



Согласовано
Руководитель
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Чукотскому автономному округу

А.В.Семенихин

« _____ » 2020 г



Утверждаю
Директор
Государственного автономного
профессионального образовательного
учреждения Чукотского автономного округа
«Чукотский северо-восточный техникум
посёлка Провидения»

Е.Н.Кузнецов

« _____ » 2020г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 15-21 ГОД ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЧУКОТСКИЙ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ»**

Меню составлено на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – 2007.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ _____ А.В. Пугач
личная подпись

Чукотский автономный округ
2019

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЧУКОТСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ»**

Меню первой недели

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	15	16	17	18
Понедельник														
Завтрак														
81	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	6,9	9,5	119,7	0,02	9,25	0,09	2,36	181,97	119,93	23,07	1,28
33	Каша овсяная с маслом	200/10	7,2	10,9	29,0	242,9	0,17	0,00	0,00	0,85	42,60	191,20	56,90	1,93
3	Чай с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	19,2	93,0	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
83	Сыр порционный	15	3,5	4,9	0,0	57,7	0,01	0,21	0,10	0,08	162,00	95,00	5,30	0,15
	Итого:		23,4	23,5	92,7	675,8	0,37	11,41	0,19	4,69	423,82	502,83	122,47	5,79
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		2,6	2,7	9,9	77,8								
Обед														
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
5	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	12,1	54,6	0,05	7,55	0,04	0,35	34,75	44,00	30,75	1,08
6	Щи из квашеной капусты	250	1,5	4,9	7,5	79,6	0,03	14,50	0,00	2,37	56,58	34,45	17,08	0,62
7	Курица отварная с маслом	100/10	18,7	21,8	1,8	278,2	0,40	0,00	0,08	0,40	43,00	186,00	19,00	1,60
8	Макаронные отварные	200/10	5,7	8,4	48,8	293,6	0,08	0,00	0,02	1,31	6,40	50,60	29,00	1,52
9	Компот из яблок	200	0,2	0,0	19,1	77,2	0,01	2,25	0,00	0,08	15,12	4,40	3,60	0,94
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		36,8	36,6	150,5	1078,1	0,79	24,30	0,14	5,93	188,05	441,25	145,63	8,55
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		0,4	0,2	5,5	31,6								
Полдник														

66	Зефир	40	0,3	0,0	32,4	130,8	0,00	0,00	0,06	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
11	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,0	17,0	109,0	0,04	1,29	0,03	0,00	145,76	99,90	13,99	0,13
108	Пирожок с курицей	75	7,5	6,0	21,0	168,0	0,06	0,02	0,00	1,20	14,40	0,00	0,00	0,80
	Итого:		11,3	9,0	70,4	407,8	0,10	1,31	0,09	1,20	170,16	104,70	16,39	1,49
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-4,3	-6,6	8,3	-40,7								
Ужин														
12	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
103	Салат картофельный	100	1,8	5,0	18,1	124,6	0,06	11,20	0,03	0,20	58,00	56,00	19,00	0,70
14	Минтай, тушеный с овощами	150	9,3	5,2	7,2	112,8	0,11	5,21	0,30	4,09	58,50	198,80	53,10	1,41
99	Картофель отварной с маслом	200/10	1,9	5,4	14,8	115,4	0,10	14,00	0,01	0,14	10,76	63,15	19,55	0,77
34	Чай зеленый с сахаром	200/10	0,2	0,0	7,5	30,8	0,00	0,03	0,01	0,00	11,10	2,85	1,54	0,31
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		22,9	25,1	108,9	753,1	0,50	30,44	0,39	5,95	172,96	445,60	139,39	6,01
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		-3,1	-0,9	5,4	5,6								
Второй ужин														
82	Печенье сдобное	30	1,3	5,0	21,0	134,2	0,03	0,00	0,04	0,30	11,00	20,00	3,00	0,20
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		7,1	10,0	30,6	240,8	0,11	2,60	0,08	0,30	271,00	220,00	31,00	0,40
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,9	4,8	9,9	91,3	0,04	-0,90	0,04	-0,30	211,00	130,00	16,00	-0,50
	Итого за день:		101,5	104,2	453,1	3155,7	1,88	70,07	0,89	18,06	1225,99	1714,38	454,88	22,25
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-2,5	0,2	39,1	165,7	0,58	0,07	0,08	6,06	25,98	-85,62	154,88	4,25
	Отклонения, %		-2,4	0,2	9,4	5,5	44,54	0,09	10,63	50,51	2,17	-4,76	51,63	23,60
Вторник														
Завтрак														
19	Бутерброд с костромским сыром	10/15/30	5,9	8,5	14,2	156,9	0,06	0,09	0,05	0,54	120,68	103,58	17,18	0,79
20	Омлет паровой с маслом	200/10	9,3	10,6	18,2	205,4	0,06	0,19	0,22	0,53	73,47	162,16	12,17	1,80
21	Чай с молоком	150/50/1	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41

		5												
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:		23,5	21,5	88,9	643,1	0,31	1,62	0,29	2,24	341,28	436,80	74,48	4,80
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		2,7	0,7	6,1	45,1								
Обед														
13	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,8	5,0	7,7	83,0	1,55	9,50	0,05	2,75	45,35	39,82	18,80	1,07
23	Суп с вермешелью	250	2,1	2,8	23,2	126,2	0,11	9,25	0,00	1,42	34,60	66,65	27,00	1,08
24	Пудинг из говядины с маслом	100/10	20,1	14,8	0,8	216,8	0,07	0,20	0,06	0,76	50,50	217,46	27,22	2,46
25	Каша рисовая рассыпчатая	18	3,8	8,8	40,0	254,4	0,04	0,00	0,09	0,27	6,16	83,15	27,38	0,57
76	Компот из груш сушеных	200	0,4	0,0	21,7	88,4	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,25
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		37,8	32,7	154,6	1063,7	1,99	19,35	0,20	6,81	210,63	544,28	152,60	9,23
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		1,4	-3,7	9,7	17,2								
Полдник														
95	Кекс творожный	100	7,1	16,5	52,4	386,5	0,07	0,06	0,10	0,82	65,50	98,40	18,10	1,03
55	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,3	104,8	0,06	1,60	0,04	0,00	152,20	124,54	21,33	0,48
	Итого:		10,8	19,7	67,7	491,3	0,13	1,66	0,14	0,82	217,70	222,94	39,43	1,51
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-4,8	4,1	5,6	42,8								
Ужин														
28	Салат витаминный	100	1,5	5,0	11,0	95,0	0,03	33,45	0,00	2,31	47,37	27,61	15,16	0,51
29/3 1	Руллет из трески с соусом сметанным с луком	150	12,4	12,4	14,2	218,0	0,10	10,60	0,07	4,04	68,14	195,21	34,25	1,34
32	Каша перловая рассыпчатая	210	4,5	7,8	29,9	207,8	0,06	0,00	0,05	0,60	20,50	159,90	19,60	0,92
3	Чай зеленый с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35

