

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
ТТК	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, 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
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
	<b>итого</b>	<b>16.637</b>	<b>26.860</b>	<b>28.800</b>	<b>95.280</b>	<b>750.000</b>	<b>0.180</b>	<b>1.970</b>	<b>0.280</b>	<b>1.400</b>	<b>689.920</b>	<b>558.330</b>	<b>69.030</b>	<b>3.560</b>
<b>Обед</b>														
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
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
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	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
	<b>итого</b>	<b>1.075</b>	<b>38.650</b>	<b>37.000</b>	<b>162.810</b>	<b>1133.700</b>	<b>1.245</b>	<b>103.110</b>	<b>3.040</b>	<b>9.025</b>	<b>315.830</b>	<b>755.660</b>	<b>312.770</b>	<b>12.725</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.712</b>	<b>65.510</b>	<b>65.800</b>	<b>258.090</b>	<b>1883.700</b>	<b>1.425</b>	<b>105.080</b>	<b>3.320</b>	<b>10.425</b>	<b>1005.750</b>	<b>1313.990</b>	<b>381.800</b>	<b>16.285</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>146</b>	<b>143</b>	<b>135</b>	<b>139</b>	<b>204</b>	<b>300</b>	<b>678</b>	<b>208</b>	<b>168</b>	<b>219</b>	<b>255</b>	<b>181</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
ТТК	Чайный напиток (каркадэ)	0.200	0.000	0.000	14.970	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.450	0.000	2.000	0.040
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
	<b>итого</b>	<b>0.57</b>	<b>31.310</b>	<b>22.520</b>	<b>62.900</b>	<b>628.571</b>	<b>0.349</b>	<b>12.180</b>	<b>0.080</b>	<b>3.060</b>	<b>119.350</b>	<b>317.990</b>	<b>75.890</b>	<b>3.760</b>
<b>Обед</b>														
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
ТТК	Кальмары с овощами в соусе	0.100	6.890	5.710	9.600	121.000	0.080	33.730	0.480	3.420	28.040	81.480	31.390	0.630
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.490	4.970	29.440	189.000	0.060	0.000	0.000	1.940	5.510	34.620	7.820	0.750
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
	<b>итого</b>	<b>1.05</b>	<b>32.400</b>	<b>25.630</b>	<b>150.210</b>	<b>971.400</b>	<b>0.600</b>	<b>156.650</b>	<b>0.710</b>	<b>10.520</b>	<b>203.770</b>	<b>485.480</b>	<b>168.100</b>	<b>9.540</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.62</b>	<b>63.710</b>	<b>48.150</b>	<b>213.110</b>	<b>1599.971</b>	<b>0.949</b>	<b>168.830</b>	<b>0.790</b>	<b>13.580</b>	<b>323.120</b>	<b>803.470</b>	<b>243.990</b>	<b>13.300</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>	<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>	
	<b>процент удовлетворения</b>	<b>142</b>	<b>105</b>	<b>111</b>	<b>118</b>	<b>136</b>	<b>482</b>	<b>161</b>	<b>272</b>	<b>54</b>	<b>134</b>	<b>163</b>	<b>148</b>	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
311.03	Каша пшениная (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
	<b>итого</b>	<b>65.545</b>	<b>27.960</b>	<b>22.220</b>	<b>109.690</b>	<b>761.571</b>	<b>0.309</b>	<b>2.580</b>	<b>0.120</b>	<b>0.910</b>	<b>499.860</b>	<b>494.700</b>	<b>98.610</b>	<b>3.560</b>
<b>Обед</b>														
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
454.07	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	0.110	9.380	11.570	7.440	174.000	0.080	3.830	0.090	2.600	18.780	97.410	20.300	1.100
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
	<b>итого</b>	<b>1.085</b>	<b>34.920</b>	<b>33.690</b>	<b>150.360</b>	<b>1073.400</b>	<b>0.500</b>	<b>80.920</b>	<b>0.540</b>	<b>7.930</b>	<b>311.020</b>	<b>647.890</b>	<b>165.010</b>	<b>6.770</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.63</b>	<b>62.880</b>	<b>55.910</b>	<b>260.050</b>	<b>1834.971</b>	<b>0.809</b>	<b>83.500</b>	<b>0.660</b>	<b>8.840</b>	<b>810.880</b>	<b>1142.590</b>	<b>263.620</b>	<b>10.330</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>140</b>	<b>122</b>	<b>136</b>	<b>135</b>	<b>116</b>	<b>239</b>	<b>135</b>	<b>177</b>	<b>135</b>	<b>190</b>	<b>176</b>	<b>115</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
