



УТВЕРЖДАЮ:

*Директор МАОУ «КУТ № 1 – Универс»*  
*/П. И. Юстус /*

2023г.

*ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ*  
*в возрасте 12-18 лет*  
*в МАОУ «КУТ № 1 – Универс»*  
*в столовой 2 корпуса*  
*(Красноярский край, г. Красноярск, ул. Корнеева, д.50 стр.1)*

*г. Красноярск*

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12-18лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	8	Каша манная молочная	220	7,48	5,06	25,52	177,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
32	1	Бутерброд с маслом и сыром	17/10/10	3,92	11,37	7,90	149,61	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	15,50	137,50	2,10
5	424	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,36	0,28	60,68	5,00	0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	11,00	2,00
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	42,00	10,00	0,06	0,00	8,00	35,00	5,00	17,00	0,10
ГП		Мармелад	34	0,00	0,00	27,78	111,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,03	0,04	0,06	0,00	24,00	6,00	0,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>651</b>	<b>18,64</b>	<b>21,43</b>	<b>88,48</b>	<b>621,35</b>	<b>15,03</b>	<b>0,26</b>	<b>1,86</b>	<b>18,00</b>	<b>114,50</b>	<b>35,50</b>	<b>165,50</b>	<b>5,80</b>
<b>Обед</b>															
4	55	Огурец свежий или соленый	100	0,80	0,10	2,80	15,30	10,00	0,03	0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
44	208	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	275	4,95	4,40	12,10	107,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
57	566	Голень куриная запеченная	100	12,30	15,40	0,60	190,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
17	380	Гречка с овощами	180	5,58	4,34	26,46	167,22	0,70	0,11	0,28	0,00	19,20	28,00	102,80	1,56
ГП		Конфеты «Красквша»	36	2,16	6,50	35,88	210,66	20,00	0,04	0,00	10,00	8,00	22,00	28,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	25,50	137,50	1,50
ГП		Сок Фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>29,13</b>	<b>32,10</b>	<b>116,59</b>	<b>874,98</b>	<b>30,70</b>	<b>0,31</b>	<b>1,88</b>	<b>20,00</b>	<b>113,70</b>	<b>101,50</b>	<b>326,30</b>	<b>5,86</b>
<b>Полдник</b>															
41	1052	Пирожок с мясом	100	10,00	12,00	32,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,027	0,038	0,006	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>10,40</b>	<b>12,20</b>	<b>46,20</b>	<b>336,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>220,36</b>	<b>33,70</b>	<b>176,90</b>	<b>0,62</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>58,17</b>	<b>65,73</b>	<b>251,27</b>	<b>1832,53</b>	<b>45,76</b>	<b>0,60</b>	<b>3,75</b>	<b>38,00</b>	<b>448,56</b>	<b>170,70</b>	<b>668,70</b>	<b>12,28</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>65%</b>	<b>71%</b>	<b>66%</b>	<b>67%</b>	<b>5%</b>	<b>43%</b>	<b>31%</b>	<b>54%</b>	<b>37%</b>	<b>57%</b>	<b>37%</b>	<b>72%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 5 гр.