	Итого:		26,1	26,1	109,3	776,1	0,36	46,00	0,12	8,35	173,26	479,42	106,21	5,20
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		0,1	0,1	5,8	28,6								
Второй ужин														
82	Печенье творожное	30	1,6	3,7	17,0	107,6	0,03	0,00	0,02	0,40	15,00	26,00	5,00	0,30
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
	Итого:		6,6	8,7	26,1	209,0	0,11	1,40	0,06	0,40	264,76	213,82	32,97	0,50
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,4	3,5	5,4	59,5	0,04	-2,10	0,02	-0,20	204,76	123,82	17,97	-0,40
	Итого за день:		104,8	108,6	446,6	3183,3	2,90	70,02	0,80	18,62	1207,63	1897,26	405,69	21,23
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		0,8	4,6	32,6	193,3	1,60	0,02	0,00	6,62	7,63	97,26	105,69	3,23
	Отклонения, %		0,8	4,5	7,9	6,5	122,86	0,03	0,46	55,19	0,64	5,40	35,23	17,97
Среда														
Завтрак														
4	Бутерброд с колбасой	30/20	5,4	9,4	14,2	163,0	0,10	0,00	0,00	0,36	15,20	59,40	10,80	0,84
119	Вареники ленивые	200/10	14,7	10,8	21,8	243,2	0,06	0,24	0,16	0,56	145,00	184,80	22,20	0,70
34	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,4	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,78	1,44	0,31
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		27,7	21,1	94,1	676,7	0,33	0,27	0,16	2,31	196,02	340,48	69,91	4,00
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		6,9	0,3	11,3	78,7								
Обед														
35	Салат из свеклы отварной	100	1,6	5,0	11,0	95,4	0,02	9,50	0,00	2,74	35,80	40,97	20,90	1,33
36	Рассольник ленинградский с пшеничной крупой	250	2,1	4,1	20,5	127,3	0,11	7,53	0,00	2,43	36,55	69,60	26,90	1,12
37	Котлеты из кур запеченные с соусом молочным	140/50	17,6	22,0	18,8	343,4	0,15	1,31	0,20	1,23	113,00	244,87	40,81	2,60
79	Картофель тушеный с луком	200	3,7	14,0	31,0	264,8	0,96	14,56	0,08	4,74	45,40	116,20	44,80	1,64
26	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	12,0	48,4	0,00	0,40	0,05	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00

	Итого:		34,7	46,4	154,5	1174,2	1,46	33,30	0,33	12,75	294,77	608,84	185,61	10,74
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-1,7	10,0	9,6	127,7								
Полдник														
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
15	Кекс "Столичный"	75	4,7	12,8	48,1	326,8	0,07	0,00	0,03	0,70	27,50	63,80	3,00	0,70
	Итого:		9,7	17,8	57,2	428,2	0,15	1,40	0,07	0,70	277,26	251,62	30,97	0,90
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-5,9	2,2	-4,9	-20,3								
Ужин														
56	Огурцы соленые	100	0,8	0,2	3,2	17,8	0,02	5,00	0,00	0,10	33,00	24,00	14,00	0,60
107	Печень, тушенная в соусе	130	16,3	6,7	1,9	133,1	0,06	3,24	0,10	3,45	44,38	159,75	26,63	0,59
45	Каша пшеничная	180/10	7,1	11,5	45,6	314,3	0,16	0,00	0,02	1,07	38,40	165,90	39,30	3,25
16	Морс черносмородиновый	200	0,1	0,0	10,0	40,4	0,01	50,60	0,10	0,76	25,50	3,44	3,44	0,63
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		33,7	19,5	121,2	795,1	0,48	58,84	0,21	6,80	173,48	474,89	129,57	7,87
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		7,7	-6,5	17,7	47,6								
Второй ужин														
82	Печенье сдобное	30	1,3	5,0	21,0	134,2	0,03	0,00	0,04	0,30	11,00	20,00	3,00	0,20
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		7,1	10,0	30,6	240,8	0,11	2,60	0,08	0,30	271,00	220,00	31,00	0,40
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,9	4,8	9,9	91,3	0,04	-0,90	0,04	-0,30	211,00	130,00	16,00	-0,50
	Итого за день:		112,9	114,8	457,6	3315,0	2,53	96,41	0,84	22,85	1212,53	1895,83	447,06	23,91
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		8,9	10,8	43,6	325,0	1,23	26,41	0,04	10,85	12,53	95,82	147,06	5,91
	Отклонения, %		8,6	10,4	10,5	10,9	94,50	37,73	5,38	90,43	1,04	5,32	49,02	32,83
Четверг														
Завтрак														
83	Сыр порционный	15	3,5	4,9	0,0	57,7	0,01	0,21	0,10	0,08	162,00	95,00	5,30	0,15

72	Запеканка манная с маслом	200/10	9,1	10,9	41,0	298,5	0,11	0,65	0,06	0,46	148,30	163,20	14,77	1,24
3	Чай с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		20,3	16,6	95,2	611,5	0,29	2,81	0,16	1,95	347,55	354,90	57,27	3,82
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-0,5	-4,2	12,4	13,5								
Обед														
47	Икра овощная	100	1,7	4,6	9,1	84,6	0,03	4,37	0,00	2,18	3,21	40,38	22,19	0,95
48	Суп с рисовой крупой	250	1,4	4,1	17,0	110,5	0,03	0,00	0,07	10,00	3,00	22,00	5,00	4,00
49	Шницель из трески натуральный с маслом	100/10	12,9	13,4	8,0	204,2	0,10	3,27	0,10	2,78	48,63	205,75	36,13	1,09
50	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	200/50	4,5	11,0	41,0	281,0	0,23	18,20	0,09	5,93	43,00	145,25	56,00	2,05
9	Компот из груш	200	0,1	0,0	18,5	74,4	0,01	0,86	0,00	0,16	15,94	6,40	4,80	0,98
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		30,2	34,4	154,8	1049,6	0,61	26,70	0,25	22,46	145,97	541,58	170,32	11,86
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-6,2	-2,0	9,9	3,1								
Полдник														
110	Пирожки с вишней	75	4,6	10,2	30,0	230,2	0,05	0,32	0,06	0,80	15,90	35,60	15,70	0,65
88	Пряники	30	0,9	0,9	15,4	73,0	0,02	0,00	0,00	0,70	3,00	15,00	3,00	0,20
11	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,0	17,0	109,0	0,04	1,29	0,03	0,00	145,76	99,90	13,99	0,13
	Итого:		9,0	14,1	62,4	412,2	0,11	1,61	0,09	1,50	164,66	150,50	32,69	0,98
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-6,6	-1,5	0,3	-36,3								
Ужин														
51	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	4,0	4,3	56,8	0,02	5,55	0,05	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
52	Биточки паровые с соусом сметанным	100/60	11,3	13,8	11,8	216,6	0,08	0,21	0,08	0,65	38,75	150,88	27,63	1,20
53	Макаронные отварные с сыром	190/30/10	8,2	10,3	25,0	225,5	0,04	0,12	0,10	0,78	86,82	91,30	20,67	0,95

