870	174.040	575.670	162.660	9.690
	итого за день	1.635	76.820	60.910	223.630	1798.400	1.340	146.850	1.470	11.240	440.850	1056.060	384.470	18.220
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		171	132	117	132	191	420	300	225	73	176	256	202

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940
498.09	Котлеты рубленные из птицы	0.060	12.030	3.030	8.120	104.000	0.040	0.000	0.000	1.760	6.940	57.680	15.660	0.930
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.71	25.020	18.620	103.010	713.000	0.380	70.990	1.370	6.580	189.630	319.530	127.050	4.780
Обед														
81.02	Маринованная капуста	0.100	1.240	9.090	4.540	101.000	0.020	25.690	0.000	3.960	98.120	32.460	16.600	0.740
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
423.08	Бефстроганов	0.100	11.000	19.540	6.370	249.000	0.060	0.990	0.070	0.300	43.860	134.180	18.430	1.780
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.08	37.680	41.460	145.080	1114.400	0.560	93.170	0.350	7.780	307.720	545.550	167.290	10.430
	итого за день	1.79	62.700	60.080	248.090	1827.400	0.940	164.160	1.720	14.360	497.350	865.080	294.340	15.210
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		139	131	130	134	134	469	351	287	83	144	196	169

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40	Салат витаминный (2 вариант)	0.100	1.610	15.060	9.530	181.000	0.040	43.010	0.510	6.050	26.450	32.330	15.730	0.540
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.090	11.290	3.520	0.520	79.000	0.080	2.730	0.020	1.180	48.890	144.590	32.250	0.610
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
ГП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850
	итого	22.68	26.190	31.720	113.720	849.571	0.389	48.640	0.560	8.140	295.460	563.490	142.220	6.240
Обед														
71.03	Винегрет овощной	0.100	1.390	9.960	5.050	120.000	0.050	6.790	0.180	3.840	19.440	39.630	16.090	0.660
124.09	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	2.752	6.771	8.297	99.692	0.052	19.544	0.187	2.098	49.327	60.532	25.962	0.955
491	Чахохбили	0.175	13.170	16.520	7.590	229.000	0.100	24.160	0.150	0.700	50.130	147.600	28.710	1.700
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.130	1.170	0.260	10.530	55.900	0.052	78.000	0.000	0.260	44.200	29.900	16.900	0.390
	итого	1.195	38.682	42.311	146.537	1129.992	0.704	129.034	0.567	9.018	244.177	690.252	301.282	13.315
	итого за день	1.875	64.872	74.031	260.257	1979.564	1.092	177.674	1.127	17.158	539.637	1253.742	443.502	19.555
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		144	161	136	146	156	508	230	343	90	209	296	217

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700
436.04	Жаркое по-домашнему	0.250	13.590	16.950	25.540	323.000	0.190	11.410	0.050	0.320	33.170	208.870	53.190	3.210
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
ГП	Вафли	0.020	0.780	2.120	12.500	72.200	0.010	0.000	0.000	0.940	17.600	8.400	1.200	0.120
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.63	22.400	30.110	92.330	742.600	0.290	18.700	0.210	5.060	174.170	343.120	90.190	4.170
Обед														
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940
451.14	Котлеты	0.100	14.410	11.620	12.490	217.000	0.070	0.000	0.000	3.060	19.400	128.780	23.880	1.330
508.15	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.180	7.920	5.480	45.600	267.000	0.150	0.000	0.030	1.030	40.570	181.740	42.670	3.070
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.13	40.230	25.590	188.940	1156.400	0.640	89.160	0.520	8.460	254.800	650.670	217.910	11.710
	итого за день	1.76	62.630	55.700	281.270	1899.000	0.930	107.860	0.730	13.520	428.970	993.790	308.100	15.880
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		139	121	147	140	133	308	149	270	71	166	205	176
общий итог:		25.264	980.232	981.011	3571.997	27682.042	14.437	1887.014	33.197	191.098	8917.787	15680.702	4555.872	222.925

Составил _____

Утвердил _____ Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		980.232	981.011	3571.997	27682.042	14.437	1887.014	33.197	191.098	8917.787	15680.702	4555.872	222.925
	среднее значение		65.300	65.400	238.100	1845.400	0.960	125.800	2.200	12.700	594.500	1045.400	303.700	14.800
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		145	142	124	135	137	359	449	254	99	174	202	164