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
13	469	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	20,44	18,34	45,80	430,02	0,04	0,086	0,43	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
Ф		Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	5,00	0,03	0,00	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	8,00	0,80
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,52</b>	<b>19,22</b>	<b>76,66</b>	<b>565,70</b>	<b>5,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>5,53</b>	<b>336,50</b>	<b>77,50</b>	<b>511,72</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>															
24	55	Помидор свежий или соленый	100	1,10	0,20	3,80	21,40	133,00	0,06	0,70	5,00	14,00	20,00	26,00	0,90
25	206	Суп картофельный гороховый с мясом	260	5,60	4,60	26,69	170,56	0,02	0,31	0,35	3,20	38,27	41,78	124,37	2,34
26	611	Копилета «Дружба»	100	10,80	10,60	15,80	201,80	21,90	0,17	1,71	0,79	10,89	16,26	123,10	0,38
63	759	Соус красный основной	50	0,55	3,10	1,00	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	299	Картофельное пюре	180	2,30	4,42	14,59	107,34	2,00	0,07	0,07	5,56	8,30	15,52	37,50	0,61
28	868	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,09	24,39	99,73	0,00	0,00	0,00	1,20	16,05	9,90	16,00	0,27
43	109	Булочка домашняя с сахаром	100	8,14	7,69	14,47	159,65	0,00	0,096	1,28	16,00	16,80	10,47	87,20	1,66
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
		<b>Итого</b>	<b>1029</b>	<b>31,97</b>	<b>32,06</b>	<b>115,49</b>	<b>878,38</b>	<b>156,92</b>	<b>0,84</b>	<b>5,71</b>	<b>31,75</b>	<b>143,81</b>	<b>169,43</b>	<b>551,67</b>	<b>10,26</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/г</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>
<b>Полдник</b>															
54	1064	Пицца с курицей и помидором	100	10,10	11,30	26,80	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
64	1009	Напиток из облепихи	200	0,28	1,20	26,23	116,84	250,000	0,030	5,000	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,38</b>	<b>12,50</b>	<b>53,03</b>	<b>309,84</b>	<b>250,000</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>20,00</b>	<b>22,00</b>	<b>30,00</b>	<b>9,00</b>	<b>1,40</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/г</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>63,87</b>	<b>63,78</b>	<b>245,18</b>	<b>1753,92</b>	<b>411,96</b>	<b>0,98</b>	<b>11,14</b>	<b>57,28</b>	<b>502,31</b>	<b>276,93</b>	<b>1072,39</b>	<b>16,09</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>71%</b>	<b>69%</b>	<b>64%</b>	<b>64%</b>	<b>46%</b>	<b>70%</b>	<b>93%</b>	<b>82%</b>	<b>42%</b>	<b>92%</b>	<b>60%</b>	<b>95%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 5 гр.

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
46	8	Каша молочная пшеничная	220	14,60	5,00	17,30	166,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	959	Какао с молоком	200	5,80	5,40	13,60	126,20	0,027	0,038	0,006	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
32	1	Бутерброд с маслом	17/10	1,72	12,00	8,48	148,80	0,03	0,08	0,83	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
ГП		Зефир	65	0,33	0,00	55,25	222,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60
		<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>22,45</b>	<b>22,40</b>	<b>94,63</b>	<b>663,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>237,36</b>	<b>64,70</b>	<b>296,90</b>	<b>3,37</b>
<b>Обед</b>															
4	55	Огурец свежий или соленый	100	0,80	0,10	2,80	15,30	10,00	0,03	0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
18	187	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250	6,08	7,43	8,00	123,19	0,03	0,10	0,27	7,80	40,40	24,28	74,96	0,90
19	601	Плов с мясом	190/50	17,17	18,97	49,06	403,20	529,90	0,11	2,27	7,45	28,56	50,88	187,40	2,18
42	867	Отвар из плодов шиповника	200	0,40	0,20	20,80	86,60	0,00	0,00	0,10	30,00	14,00	4,00	2,00	0,60
Ф		Банан	220	3,30	1,10	36,20	167,90	20,00	0,04	0,00	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
		<b>Итого</b>	<b>1067</b>	<b>30,89</b>	<b>29,16</b>	<b>131,61</b>	<b>879,99</b>	<b>559,93</b>	<b>0,41</b>	<b>4,24</b>	<b>65,25</b>	<b>153,46</b>	<b>190,66</b>	<b>471,86</b>	<b>8,98</b>
<b>Полдник</b>															
14	110	Булочка с помидором и сыром	110	9,23	10,72	26,28	238,52	0,04	0,086	0,43	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,027	0,038	0,006	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>9,63</b>	<b>10,92</b>	<b>40,48</b>	<b>298,72</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>0,53</b>	<b>524,86</b>	<b>96,20</b>	<b>669,62</b>	<b>2,05</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>62,97</b>	<b>62,48</b>	<b>266,72</b>	<b>1842,23</b>	<b>560,05</b>	<b>0,65</b>	<b>5,52</b>	<b>65,78</b>	<b>915,68</b>	<b>351,56</b>	<b>1438,38</b>	<b>14,40</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>70%</b>	<b>68%</b>	<b>70%</b>	<b>68%</b>	<b>62%</b>	<b>47%</b>	<b>46%</b>	<b>94%</b>	<b>76%</b>	<b>117%</b>	<b>80%</b>	<b>85%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 5 гр.