18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		35,8	34,4	111,9	900,4	0,44	8,48	0,26	5,16	441,05	592,22	135,93	5,75
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		9,8	8,4	8,4	152,9								
Второй ужин														
44	Смородина с сахаром	100/10	0,8	0,0	16,0	67,2	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
	Итого:		5,8	5,0	25,1	168,6	0,12	61,40	0,04	0,20	283,76	210,82	40,97	0,50
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		0,6	-0,2	4,4	19,1	0,05	57,90	0,00	-0,40	223,76	120,82	25,97	-0,40
	Итого за день:		101,1	104,5	449,4	3142,3	1,58	100,99	0,80	31,27	1382,99	1850,02	437,18	22,92
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-2,9	0,5	35,4	152,3	0,28	30,99	0,00	19,27	182,99	50,02	137,18	4,92
	Отклонения, %		-2,8	0,5	8,6	5,1	21,35	44,28	-0,38	160,55	15,25	2,78	45,73	27,31
Пятница														
Завтрак														
97	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,8	7,1	8,5	105,1	0,05	6,95	0,00	2,50	21,19	33,98	24,01	1,32
54	Сырники с картофелем	150/50	17,1	15,0	23,1	295,8	0,14	4,50	0,04	1,43	99,10	177,20	26,00	0,96
21	Чай с молоком	150/50/1 5	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		27,8	24,6	92,4	701,8	0,40	12,78	0,06	5,32	271,44	397,44	100,91	4,84
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		7,0	3,8	9,6	103,8								
Обед														
56	Огурцы соленые	100	0,8	0,2	3,2	17,8	0,02	5,00	0,00	0,10	33,00	24,00	14,00	0,60
57	Борщ с капустой квашеной	250	1,6	4,8	11,7	96,4	0,03	8,29	0,00	2,39	67,28	44,73	23,25	1,07
58	Плов из свинины	100/200	21,0	40,0	49,2	640,8	0,97	6,16	1,10	5,60	45,88	400,00	89,50	4,08
76	Компот из кураги сушеной	200	0,8	0,0	24,1	99,6	0,00	0,40	0,00	0,20	51,82	25,40	6,00	1,25

80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		33,8	46,3	149,4	1149,5	1,24	19,85	1,10	9,71	230,18	615,93	178,95	9,80
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-2,6	9,9	4,5	103,0								
Полдник														
55	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,3	104,8	0,06	1,60	0,04	0,00	152,20	124,54	21,33	0,48
66	Зефир	40	0,3	0,0	32,4	130,8	0,00	0,00	0,06	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
96	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	7,2	2,6	27,3	161,4	0,09	0,04	0,10	0,98	73,93	94,80	21,62	0,92
	Итого:		11,2	5,8	75,0	397,0	0,15	1,64	0,20	0,98	236,13	224,14	45,35	1,96
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-4,4	-9,8	12,9	-51,5								
Ужин														
22	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,2	4,2	10,3	83,8	0,03	32,45	0,00	2,31	47,37	27,61	15,16	0,51
60	Котлеты из свинины с маслом	100/10	6,1	10,1	9,1	151,7	0,29	0,00	0,02	0,35	19,50	61,50	10,00	0,81
61	Пюре картофельное	210	3,8	9,2	23,1	190,4	0,19	24,21	0,03	0,24	69,30	116,46	37,00	1,35
3	Чай зеленый с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		20,9	24,8	109,8	746,0	0,73	58,61	0,05	4,34	180,90	330,57	110,09	5,75
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		-5,1	-1,2	6,3									
Второй ужин														
10	Яблоки свежие	100	0,4	0,0	12,6	52,0	0,03	10,00	0,01	0,20	16,40	11,00	9,00	2,20
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		6,2	5,0	22,2	158,6	0,11	12,60	0,05	0,20	276,40	211,00	37,00	2,40
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,0	-0,2	1,5	9,1	0,04	9,10	0,01	-0,40	216,40	121,00	22,00	1,50
	Итого за день:		99,9	106,5	448,8	3152,9	2,63	105,49	1,45	20,54	1195,04	1779,08	472,30	24,74
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-4,1	2,5	34,8	162,9	1,33	35,49	0,65	8,54	-4,96	-20,93	172,30	6,74

	Отклонения, %		-3,9	2,4	8,4	5,4	102,08	50,69	81,81	71,20	-0,41	-1,16	57,43	37,45
Суббота														
Завтрак														
19	Бутерброд с костромским сыром	10/15/30	5,9	8,5	14,2	156,9	0,06	0,09	0,05	0,54	120,68	103,58	17,18	0,79
84	Запеканка овощная с маслом	200/10	5,6	12,2	24,5	230,2	0,13	12,90	0,10	0,52	51,30	104,70	38,60	1,59
34	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,4	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,78	1,44	0,31
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:		18,5	21,5	92,5	637,5	0,33	13,02	0,14	2,23	203,78	289,36	86,92	4,49
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-2,3	0,7	9,7	39,5								
Обед														
103	Салат картофельный	100	1,8	5,0	18,1	124,6	0,06	11,20	0,03	0,20	58,00	56,00	19,00	0,70
64	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из трески	250/50	9,1	3,2	24,1	161,6	0,16	13,42	0,08	1,81	38,07	159,54	43,40	1,53
98	Сердце в соусе	130	14,2	9,1	4,4	156,3	0,31	1,80	0,05	0,80	19,00	139,00	20,00	2,80
67	Рагу из овощей	210	2,8	12,4	21,0	206,8	0,10	16,59	0,07	0,52	66,10	96,04	38,80	1,54
68	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	25,4	103,8	0,01	99,99	0,00	0,76	21,33	3,44	3,44	0,63
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		38,1	31,0	154,2	1048,0	0,87	143,00	0,22	5,50	234,70	575,82	170,84	10,01
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		1,7	-5,4	9,3	1,5								
Полдник														
95	Кекс творожный	100	7,1	16,5	52,4	386,5	0,07	0,06	0,10	0,82	65,50	98,40	18,10	1,03
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		12,9	21,5	62,0	493,1	0,15	2,66	0,14	0,82	325,50	298,40	46,10	1,23
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-2,7	5,9	-0,1	44,6								
Ужин														
12	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
69	Салат из овощей с белокочанной капустой	150	3,3	5,2	6,5	86,0	0,18	124,20	0,08	4,98	42,45	63,80	18,60	0,82