	<b>итого</b>	<b>0.755</b>	<b>28.120</b>	<b>30.990</b>	<b>134.360</b>	<b>988.286</b>	<b>0.464</b>	<b>66.330</b>	<b>1.450</b>	<b>8.855</b>	<b>227.640</b>	<b>525.060</b>	<b>263.530</b>	<b>9.015</b>
<b>Обед</b>														
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	0.220	22.960	10.600	23.350	329.000	0.220	34.220	0.040	2.470	104.830	255.160	57.580	2.720
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
	<b>итого</b>	<b>0.9</b>	<b>35.540</b>	<b>17.030</b>	<b>112.440</b>	<b>813.650</b>	<b>0.515</b>	<b>70.960</b>	<b>2.970</b>	<b>4.630</b>	<b>249.280</b>	<b>508.160</b>	<b>160.810</b>	<b>8.180</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.655</b>	<b>63.660</b>	<b>48.020</b>	<b>246.800</b>	<b>1801.936</b>	<b>0.979</b>	<b>137.290</b>	<b>4.420</b>	<b>13.485</b>	<b>476.920</b>	<b>1033.220</b>	<b>424.340</b>	<b>17.195</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>141</b>	<b>104</b>	<b>129</b>	<b>132</b>	<b>140</b>	<b>392</b>	<b>902</b>	<b>270</b>	<b>79</b>	<b>172</b>	<b>283</b>	<b>191</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	5.504	3.789	126.000	0.044	0.061	0.026	0.227	62.370	129.596	18.559	0.936
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
	<b>итого</b>	<b>15.6</b>	<b>28.290</b>	<b>23.424</b>	<b>89.909</b>	<b>695.000</b>	<b>0.204</b>	<b>34.571</b>	<b>0.466</b>	<b>6.357</b>	<b>116.740</b>	<b>243.016</b>	<b>56.389</b>	<b>3.866</b>
<b>Обед</b>														
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	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
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
	<b>итого</b>	<b>1.06</b>	<b>26.540</b>	<b>26.820</b>	<b>121.970</b>	<b>880.650</b>	<b>0.535</b>	<b>89.830</b>	<b>0.330</b>	<b>5.110</b>	<b>271.310</b>	<b>474.180</b>	<b>168.360</b>	<b>7.290</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.66</b>	<b>54.830</b>	<b>50.244</b>	<b>211.879</b>	<b>1575.650</b>	<b>0.739</b>	<b>124.401</b>	<b>0.796</b>	<b>11.467</b>	<b>388.050</b>	<b>717.196</b>	<b>224.749</b>	<b>11.156</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>122</b>	<b>109</b>	<b>111</b>	<b>116</b>	<b>106</b>	<b>355</b>	<b>162</b>	<b>229</b>	<b>65</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>124</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>30.595</b>	<b>19.770</b>	<b>28.130</b>	<b>102.750</b>	<b>751.286</b>	<b>0.174</b>	<b>2.000</b>	<b>0.180</b>	<b>1.975</b>	<b>608.740</b>	<b>427.860</b>	<b>51.990</b>	<b>2.505</b>
<b>Обед</b>														
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	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
	<b>итого</b>	<b>1.05</b>	<b>43.440</b>	<b>48.850</b>	<b>155.560</b>	<b>1207.000</b>	<b>0.550</b>	<b>87.130</b>	<b>3.130</b>	<b>10.080</b>	<b>338.110</b>	<b>680.010</b>	<b>180.510</b>	<b>9.020</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.635</b>	<b>63.210</b>	<b>76.980</b>	<b>258.310</b>	<b>1958.286</b>	<b>0.724</b>	<b>89.130</b>	<b>3.310</b>	<b>12.055</b>	<b>946.850</b>	<b>1107.870</b>	<b>232.500</b>	<b>11.525</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>140</b>	<b>167</b>	<b>135</b>	<b>144</b>	<b>103</b>	<b>255</b>	<b>676</b>	<b>241</b>	<b>158</b>	<b>185</b>	<b>155</b>	<b>128</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	0.050	7.950	4.330	0.310	73.000	0.040	0.230	0.020	0.910	61.210	106.660	20.550	0.380
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	0.017	1.394	2.516	4.794	47.600	0.058	0.000	0.000	0.000	58.480	82.280	15.640	0.969
	<b>итого</b>	<b>22.607</b>	<b>18.584</b>	<b>32.646</b>	<b>72.484</b>	<b>692.171</b>	<b>0.386</b>	<b>39.990</b>	<b>0.400</b>	<b>9.930</b>	<b>194.360</b>	<b>362.950</b>	<b>104.520</b>	<b>4.899</b>
<b>Обед</b>														
ТТК	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	25.500	105.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.380	20.640	8.750	0.520
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