День: четверг  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>													
58	384	Каша рисовая молочная	150	5,90	9,50	19,50	187,10	0,026	0,41	51,23	13,71	60,10	0,21
2	959	Какао с молоком	200	5,80	3,20	17,20	120,80	0,038	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	22,30	95,20	0,06	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	0,40
5	424	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,36	0,28	60,68	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,00
		<b>Итого</b>	<b>527</b>	<b>19,34</b>	<b>17,47</b>	<b>67,10</b>	<b>502,99</b>	<b>0,09</b>	<b>10,41</b>	<b>287,59</b>	<b>56,41</b>	<b>248,00</b>	<b>2,83</b>
<b>Обед</b>													
59	751	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,00	3,60	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35	227	Солянка мясная по-домашнему	230/20	9,50	9,25	4,50	139,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
33	657	Котлетки с сыром	90	9,60	12,37	2,25	158,73	0,13	1,22	25,56	48,00	91,99	1,83
37	413	Макаронные изделия отварные	150	3,13	4,63	34,54	192,35	0,03	0,00	6,31	4,75	20,10	0,43
Ф		Апельсин	230	0,07	0,46	18,75	79,42	0,060	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
53	1009	Напиток из вишни	200	0,20	0,20	15,20	63,40	0,038	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
		<b>Итого</b>	<b>1019</b>	<b>27,44</b>	<b>28,27</b>	<b>93,59</b>	<b>738,55</b>	<b>0,38</b>	<b>40,22</b>	<b>129,37</b>	<b>137,65</b>	<b>443,49</b>	<b>4,06</b>
<b>Полдник</b>													
14	110	Булочка с помидором и сыром	110	9,23	10,72	26,28	238,52	0,086	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,04	0,00	24,00	6,00	0,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>10,43</b>	<b>11,12</b>	<b>44,28</b>	<b>318,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,53</b>	<b>328,50</b>	<b>68,50</b>	<b>492,72</b>	<b>3,03</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>57,21</b>	<b>56,86</b>	<b>204,97</b>	<b>1560,46</b>	<b>0,60</b>	<b>51,16</b>	<b>745,5</b>	<b>262,56</b>	<b>1184,2</b>	<b>9,92</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>60,00</b>	<b>1100,0</b>	<b>250,00</b>	<b>1100,0</b>	<b>12,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>74%</b>	<b>72%</b>	<b>61%</b>	<b>66%</b>	<b>50%</b>	<b>85%</b>	<b>68%</b>	<b>105%</b>	<b>108%</b>	<b>83%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
31	384	Каша геркулесовая молочная	220	10,80	6,00	50,60	295,20	5,10	0,167	1,43	0,01	51,67	53,56	148,00	1,43
33	1	Бутерброд с маслом и сыром	17/10/10	3,92	11,37	7,90	149,61	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	15,50	137,50	2,10
5	424	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,36	0,28	60,68	5,00	0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	11,00	2,00
48	1008	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	8,90	28,40	0,100	0,002	0,012	2,42	6,61	1,64	1,30	0,05
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	42,00	10,00	0,06	0,00	8,00	35,00	5,00	17,00	0,10
		<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>20,96</b>	<b>21,97</b>	<b>76,68</b>	<b>575,89</b>	<b>20,20</b>	<b>0,39</b>	<b>3,24</b>	<b>20,43</b>	<b>148,78</b>	<b>84,70</b>	<b>314,80</b>	<b>5,68</b>
<b>Обед</b>															
8	751	Кукуруза консервированная	100	1,32	0,00	6,72	34,80	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35	227	Солянка мясная по-домашнему	250	8,00	9,25	6,50	141,25	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36	608	Котлета из филе куриного	100	10,95	3,52	5,28	139,92	109,20	0,13	0,33	1,22	25,56	88,44	91,99	1,83
37	413	Макаронные изделия отварные	180	3,95	7,91	49,24	273,79	10,30	0,03	0,45	0,00	6,31	4,75	20,10	0,43
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
49	109	Булочка с маком	100	3,80	9,69	4,47	154,65	0,00	0,00	0,00	0,00	26,60	10,47	0,00	1,66
53	1009	Напиток из вишни	200	0,20	0,04	28,58	115,48	0,027	0,038	0,006	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
		<b>Итого</b>	<b>969</b>	<b>31,36</b>	<b>31,77</b>	<b>115,54</b>	<b>943,69</b>	<b>140,53</b>	<b>0,32</b>	<b>2,39</b>	<b>2,22</b>	<b>120,97</b>	<b>177,56</b>	<b>426,49</b>	<b>8,62</b>
<b>Полдник</b>															
40	1058	Ватрушка с джемом	100	9,60	9,20	33,00	253,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Сок Фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,80</b>	<b>9,20</b>	<b>57,00</b>	<b>353,20</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,60</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>62,12</b>	<b>62,94</b>	<b>249,22</b>	<b>1872,78</b>	<b>192,73</b>	<b>0,71</b>	<b>5,63</b>	<b>22,65</b>	<b>293,75</b>	<b>274,26</b>	<b>757,29</b>	<b>15,89</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>69%</b>	<b>68%</b>	<b>65%</b>	<b>69%</b>	<b>21%</b>	<b>51%</b>	<b>47%</b>	<b>32%</b>	<b>24%</b>	<b>91%</b>	<b>42%</b>	<b>93%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 5 гр.