70	Зразы из трески рубленые с соусом сметанным с томатом	100/30	7,7	8,8	8,9	145,6	0,07	1,85	0,09	1,99	44,87	156,61	23,64	0,88
40	Капуста тушеная свежая	200	3,6	6,0	21,2	153,2	0,06	32,74	0,03	3,88	111,60	80,80	39,40	1,60
34	Чай зеленый с сахаром	200/10	0,2	0,0	7,5	30,8	0,00	0,03	0,01	0,00	11,10	2,85	1,54	0,31
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		24,5	29,5	105,4	785,1	0,53	158,82	0,24	12,37	244,62	428,86	129,38	6,43
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		-1,5	3,5	1,9	37,6								
Второй ужин														
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
82	Печенье слобное	30	1,3	5,0	21,0	134,2	0,03	0,00	0,04	0,30	11,00	20,00	3,00	0,20
	Итого:		6,3	10,0	30,1	235,6	0,11	1,40	0,08	0,30	260,76	207,82	30,97	0,40
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,1	4,8	9,4	86,1	0,04	-2,10	0,04	-0,30	200,76	117,82	15,97	-0,50
	Итого за день:		100,3	113,5	444,2	3199,3	1,99	318,91	0,81	21,22	1269,36	1800,26	464,21	22,55
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-3,7	9,5	30,2	209,3	0,69	248,91	0,01	9,22	69,36	0,26	164,21	4,55
	Отклонения, %		-3,6	9,1	7,3	7,0	53,27	355,58	0,82	76,82	5,78	0,01	54,74	25,28
Воскресенье														
Завтрак														
4	Бутерброды с колбасой	20/30	5,4	9,4	14,2	163,0	0,10	0,00	0,00	0,36	15,20	59,40	10,80	0,84
62	Запеканка из творога с йогуртом	150/60	15,1	6,0	11,9	162,0	0,51	0,60	0,06	0,26	148,00	214,20	6,60	1,00
3	Чай с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		30,1	16,5	92,7	639,7	0,84	2,55	0,06	2,05	207,93	398,60	65,33	4,92
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		9,3	-4,3	9,9	41,7								
Обед														
109	Салат картофельный с солен огурц и зеленым горошком	100	2,0	6,0	15,2	122,8	0,09	15,66	0,06	2,46	46,35	55,19	23,79	0,82

74	Суп из овощей с горошком зеленым	250	1,2	4,7	12,7	97,7	0,25	11,75	0,09	1,96	59,50	199,25	54,50	2,60
78	Бройлер-цыпленок отварной с маслом	100/10	16,0	16,0	1,4	213,6	0,04	0,00	0,07	0,30	69,00	163,00	20,00	1,80
25	Каша рисовая рассыпчатая	180/10	3,8	8,8	40,0	254,4	0,04	0,00	0,09	0,27	6,16	83,15	27,38	0,57
76	Компот из яблок сушеных	200	0,2	0,0	21,5	86,8	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		32,6	36,6	151,3	1064,8	0,64	27,81	0,30	6,60	245,03	637,79	177,87	9,84
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-3,8	0,2	6,3	18,3								
Полдник														
11	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,0	17,0	109,0	0,04	1,29	0,03	0,00	145,76	99,90	13,99	0,13
88	Пряники	30	0,9	0,9	15,4	73,0	0,02	0,00	0,00	0,70	3,00	15,00	3,00	0,20
43	Крендель сахарный	75	5,2	9,1	44,0	278,7	0,06	0,00	0,09	0,40	12,00	37,40	12,20	0,60
	Итого:		9,6	13,0	76,4	460,7	0,12	1,29	0,12	1,10	160,76	152,30	29,19	0,93
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-6,0	-2,6	14,3	12,2								
Ужин														
85	Винегрет овощной	100	1,2	2,6	8,2	61,0	0,06	10,25	0,07	2,80	52,20	44,97	20,75	0,85
75	Треска припущенная в молоке	100	11,0	6,5	1,7	109,3	0,08	0,83	0,10	0,93	76,13	166,38	22,38	0,51
79	Картофель тушеный с луком	200	3,7	14,0	31,0	264,8	0,96	14,56	0,08	4,74	45,40	116,20	44,80	1,64
21	Чай зеленый с молоком	150/50/10	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		26,7	25,8	114,1	795,4	1,36	26,97	0,26	9,88	332,35	542,11	149,55	6,21
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		0,7	-0,2	10,6	47,9								
Второй ужин														
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
10	Апельсины свежие	100/10	0,9	0,2	8,1	37,8	0,08	20,00	0,03	0,10	16,50	11,00	11,00	0,35
	Итого:		6,7	5,2	17,7	144,4	0,16	22,60	0,07	0,10	276,50	211,00	39,00	0,55
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90

	Отклонения		1,5	0,0	-3,0	-5,1	0,09	19,10	0,03	-0,50	216,50	121,00	24,00	-0,35
	Итого за день:		105,7	97,1	452,2	3105,0	3,12	81,22	0,80	19,74	1222,58	1941,79	460,94	22,45
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		1,7	-6,9	38,2	115,0	1,82	11,22	0,00	7,74	22,58	141,79	160,94	4,45
	Отклонения, %		1,6	-6,7	9,2	3,8	139,96	16,02	-0,38	64,46	1,88	7,88	53,65	24,71

Меню второй недели

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (калл)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	15	16	17	18
Понедельник														
Завтрак														
83	Сыр порционный	15	3,5	4,9	0,0	57,7	0,01	0,21	0,10	0,08	162,00	95,00	5,30	0,15
112	Каша манная с маслом	200/10	4,9	10,1	31,0	234,5	0,04	0,00	0,06	0,72	10,60	58,60	7,90	0,45
21	Чай с молоком	150/50/10	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		17,3	17,4	91,8	593,1	0,27	1,54	0,18	2,19	323,75	339,86	64,10	3,16
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-3,5	-3,4	9,0	-4,9								
Обед														
12	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
22	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,2	4,2	10,3	83,8	0,03	32,45	0,00	2,31	47,37	27,61	15,16	0,51
86	Суп картофельный с горохом	250	3,7	5,4	23,2	156,2	0,23	5,80	0,09	2,42	45,08	87,18	35,30	2,03
87	Говядина духовая	346	30,8	19,1	35,0	435,1	0,28	13,15	0,09	1,02	72,66	325,24	83,04	4,15
26	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	12,0	48,4	0,00	0,40	0,05	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		45,5	38,2	141,8	1093,0	0,76	51,80	0,26	7,47	231,53	580,23	185,70	10,76
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		9,1	1,8	-3,1	46,5								
Полдник														
41	Пирожки с творожным фаршем	75	8,2	10,3	26,4	231,1	0,02	0,00	0,06	0,70	3,00	15,00	3,00	0,20
66	Зефир	40	0,3	0,0	32,4	130,8	0,00	0,00	0,06	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
55	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,3	104,8	0,06	1,60	0,04	0,00	152,20	124,54	21,33	0,48