	<b>итого</b>	<b>0.98</b>	<b>53.110</b>	<b>51.660</b>	<b>154.680</b>	<b>1321.400</b>	<b>0.650</b>	<b>19.350</b>	<b>0.360</b>	<b>5.750</b>	<b>172.770</b>	<b>800.560</b>	<b>288.800</b>	<b>15.580</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.587</b>	<b>71.694</b>	<b>84.306</b>	<b>227.164</b>	<b>2013.571</b>	<b>1.036</b>	<b>59.340</b>	<b>0.760</b>	<b>15.680</b>	<b>367.130</b>	<b>1163.510</b>	<b>393.320</b>	<b>20.479</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>	<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>	
	<b>процент удовлетворения</b>	<b>159</b>	<b>183</b>	<b>119</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>170</b>	<b>155</b>	<b>314</b>	<b>61</b>	<b>194</b>	<b>262</b>	<b>228</b>	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>0.565</b>	<b>27.590</b>	<b>27.490</b>	<b>95.110</b>	<b>733.400</b>	<b>0.200</b>	<b>9.920</b>	<b>2.990</b>	<b>7.880</b>	<b>178.580</b>	<b>279.440</b>	<b>62.120</b>	<b>2.960</b>
<b>Обед</b>														
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	27.267	33.367	26.283	528.333	0.233	11.133	0.017	5.550	42.383	342.200	70.050	5.250
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
	<b>итого</b>	<b>1.07</b>	<b>47.467</b>	<b>48.357</b>	<b>139.073</b>	<b>1198.333</b>	<b>0.701</b>	<b>146.053</b>	<b>0.247</b>	<b>10.750</b>	<b>219.403</b>	<b>716.180</b>	<b>201.540</b>	<b>13.470</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.635</b>	<b>75.057</b>	<b>75.847</b>	<b>234.183</b>	<b>1931.733</b>	<b>0.901</b>	<b>155.973</b>	<b>3.237</b>	<b>18.630</b>	<b>397.983</b>	<b>995.620</b>	<b>263.660</b>	<b>16.430</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>167</b>	<b>165</b>	<b>122</b>	<b>142</b>	<b>129</b>	<b>446</b>	<b>661</b>	<b>373</b>	<b>66</b>	<b>166</b>	<b>176</b>	<b>183</b>



ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
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
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
340.12	Омлет натуральный	0.170	17.150	22.260	3.240	281.000	0.090	0.310	0.350	4.340	135.490	293.770	22.700	3.340
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
	<b>итого</b>	<b>0.555</b>	<b>27.230</b>	<b>26.120</b>	<b>61.340</b>	<b>587.000</b>	<b>0.200</b>	<b>4.270</b>	<b>0.360</b>	<b>5.210</b>	<b>339.790</b>	<b>410.120</b>	<b>54.700</b>	<b>5.340</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>0.96</b>	<b>40.530</b>	<b>38.840</b>	<b>112.880</b>	<b>1010.650</b>	<b>0.555</b>	<b>40.320</b>	<b>4.140</b>	<b>9.270</b>	<b>253.460</b>	<b>558.450</b>	<b>172.170</b>	<b>7.990</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.515</b>	<b>67.760</b>	<b>64.960</b>	<b>174.220</b>	<b>1597.650</b>	<b>0.755</b>	<b>44.590</b>	<b>4.500</b>	<b>14.480</b>	<b>593.250</b>	<b>968.570</b>	<b>226.870</b>	<b>13.330</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>151</b>	<b>141</b>	<b>91</b>	<b>117</b>	<b>108</b>	<b>127</b>	<b>918</b>	<b>290</b>	<b>99</b>	<b>161</b>	<b>151</b>	<b>148</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>22.72</b>	<b>26.970</b>	<b>30.860</b>	<b>108.490</b>	<b>847.800</b>	<b>0.230</b>	<b>86.970</b>	<b>0.350</b>	<b>5.480</b>	<b>137.360</b>	<b>360.630</b>	<b>101.170</b>	<b>5.580</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>1.13</b>	<b>33.280</b>	<b>36.450</b>	<b>160.680</b>	<b>1149.300</b>	<b>0.492</b>	<b>102.130</b>	<b>3.050</b>	<b>9.360</b>	<b>276.490</b>	<b>519.700</b>	<b>159.660</b>	<b>6.910</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.85</b>	<b>60.250</b>	<b>67.310</b>	<b>269.170</b>	<b>1997.100</b>	<b>0.722</b>	<b>189.100</b>	<b>3.400</b>	<b>14.840</b>	<b>413.850</b>	<b>880.330</b>	<b>260.830</b>	<b>12.490</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>134</b>	<b>146</b>	<b>141</b>	<b>147</b>	<b>103</b>	<b>540</b>	<b>694</b>	<b>297</b>	<b>69</b>	<b>147</b>	<b>174</b>	<b>139</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
	<b>итого</b>	<b>1.592</b>	<b>27.500</b>	<b>32.990</b>	<b>95.800</b>	<b>794.000</b>	<b>0.320</b>	<b>3.100</b>	<b>0.300</b>	<b>1.770</b>	<b>727.440</b>	<b>583.440</b>	<b>120.330</b>	<b>4.610</b>