День: пятница  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
15	438	Омлет натуральный	200	18,00	10,00	33,60	296,40	0,38	0,16	2,30	1,00	193,00	31,00	196,76	4,00
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,03	0,04	0,06	0,00	24,00	6,00	0,00	1,60
Ф		Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	5,00	0,03	0,00	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
32	1	Бутерброд с маслом	17/10	1,72	12,00	8,48	148,80	0,03	0,08	0,83	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
		<b>Итого</b>	<b>607</b>	<b>21,60</b>	<b>23,08</b>	<b>76,74</b>	<b>601,08</b>	<b>5,44</b>	<b>0,31</b>	<b>3,19</b>	<b>6,00</b>	<b>250,00</b>	<b>77,00</b>	<b>327,76</b>	<b>9,95</b>
<b>Обед</b>															
24	55	Помидор свежий или соленый	100	1,10	0,20	3,80	21,40	133,00	0,06	0,70	5,00	14,00	20,00	26,00	0,90
61	213	Суп с картофельный с клецками и птицей	240/10	6,36	12,50	15,75	200,94	14,30	0,04	0,24	4,01	9,72	9,22	40,40	0,41
47	486	Рыба запеченная	100	15,36	1,62	6,85	103,42	293,00	0,09	0,95	1,33	36,31	42,12	151,40	0,89
52	378	Рис отварной	180	2,68	14,32	35,60	282,00	212,00	0,08	2,68	2,20	41,06	44,36	113,80	0,92
Ф		Банан	230	3,45	1,15	37,85	175,55	20,00	0,04	0,00	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
10	868	Компот из кураги	200	1,20	0,00	19,40	82,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		<b>Итого</b>	<b>1099</b>	<b>33,29</b>	<b>31,15</b>	<b>134,00</b>	<b>949,51</b>	<b>672,30</b>	<b>0,44</b>	<b>6,17</b>	<b>22,54</b>	<b>148,59</b>	<b>213,20</b>	<b>497,10</b>	<b>4,83</b>
<b>Полдник</b>															
6	1052	Расстегай с рыбой	100	9,50	10,60	15,20	178,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
53	1009	Напиток из вишни	200	0,20	0,04	28,58	115,48	0,027	0,038	0,006	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,70</b>	<b>10,64</b>	<b>43,78</b>	<b>293,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>23,00</b>	<b>18,40</b>	<b>176,90</b>	<b>0,60</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>54,89</b>	<b>54,23</b>	<b>210,74</b>	<b>1550,59</b>	<b>677,74</b>	<b>0,75</b>	<b>9,36</b>	<b>28,54</b>	<b>398,59</b>	<b>290,20</b>	<b>824,9</b>	<b>14,78</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>61%</b>	<b>59%</b>	<b>55%</b>	<b>57%</b>	<b>75%</b>	<b>53%</b>	<b>78%</b>	<b>41%</b>	<b>33%</b>	<b>97%</b>	<b>46%</b>	<b>87%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты  
1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.  
При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.  
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой - 5 гр.