	Итого:		12,2	13,5	74,1	466,7	0,08	1,60	0,16	0,70	165,20	144,34	26,73	1,24
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-3,4	-2,1	12,0	18,2								
Ужин														
13	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,8	5,0	7,7	83,0	1,55	9,50	0,05	2,75	45,35	39,82	18,80	1,07
89	Фрикадельки из минтая с маслом	100/10	9,1	9,2	5,9	142,8	0,08	0,80	0,09	0,20	59,00	189,00	35,00	1,10
61	Картофельное пюре с маслом	200/10	3,8	9,2	23,1	190,4	0,19	24,21	0,03	0,24	69,30	146,46	37,00	1,35
3	Чай зеленый с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		24,5	24,7	104,0	736,3	2,04	36,46	0,17	4,63	218,38	500,28	138,73	6,60
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		-1,5	-1,3	0,5	-11,2								
Второй ужин														
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
82	Печенье творожное	30	1,6	3,7	17,0	107,6	0,03	0,00	0,02	0,40	15,00	26,00	5,00	0,30
	Итого:		6,6	8,7	26,1	209,0	0,11	1,40	0,06	0,40	264,76	213,82	32,97	0,50
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,4	3,5	5,4	59,5	0,04	-2,10	0,02	-0,20	204,76	123,82	17,97	-0,40
	Итого за день:		106,1	102,5	437,8	3098,1	3,25	92,80	0,82	15,39	1203,61	1778,53	448,23	22,25
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		2,1	-1,5	23,8	108,1	1,95	22,80	0,02	3,39	3,61	-21,48	148,23	4,25
	Отклонения, %		2,0	-1,4	5,7	3,6	150,10	32,57	2,37	28,22	0,30	-1,19	49,41	23,60
Вторник														
Завтрак														
19	Бутерброд с сыром	30/10/15	5,9	8,5	14,2	156,9	0,06	0,09	0,05	0,54	120,68	103,58	17,18	0,79
90	Каша из рисовой крупы с маслом	210	4,9	11,2	45,0	300,4	0,03	0,00	0,02	0,23	5,70	67,00	21,80	0,45
34	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,4	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,78	1,44	0,31
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		14,0	20,1	88,4	590,5	0,15	0,12	0,07	1,29	146,68	208,16	53,62	2,35
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60

Отклонения			-6,8	-0,7	5,6	-7,5								
Обед														
47	Икра баклажанная	100	0,9	5,1	10,0	89,5	0,03	2,95	0,00	2,39	20,29	44,89	14,45	0,66
91	Борщ со сметаной	250/10	1,8	4,6	10,9	92,2	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
92	Окорочок куриный	150/15	27,3	18,4	0,4	276,4	0,05	1,50	0,07	1,00	50,00	230,00	25,00	1,80
8	Макароны отварные	200/10	5,7	8,4	48,8	293,6	0,08	0,00	0,02	1,31	6,40	50,60	29,00	1,52
76	Компот из кураги сушеной	200	0,8	0,0	24,1	99,6	0,00	0,40	0,00	0,20	51,82	25,40	6,00	1,25
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		45,9	37,6	154,7	1140,8	0,44	15,13	0,09	8,72	205,09	525,92	146,90	9,22
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		9,5	1,2	9,8	94,3								
Полдник														
77	Пирожок с творожным фаршем	75	5,5	1,4	30,2	155,4	0,08	0,01	0,05	0,94	52,13	92,50	21,63	0,90
66	Зефир	40	0,3	0,0	32,4	130,8	0,00	0,00	0,06	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
	Итого:		10,8	6,4	71,7	387,6	0,15	1,41	0,15	0,94	311,89	285,12	52,00	1,66
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-4,8	-9,2	9,6	-60,9								
Ужин														
1	Колбаса порциями	30	4,8	13,4	0,0	139,8	0,10	0,00	0,00	0,36	10,20	59,40	10,80	0,84
93	Треска тушеная с овощами	200	14,3	8,6	9,6	173,0	0,13	4,90	0,01	5,80	55,25	295,75	58,75	1,18
32	Каша перловая	200/10	4,5	7,8	29,9	207,8	0,06	0,00	0,05	0,60	20,50	159,90	19,60	0,92
21	Чай зеленый с молоком	150/50/10	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		34,6	32,7	113,4	886,3	0,56	6,23	0,08	8,18	244,58	729,61	150,78	6,15
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		8,6	6,7	9,9	138,8								
Второй ужин														
44	Смородина с сахаром	100/10	0,8	0,0	16,0	67,2	0,01	40,00	0,00	0,30	37,00	23,00	9,00	0,50

18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		6,6	5,0	25,6	173,8	0,09	42,60	0,04	0,30	297,00	223,00	37,00	0,70
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,4	-0,2	4,9	24,3	0,02	39,10	0,00	-0,30	237,00	133,00	22,00	-0,20
	Итого за день:		111,9	101,8	453,8	3179,0	1,39	65,50	0,43	19,42	1205,23	1971,80	440,30	20,08
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		7,9	-2,2	39,8	189,0	0,09	-4,50	-0,37	7,42	5,23	171,80	140,30	2,08
	Отклонения, %		7,6	-2,1	9,6	6,3	6,58	-6,43	-46,74	61,87	0,44	9,54	46,77	11,53
Среда														
Завтрак														
4	Бутерброды с колбасой	20/30	5,4	9,4	14,2	163,0	0,10	0,00	0,00	0,36	15,20	59,40	10,80	0,84
62	Запеканка из творога с йогуртом	150/60	15,1	6,0	11,9	162,0	0,51	0,60	0,06	0,26	178,00	214,20	6,60	1,00
3	Чай с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		30,1	16,5	92,7	639,7	0,84	2,55	0,06	2,05	237,93	398,60	65,33	4,92
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		9,3	-4,3	9,9	41,7								
Обед														
59	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,9	4,0	24,8	142,8	0,06	22,54	0,16	0,41	68,98	66,20	49,70	1,64
94	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,1	2,7	16,3	97,9	0,14	10,25	0,09	1,41	28,50	89,95	34,10	1,23
63	Фрикадельки из свинины в соусе сметанном	110/50	13,3	28,8	15,8	375,6	0,07	0,69	0,07	0,74	54,90	177,00	28,10	1,23
99	Картофель отварной с маслом	200/10	1,9	5,4	14,8	115,4	0,10	14,00	0,04	0,14	10,76	63,15	19,55	0,77
9	Компот из яблок	200	0,2	0,0	19,1	77,2	0,01	2,25	0,00	0,08	15,12	4,40	3,60	0,94
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		28,8	42,0	151,3	1098,4	0,60	49,73	0,35	4,19	210,46	522,50	181,25	8,61
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-7,6	5,6	6,4	51,9								
Полдник														
43	Крендель сахарный	75	5,2	9,1	44,0	278,7	0,06	0,00	0,09	0,40	12,00	37,40	12,20	0,60

88	Пряники	30	0,9	0,9	15,4	73,0	0,02	0,00	0,00	0,70	3,00	15,00	3,00	0,20
11	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,0	17,0	109,0	0,04	1,29	0,03	0,00	145,76	99,90	13,99	0,13
	Итого:		9,6	13,0	76,4	460,7	0,12	1,29	0,12	1,10	160,76	152,30	29,19	0,93
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-6,0	-2,6	14,3	12,2								
Ужин														
97	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,8	7,1	8,5	105,1	0,05	13,95	0,08	2,50	41,19	53,98	24,01	1,32
98	Сердце в соусе	130	14,2	9,1	4,4	156,3	0,31	1,80	0,05	0,80	19,00	139,00	20,00	2,80
25	Каша рисовая рассыпчатая	180/10	3,8	8,8	40,0	254,4	0,04	0,00	0,09	0,27	6,16	83,15	27,38	0,57
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
34	Чай зеленый с сахаром	200/10	0,2	0,0	7,5	30,8	0,00	0,03	0,01	0,00	11,10	2,85	1,54	0,31
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		27,5	25,9	108,5	776,7	0,57	15,78	0,23	4,95	102,17	372,48	108,40	7,15
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		1,5	-0,1	5,0	29,2								
Второй ужин														
82	Печенье творожное	30	1,6	3,7	17,0	107,6	0,03	0,00	0,02	0,40	15,00	26,00	5,00	0,30
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
	Итого:		6,6	8,7	26,1	209,0	0,11	1,40	0,06	0,40	264,76	213,82	32,97	0,50
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,4	3,5	5,4	59,5	0,04	-2,10	0,02	-0,20	204,76	123,82	17,97	-0,40
	Итого за день:		102,6	106,0	455,0	3184,6	2,23	70,75	0,81	12,70	976,08	1659,70	417,14	22,10
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-1,4	2,0	41,0	194,6	0,93	0,75	0,00	0,70	-223,92	-140,30	117,14	4,10
	Отклонения, %		-1,3	1,9	9,9	6,5	71,62	1,07	0,62	5,82	-18,66	-7,79	39,05	22,78
Четверг														
Завтрак														
19	Бутерброды с сыром	10/15/30	5,9	8,5	14,2	156,9	0,06	0,09	0,05	0,54	120,68	103,58	17,18	0,79
100	Вареники с вишней	210	7,1	4,3	26,7	173,9	0,09	3,27	0,09	0,73	21,29	72,05	22,21	0,61
21	Чай с молоком	150/50/10	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

80	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	19,7	93,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		20,5	15,1	92,5	588,2	0,31	4,69	0,15	2,31	286,80	337,99	81,22	3,41
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-0,3	-5,7	9,7	-9,8								
Обед														
5	Салат из моркови с черносливом	100	1,3	0,1	12,5	56,1	0,05	4,28	0,05	2,82	34,55	56,12	46,66	1,07
101	Рассольник	250	1,3	5,0	13,2	103,0	0,08	7,53	0,09	2,31	23,40	73,20	20,80	0,85
102	Биточки из свинины с маслом	100/10	12,1	25,4	18,2	349,8	0,58	0,00	0,06	0,50	14,00	171,00	20,00	1,60
40	Капуста тушеная	200	3,6	6,0	21,2	153,2	0,06	32,74	0,03	3,88	111,60	80,80	39,40	1,60
68	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	25,4	103,8	0,01	99,99	0,00	0,76	21,33	3,44	3,44	0,63
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		28,3	37,6	151,0	1055,4	1,00	144,54	0,21	11,69	237,08	506,36	176,50	8,55
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-8,1	1,2	6,1	8,9								
Полдник														
55	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,3	104,8	0,06	1,60	0,04	0,00	152,20	124,54	21,33	0,48
15	Кекс "Столичный"	75	4,7	12,8	48,1	326,8	0,07	0,00	0,03	0,70	27,50	63,80	3,00	0,70
	Итого:		8,4	16,0	63,4	431,6	0,13	1,60	0,07	0,70	179,70	188,34	24,33	1,18
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-7,2	0,4	1,3	-16,9								
Ужин														
12	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
103	Салат картофельный	100	1,8	5,0	18,1	124,6	0,06	11,20	0,03	0,20	58,00	56,00	19,00	0,70
104	Жаркое по-домашнему из говядины	100/150	15,4	14,5	21,0	276,1	0,17	7,26	0,09	0,66	27,00	278,80	50,20	3,05
16	Морс черносмородиновый	200	0,1	0,0	10,0	40,4	0,01	50,60	0,10	0,76	25,50	3,44	3,44	0,63
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		26,8	28,8	109,7	805,2	0,47	69,06	0,25	3,14	145,10	463,04	118,84	7,20
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		0,8	2,8	6,2	57,7								
Второй ужин														

17	Творожок промпроизводства	100	6,4	3,9	10,2	101,5	0,04	0,50	0,08	0,10	101,00	161,00	23,00	0,40
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		12,2	8,9	19,8	208,1	0,12	3,10	0,12	0,10	361,00	361,00	51,00	0,60
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		7,0	3,7	-0,9	58,6	0,05	-0,40	0,08	-0,50	301,00	271,00	36,00	-0,30
	Итого за день:		96,2	106,5	436,3	3088,5	2,03	223,00	0,80	17,93	1209,68	1856,73	451,89	20,94
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-7,8	2,5	22,3	98,5	0,73	153,00	0,00	5,93	9,68	56,73	151,89	2,94
	Отклонения, %		-7,5	2,4	5,4	3,3	56,38	218,57	0,32	49,41	0,81	3,15	50,63	16,32