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
46	8	Каша молочная пшеничная	220	14,60	5,00	17,30	166,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
52	1009	Напиток из клюквы	200	0,20	0,00	17,60	70,00	3,00	0,02	1,00	15,00	14,00	15,00	11,00	0,60
32	1	Бутерброд с маслом	17/10	1,72	12,00	8,48	148,80	0,03	0,08	0,83	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
ГП		Печенье	44	3,30	5,20	32,96	191,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ф		Апельсин	230	0,07	0,46	18,75	79,42	10,00	0,060	0,00	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
		<b>Итого</b>	<b>677</b>	<b>19,89</b>	<b>22,66</b>	<b>95,09</b>	<b>656,26</b>	<b>13,03</b>	<b>0,16</b>	<b>1,83</b>	<b>53,00</b>	<b>66,00</b>	<b>57,00</b>	<b>148,00</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед</b>															
59	751	Зеленый горошек консервированный	100	1,80	0,00	3,60	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
56	204	Суп-уха	250	3,50	3,53	9,99	85,73	0,60	0,25	0,83	10,00	36,12	12,60	167,20	1,55
16	619	Тефтели	100	9,70	8,90	14,80	178,10	21,90	0,17	1,71	0,79	10,89	6,26	123,10	0,38
63	759	Соус красный основной	50	0,55	3,10	1,00	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
37	413	Макаронные изделия отварные	180	3,95	7,91	49,24	283,95	10,30	0,03	0,45	0,00	6,31	4,75	20,10	0,43
12	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,00	57,60	0,03	0,04	0,06	0,00	24,00	12,00	0,00	1,60
43	109	Булочка с корицей	100	7,20	8,30	24,90	203,10	0,00	0,096	1,28	16,00	16,80	10,47	87,20	1,66
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17 /22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		<b>Итого</b>	<b>1019</b>	<b>30,24</b>	<b>33,10</b>	<b>132,28</b>	<b>947,98</b>	<b>32,83</b>	<b>0,71</b>	<b>5,93</b>	<b>26,79</b>	<b>133,62</b>	<b>101,58</b>	<b>535,10</b>	<b>6,72</b>
<b>Полдник</b>															
41	1052	Пирожок с мясом	100	10,00	12,00	32,00	276,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,027	0,038	0,006	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>10,40</b>	<b>12,20</b>	<b>46,20</b>	<b>336,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>220,36</b>	<b>33,70</b>	<b>176,90</b>	<b>0,62</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>60,53</b>	<b>67,96</b>	<b>273,57</b>	<b>1940,44</b>	<b>45,89</b>	<b>0,91</b>	<b>7,77</b>	<b>79,79</b>	<b>419,98</b>	<b>192,28</b>	<b>860,00</b>	<b>10,19</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>67%</b>	<b>74%</b>	<b>71%</b>	<b>71%</b>	<b>60%</b>	<b>65%</b>	<b>65%</b>	<b>114%</b>	<b>35%</b>	<b>64%</b>	<b>48%</b>	<b>60%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 5 гр.