Пятница

Завтрак

81	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	6,9	9,5	119,7	0,02	9,25	0,09	2,36	181,97	119,93	23,07	1,28
84	Запеканка овощная с маслом	200/10	5,6	12,2	24,5	230,2	0,13	12,90	0,09	0,52	51,30	104,70	38,60	1,59
34	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,4	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,78	1,44	0,31
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		18,1	20,0	92,1	620,4	0,32	22,18	0,18	4,27	269,09	320,91	98,58	5,33
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-2,7	-0,8	9,3	22,4								

Обед

1	Колбаса порциями	30	4,8	13,4	0,0	139,8	0,10	0,00	0,00	0,36	10,20	59,40	10,80	0,84
85	Винегрет овощной	100	1,2	2,6	8,2	61,0	0,06	10,25	0,07	2,80	52,20	44,97	20,75	0,85
106	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	0,06	18,47	0,05	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
107	Печень, тушенная в соусе	130	16,3	6,7	1,9	133,1	0,06	3,24	0,10	3,45	44,38	159,75	26,63	0,59
45	Каша пшеничная	180/10	7,1	11,5	45,6	314,3	0,16	0,00	0,02	1,07	38,40	165,90	39,30	3,25
9	Компот из груш	200	0,1	0,0	18,5	74,4	0,01	0,86	0,04	0,16	15,94	6,40	4,80	0,98
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	110	6,9	0,8	45,4	216,4	0,17	0,00	0,00	0,93	27,20	93,00	39,00	2,30
	Итого:		41,1	40,3	150,3	1128,3	0,68	32,81	0,27	11,65	240,84	611,85	176,73	10,40
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		4,7	3,9	5,4	81,8								

Полдник

43	Крендель сахарный	75	5,2	9,1	44,0	278,7	0,06	0,00	0,09	0,40	12,00	37,40	12,20	0,60
66	Зефир	30	0,2	0,0	24,3	98,3	0,00	0,00	0,04	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
18	Молоко 2,5 %	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
	Итого:		11,2	14,1	77,9	483,6	0,14	2,60	0,17	0,40	279,50	241,00	42,00	1,22
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-4,4	-1,5	15,8	35,1								
Ужин														
109	Салат картофельный с солен огурц и зеленым горошком	100	2,0	6,0	15,2	122,8	0,09	15,66	0,06	2,46	46,35	55,19	23,79	0,82
120	Треска припущенная	150/10	18,4	8,2	0,6	149,8	0,10	0,90	0,09	1,78	22,80	241,00	18,00	0,82
61	Пюре картофельное	200	3,8	9,2	23,1	190,4	0,19	24,21	0,03	0,24	69,30	116,46	37,00	1,35
3	Чай зеленый с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		34,0	24,7	106,2	783,1	0,60	42,72	0,18	5,92	183,18	537,65	126,72	6,07
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		8,0	-1,3	2,7	35,6								
Второй ужин														
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
88	Пряники	30	0,9	0,9	15,4	73,0	0,02	0,00	0,00	0,70	3,00	15,00	3,00	0,20
	Итого:		5,9	5,9	24,5	174,4	0,10	1,40	0,04	0,70	252,76	202,82	30,97	0,40
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		0,7	0,7	3,8	24,9	0,03	-2,10	0,00	0,10	192,76	112,82	15,97	-0,50
	Итого за день:		110,3	104,9	451,0	3189,8	1,84	101,72	0,84	22,93	1225,37	1914,22	475,00	23,43
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		6,3	0,9	37,0	199,8	0,54	31,72	0,04	10,93	25,37	114,22	175,00	5,43
	Отклонения, %		6,1	0,9	8,9	6,7	41,31	45,31	4,50	91,11	2,11	6,35	58,33	30,14
Суббота														
Завтрак														
4	Бутерброды с колбасой	20/30	5,4	9,4	14,2	163,0	0,10	0,00	0,00	0,36	15,20	59,40	10,80	0,84
105	Суп с вермишелью молочный	250	3,5	4,8	20,7	140,0	0,11	1,14	0,08	0,39	202,03	172,48	30,18	0,64
3	Чай с лимоном	200/5/7	0,2	0,0	6,1	25,2	0,00	1,95	0,00	0,01	12,53	3,20	1,73	0,28

80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,5	28,9	137,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		16,6	15,1	89,1	558,3	0,38	3,09	0,08	2,15	254,48	328,58	78,18	3,91
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-4,2	-5,7	6,3	-39,7								
Обед														
113	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100,0	1,3	4,0	10,0	81,2	0,08	7,85	0,07	2,89	29,75	49,60	22,69	0,76
114	Суп с мясными фрикадельками	250/50	7,6	7,5	17,4	167,5	0,16	14,45	0,09	1,70	34,83	141,92	43,69	1,76
115	Котлеты из курицы	140/60	18,6	21,6	18,8	344,0	0,19	1,67	0,15	1,67	87,90	317,68	52,28	3,62
116	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	200/10	6,8	8,5	26,4	209,3	0,27	0,75	0,02	0,63	19,80	192,80	128,10	4,20
76	Компот из яблок сушеных	200	0,2	0,0	21,5	86,8	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		43,9	42,7	154,6	1178,3	0,92	25,12	0,32	8,50	236,30	839,20	298,96	14,39
	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		7,5	6,3	9,7	131,8								
Полдник														
11	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,0	17,0	109,0	0,04	1,29	0,03	0,00	145,76	99,90	13,99	0,13
95	Кекс творожный	100	7,1	16,5	52,4	386,5	0,07	0,06	0,10	0,82	65,50	98,40	18,10	1,03
	Итого:		10,6	19,5	69,4	495,5	0,11	1,35	0,12	0,82	211,26	198,30	32,09	1,16
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-5,0	3,9	7,3	47,0								
Ужин														
117	Салат из моркови с курагой	100	2,7	0,2	15,1	73,0	0,06	10,57	0,07	0,71	34,09	57,08	39,72	0,83
118	Минтай отварной с маслом	100/10	16,8	9,2	0,0	150,0	0,10	0,00	0,08	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10
67	Рагу из овощей	210	2,8	12,4	21,0	206,8	0,10	16,59	0,07	0,52	66,10	96,04	38,80	1,54
21	Чай зеленый с молоком	150/50/10	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		33,3	24,7	110,0	795,5	0,53	28,49	0,23	2,85	317,82	536,68	175,15	6,68