День: вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
58	384	Каша рисовая молочная	220	10,30	7,30	46,30	292,10	9,30	0,026	0,06	0,41	51,23	13,71	60,10	0,21
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,027	0,038	0,006	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	42,00	10,00	0,06	0,00	8,00	35,00	5,00	17,00	0,10
5	424	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,36	0,28	60,68	5,00	0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	11,00	2,00
33	1	Бутерброд с маслом и сыром	17/10/10	3,92	11,37	7,90	149,61	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	15,50	137,50	2,10
		<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>20,66</b>	<b>23,47</b>	<b>77,68</b>	<b>604,59</b>	<b>24,33</b>	<b>0,28</b>	<b>1,87</b>	<b>18,41</b>	<b>362,09</b>	<b>76,91</b>	<b>402,50</b>	<b>5,03</b>
<b>Обед</b>															
24	55	Помидор свежий или соленый	100	1,10	0,20	3,80	21,40	133,00	0,06	0,70	5,00	14,00	20,00	26,00	0,90
50	170	Борщ с капустой свежей мясом и сметаной	250	9,35	9,29	7,19	162,54	129,00	0,05	0,66	7,88	18,49	20,95	75,90	0,90
16	562	Поджарка из свинины	100	10,30	14,08	6,93	200,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	299	Картофельное пюре	180	2,30	4,42	14,59	107,34	2,000	0,07	0,07	5,56	8,30	15,52	37,50	0,61
70	868	Компот из кураги и изюма	200	0,90	0,00	26,40	111,15	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
		Зефир	65	0,33	0,00	55,25	222,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17 /22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		<b>Итого</b>	<b>942</b>	<b>27,42</b>	<b>29,35</b>	<b>128,91</b>	<b>908,75</b>	<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>5,83</b>	<b>47,80</b>	<b>71,02</b>	<b>175,00</b>	<b>2,31</b>
<b>Полдник</b>															
54	1064	Пицца с курицей и помидором	100	10,10	11,30	26,80	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
64	1009	Напиток из облепихи	200	0,28	1,20	26,23	116,84	250,000	0,030	5,000	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,38</b>	<b>12,50</b>	<b>53,03</b>	<b>309,84</b>	<b>250,00</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>20,00</b>	<b>22,00</b>	<b>30,00</b>	<b>9,00</b>	<b>1,40</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>58,46</b>	<b>65,32</b>	<b>259,62</b>	<b>1823,18</b>	<b>276,33</b>	<b>0,52</b>	<b>8,54</b>	<b>44,24</b>	<b>431,89</b>	<b>177,93</b>	<b>586,50</b>	<b>8,74</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>65%</b>	<b>71%</b>	<b>68%</b>	<b>67%</b>	<b>31%</b>	<b>37%</b>	<b>71%</b>	<b>63%</b>	<b>36%</b>	<b>59%</b>	<b>33%</b>	<b>51%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 5 гр.

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
13	469	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	20,44	18,34	45,80	430,02	0,04	0,086	0,43	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
Ф		Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	5,00	0,03	0,00	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
20	944	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,300	0,040	0,060	0,00	24,00	6,00	0,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,32</b>	<b>19,42</b>	<b>80,46</b>	<b>585,90</b>	<b>5,34</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>5,53</b>	<b>344,50</b>	<b>77,50</b>	<b>503,72</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>															
4	55	Огурец свежий или соленый	100	0,80	0,10	2,80	15,30	10,00	0,03	0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
60	197	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	5,95	7,80	18,30	167,20	0,00	0,10	0,08	0,75	45,00	32,50	192,50	1,00
35	657	Котлеты из филе куриного	100	18,02	13,32	19,06	139,92	109,20	0,13	0,33	1,22	25,56	68,44	91,99	1,83
34	378	Рис с овощами	180	3,24	6,30	27,90	181,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ф		Апельсин	230	0,07	0,46	18,75	79,42	10,00	0,060	0,00	18,00	35,00	11,00	17,00	0,10
39	1009	Напиток из смородины	200	0,20	0,00	13,60	57,60	17,00	0,03	0,70	20,00	36,00	31,00	33,00	1,30
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17 / 22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		<b>Итого</b>	<b>1107</b>	<b>31,42</b>	<b>29,34</b>	<b>115,16</b>	<b>724,68</b>	<b>146,20</b>	<b>0,48</b>	<b>2,71</b>	<b>49,97</b>	<b>204,06</b>	<b>212,44</b>	<b>513,99</b>	<b>5,93</b>
<b>Полдник</b>															
14	110	Булочка с помидором и сыром	110	9,23	10,72	26,28	238,52	0,04	0,086	0,43	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,027	0,038	0,006	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>9,63</b>	<b>10,92</b>	<b>40,48</b>	<b>298,72</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>0,53</b>	<b>524,86</b>	<b>96,20</b>	<b>669,62</b>	<b>2,05</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>63,37</b>	<b>59,68</b>	<b>236,10</b>	<b>1609,30</b>	<b>151,61</b>	<b>0,76</b>	<b>3,64</b>	<b>56,03</b>	<b>1073,42</b>	<b>386,14</b>	<b>1687,33</b>	<b>13,21</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>потребности</b>		<b>70%</b>	<b>65%</b>	<b>62%</b>	<b>59%</b>	<b>17%</b>	<b>54%</b>	<b>30%</b>	<b>80%</b>	<b>89%</b>	<b>129%</b>	<b>94%</b>	<b>78%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 5 гр.

День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
15	438	Омлет натуральный	200	18,00	10,00	33,60	296,40	0,38	0,16	2,30	1,00	193,00	31,00	196,76	4,00
42	867	Отвар из плодов шиповника	200	0,60	0,20	26,80	111,40	0,00	0,00	0,10	90,00	14,00	4,00	2,00	0,60
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	42,00	10,00	0,06	0,00	8,00	35,00	5,00	17,00	0,10
33	1	Бутерброд с маслом	17/10	1,72	12,00	8,48	148,80	0,03	0,08	0,83	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
		<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>21,28</b>	<b>22,44</b>	<b>77,88</b>	<b>598,60</b>	<b>10,41</b>	<b>0,30</b>	<b>3,23</b>	<b>99,00</b>	<b>259,00</b>	<b>71,00</b>	<b>335,76</b>	<b>6,85</b>
<b>Обед</b>															
24	55	Помидор свежий или соленый	100	1,10	0,20	3,80	21,40	133,00	0,06	0,70	5,00	14,00	20,00	26,00	0,90
69	218	Суп-лапша домашняя с курицей	250	6,50	8,00	16,00	162,00	0,00	0,01	0,06	0,00	65,00	25,00	0,00	0,25
71	591	Гуляши	100	13,90	10,80	3,80	168,00	0,00	0,10	0,48	0,72	13,60	17,60	116,80	1,28
11	378	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,80	5,44	23,36	161,60	0,70	0,11	0,28	0,00	15,09	30,30	102,80	2,33
52	1009	Напиток из клюквы	200	0,20	0,00	17,60	71,20	3,00	0,02	1,00	15,00	14,00	15,00	11,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17 /22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
ГП		Конфеты «Краскоша»	36	2,16	6,50	35,88	210,66	20,00	0,04	0,00	10,00	8,00	22,00	28,00	0,60
		<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>31,80</b>	<b>32,30</b>	<b>115,19</b>	<b>878,66</b>	<b>156,70</b>	<b>0,46</b>	<b>4,12</b>	<b>30,72</b>	<b>169,19</b>	<b>185,40</b>	<b>422,10</b>	<b>7,06</b>
<b>Полдник</b>															
40	1058	Ватрушка с творогом	100	10,00	12,10	43,10	321,30	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,03	0,04	0,06	0,00	24,00	6,00	0,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>11,20</b>	<b>12,50</b>	<b>61,10</b>	<b>401,70</b>	<b>32,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>64,28</b>	<b>67,24</b>	<b>254,17</b>	<b>1878,96</b>	<b>199,14</b>	<b>0,80</b>	<b>7,41</b>	<b>129,72</b>	<b>452,19</b>	<b>262,40</b>	<b>757,86</b>	<b>15,51</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>71%</b>	<b>73%</b>	<b>66%</b>	<b>69%</b>	<b>22%</b>	<b>57%</b>	<b>62%</b>	<b>185%</b>	<b>38%</b>	<b>87%</b>	<b>42%</b>	<b>91%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 5гр.