	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		7,3	-1,3	6,5	48,0								
Второй ужин														
18	Молоко 2,5 %	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,08	2,60	0,04	0,00	260,00	200,00	28,00	0,20
44	Сливы с сахаром	100/10	0,8	0,3	19,5	83,9	0,06	10,00	0,01	0,60	21,00	20,00	9,00	0,50
	Итого:		6,6	5,3	29,1	190,5	0,14	12,60	0,05	0,60	281,00	220,00	37,00	0,70
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,4	0,1	8,4	41,0	0,07	9,10	0,01	0,00	221,00	130,00	22,00	-0,20
	Итого за день:		111,0	107,3	452,2	3218,1	2,09	70,64	0,81	14,92	1300,85	2122,76	621,37	26,83
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		7,0	3,3	38,2	228,1	0,79	0,64	0,01	2,92	100,85	322,76	321,37	8,83
	Отклонения, %		6,7	3,1	9,2	7,6	60,73	0,92	0,63	24,34	8,40	17,93	107,12	49,07
Воскресенье														
Завтрак														
19	Бутерброд с сыром	30/10/15	5,9	8,5	14,2	156,9	0,06	0,09	0,05	0,54	120,68	103,58	17,18	0,79
2	Запеканка рисовая с яблоками	200/10	6,4	7,0	27,0	196,6	0,03	0,30	0,02	0,18	33,70	59,06	14,93	0,63
21	Чай с молоком	150/50/10	1,4	1,6	12,7	70,8	0,04	1,33	0,02	0,00	126,43	92,76	15,43	0,41
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	45	2,8	0,3	18,6	88,3	0,11	0,00	0,00	0,87	15,52	58,70	22,27	1,35
	Итого:		19,6	17,8	91,7	605,4	0,30	1,72	0,09	2,11	305,53	348,90	83,01	3,98
	Нормативные показатели		20,8	20,8	82,8	598,0	0,26	14,00	0,16	2,40	240,00	360,00	60,00	3,60
	Отклонения		-1,2	-3,0	8,9	7,4								
Обед														
73	Винегрет овощной с фасолью	100	0,8	1,9	7,1	48,7	1,56	13,25	0,00	2,92	33,55	67,17	21,35	0,88
48	Суп с перловой крупой	250	2,0	5,0	16,6	119,4	0,03	11,85	0,04	2,44	44,68	52,00	21,00	0,80
49	Шницель из минтая	100/10	14,1	14,6	7,1	216,2	0,09	0,33	0,06	0,40	28,80	171,40	36,34	0,62
79	Картофель тушеный с луком	200	3,7	14,0	31,0	264,8	0,96	14,56	0,08	4,74	45,40	116,20	44,80	1,64
76	Компот из груш сушеных	200	0,4	0,0	21,7	88,4	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,25
80	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,9	98,2	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		30,6	36,8	144,7	1032,4	2,87	40,39	0,18	12,12	226,45	543,97	175,69	7,99

	Нормативные показатели		36,4	36,4	144,9	1046,5	0,45	24,50	0,28	4,20	420,00	630,00	105,00	6,30
	Отклонения		-5,8	0,4	-0,2	-14,1								
Полдник														
96	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	7,2	2,6	27,3	161,4	0,09	0,04	0,10	0,98	73,93	94,80	21,62	0,92
66	Зефир	40	0,3	0,0	32,4	130,8	0,00	0,00	0,06	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56
55	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,3	104,8	0,06	1,60	0,04	0,00	152,20	124,54	21,33	0,48
	Итого:		11,2	5,8	75,0	397,0	0,15	1,64	0,20	0,98	236,13	224,14	45,35	1,96
	Нормативные показатели		15,6	15,6	62,1	448,5	0,20	10,50	0,12	1,80	180,00	270,00	45,00	2,70
	Отклонения		-4,4	-9,8	12,9	-51,5								
Ужин														
51	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	4,0	4,3	56,8	0,02	5,55	0,05	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
83	Сыр порционный	15	3,5	4,9	0,0	57,7	0,01	0,21	0,10	0,08	162,00	95,00	5,30	0,15
111	Кнели из кур с маслом	100/10	14,3	16,8	7,9	239,8	0,35	0,03	0,07	0,46	35,60	159,50	16,98	1,27
46	Макароны отварные с овощами	200/25	2,9	5,4	27,7	171,0	0,06	0,03	0,04	1,12	25,70	67,50	25,00	1,28
16	Морс черносмородиванный	200	0,1	0,0	10,0	40,4	0,01	50,60	0,10	0,76	25,50	3,44	3,44	0,63
80	Хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,2	92,8	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
80	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,7	41,3	196,7	0,16	0,00	0,00	0,90	23,00	87,00	33,00	2,00
	Итого:		31,1	32,2	110,4	855,2	0,68	56,42	0,35	6,15	304,28	475,48	110,36	6,74
	Нормативные показатели		26,0	26,0	103,5	747,5	0,32	17,50	0,20	3,00	300,00	450,00	75,00	4,50
	Отклонения		5,1	6,2	6,8	107,7								
Второй ужин														
82	Печенье творожное	30	1,6	3,7	17,0	107,6	0,03	0,00	0,02	0,40	15,00	26,00	5,00	0,30
27	Йогурт	200	5,0	5,0	9,1	101,4	0,08	1,40	0,04	0,00	249,76	187,82	27,97	0,20
	Итого:		6,6	8,7	26,1	209,0	0,11	1,40	0,06	0,40	264,76	213,82	32,97	0,50
	Нормативные показатели		5,2	5,2	20,7	149,5	0,07	3,50	0,04	0,60	60,00	90,00	15,00	0,90
	Отклонения		1,4	3,5	5,4	59,5	0,04	-2,10	0,02	-0,20	204,76	123,82	17,97	-0,40
	Итого за день:		99,1	101,3	447,8	3099,0	4,10	101,57	0,87	21,75	1337,14	1806,31	447,38	21,16
	Нормативные показатели		104,0	104,0	414,0	2990,0	1,30	70,00	0,80	12,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Отклонения		-4,9	-2,8	33,8	109,0	2,80	31,57	0,07	9,75	137,14	6,31	147,38	3,16
	Отклонения, %		-4,7	-2,6	8,2	3,6	215,51	45,11	8,88	81,29	11,43	0,35	49,13	17,55

Итого по меню

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Итого за 2 недели</i>	1463,4	1479,3	6285,7	44310,7	33,6	1569,1	11,8	277,3	17174,1	25988,7	6443,6	316,8
<i>Норма за 2 недели</i>	1456	1456	5796	41860	18,2	980	11,2	168	16800	25200	4200	252
<i>Отклонения</i>	7,4	23,3	489,7	2450,7	15,4	589,1	0,6	109,3	374,1	788,7	2243,6	64,8
<i>Отклонения, %</i>	0,5	1,6	8,4	5,9	84,3	60,1	4,9	65,1	2,2	3,1	53,4	25,7