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
31	384	Каша геркулесовая молочная	220	10,80	6,00	50,60	295,20	5,10	0,167	1,43	0,01	51,67	53,56	148,00	1,43
10	868	Компот из кураги	200	1,20	0,00	19,40	82,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
32	1	Бутерброд с маслом и сыром	17/10/10	3,92	11,37	7,90	149,61	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	15,50	137,50	2,10
Ф		Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	5,00	0,03	0,00	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
5	424	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,36	0,28	60,68	5,00	0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	11,00	2,00
		<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>21,68</b>	<b>22,41</b>	<b>94,84</b>	<b>663,37</b>	<b>15,10</b>	<b>0,36</b>	<b>3,23</b>	<b>15,01</b>	<b>123,17</b>	<b>87,06</b>	<b>307,50</b>	<b>7,73</b>
<b>Обед</b>															
4	55	Огурец свежий или соленый	100	0,80	0,10	2,80	15,30	10,00	0,03	0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
23	220	Суп Харчо с цыплятами со сметаной	250/20/20	8,41	5,63	28,60	198,71	27,00	0,02	1,00	2,80	15,00	10,00	36,00	0,40
38	657	Котлетки с сыром	100	15,09	19,03	22,25	320,63	109,20	0,13	0,33	1,22	25,56	88,44	91,99	1,83
30	299	Картофельное пюре	180	2,30	4,42	14,59	107,34	2,000	0,07	0,07	5,56	8,30	15,52	37,50	0,61
28	868	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,09	24,39	99,73	0,00	0,00	0,00	1,20	16,05	9,90	16,00	0,27
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	42,00	10,00	0,06	0,00	8,00	35,00	5,00	17,00	0,10
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,00	0,13	1,60	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		<b>Итого</b>	<b>1029</b>	<b>31,04</b>	<b>30,87</b>	<b>116,38</b>	<b>867,51</b>	<b>158,20</b>	<b>0,44</b>	<b>3,00</b>	<b>28,78</b>	<b>162,41</b>	<b>198,36</b>	<b>377,99</b>	<b>4,90</b>
<b>Полдник</b>															
6	1052	Расстегай с рыбой	100	9,50	10,60	15,20	178,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Сок Фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,70</b>	<b>10,60</b>	<b>39,20</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,60</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>62,42</b>	<b>63,88</b>	<b>250,42</b>	<b>1808,88</b>	<b>173,30</b>	<b>0,79</b>	<b>6,23</b>	<b>43,79</b>	<b>309,58</b>	<b>297,42</b>	<b>701,49</b>	<b>14,23</b>
		<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>900,00</b>	<b>1,40</b>	<b>12,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,0</b>	<b>300,00</b>	<b>1800,0</b>	<b>17,00</b>
		<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>69%</b>	<b>69%</b>	<b>65%</b>	<b>67%</b>	<b>19%</b>	<b>57%</b>	<b>52%</b>	<b>38%</b>	<b>26%</b>	<b>99%</b>	<b>39%</b>	<b>84%</b>

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 5 гр.