<b>Обед</b>														
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	0.060	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
	<b>итого</b>	<b>1.095</b>	<b>38.130</b>	<b>28.090</b>	<b>166.640</b>	<b>1111.000</b>	<b>0.558</b>	<b>114.060</b>	<b>3.120</b>	<b>8.880</b>	<b>369.380</b>	<b>724.950</b>	<b>192.570</b>	<b>7.990</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.677</b>	<b>65.630</b>	<b>61.080</b>	<b>262.440</b>	<b>1905.000</b>	<b>0.878</b>	<b>117.160</b>	<b>3.420</b>	<b>10.650</b>	<b>1096.820</b>	<b>1308.390</b>	<b>312.900</b>	<b>12.600</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>146</b>	<b>133</b>	<b>137</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>335</b>	<b>698</b>	<b>213</b>	<b>183</b>	<b>218</b>	<b>209</b>	<b>140</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
508.15	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
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
	<b>итого</b>	<b>0.665</b>	<b>27.390</b>	<b>34.450</b>	<b>116.200</b>	<b>888.400</b>	<b>0.670</b>	<b>8.400</b>	<b>0.080</b>	<b>5.840</b>	<b>277.840</b>	<b>416.310</b>	<b>100.020</b>	<b>6.080</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>15.97</b>	<b>47.040</b>	<b>24.630</b>	<b>107.400</b>	<b>885.000</b>	<b>0.570</b>	<b>138.450</b>	<b>1.370</b>	<b>5.870</b>	<b>174.040</b>	<b>575.670</b>	<b>162.660</b>	<b>9.690</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.635</b>	<b>74.430</b>	<b>59.080</b>	<b>223.600</b>	<b>1773.400</b>	<b>1.240</b>	<b>146.850</b>	<b>1.450</b>	<b>11.710</b>	<b>451.880</b>	<b>991.980</b>	<b>262.680</b>	<b>15.770</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>165</b>	<b>128</b>	<b>117</b>	<b>130</b>	<b>177</b>	<b>420</b>	<b>296</b>	<b>234</b>	<b>75</b>	<b>165</b>	<b>175</b>	<b>175</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 рубленые 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	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
	<b>итого</b>	<b>0.71</b>	<b>25.020</b>	<b>18.620</b>	<b>103.010</b>	<b>713.000</b>	<b>0.380</b>	<b>70.990</b>	<b>1.370</b>	<b>6.580</b>	<b>189.630</b>	<b>319.530</b>	<b>127.050</b>	<b>4.780</b>
<b>Обед</b>														
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	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
	<b>итого</b>	<b>1.08</b>	<b>37.680</b>	<b>41.460</b>	<b>145.080</b>	<b>1114.400</b>	<b>0.560</b>	<b>93.170</b>	<b>0.350</b>	<b>7.780</b>	<b>307.720</b>	<b>545.550</b>	<b>167.290</b>	<b>10.430</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.79</b>	<b>62.700</b>	<b>60.080</b>	<b>248.090</b>	<b>1827.400</b>	<b>0.940</b>	<b>164.160</b>	<b>1.720</b>	<b>14.360</b>	<b>497.350</b>	<b>865.080</b>	<b>294.340</b>	<b>15.210</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>139</b>	<b>131</b>	<b>130</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>469</b>	<b>351</b>	<b>287</b>	<b>83</b>	<b>144</b>	<b>196</b>	<b>169</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	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
	<b>итого</b>	<b>22.66</b>	<b>25.870</b>	<b>28.720</b>	<b>111.830</b>	<b>813.571</b>	<b>0.389</b>	<b>40.040</b>	<b>0.460</b>	<b>6.930</b>	<b>290.170</b>	<b>557.020</b>	<b>139.070</b>	<b>6.140</b>
<b>Обед</b>														
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
ТТК	Пышки куриные	0.100	18.660	31.420	6.720	388.000	0.070	0.100	0.040	13.830	22.170	146.800	20.310	1.520
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
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
	<b>итого</b>	<b>1.12</b>	<b>44.172</b>	<b>57.211</b>	<b>145.667</b>	<b>1288.992</b>	<b>0.674</b>	<b>104.974</b>	<b>0.457</b>	<b>22.148</b>	<b>216.217</b>	<b>689.452</b>	<b>292.882</b>	<b>13.135</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.78</b>	<b>70.042</b>	<b>85.931</b>	<b>257.497</b>	<b>2102.564</b>	<b>1.062</b>	<b>145.014</b>	<b>0.917</b>	<b>29.078</b>	<b>506.387</b>	<b>1246.472</b>	<b>431.952</b>	<b>19.275</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>156</b>	<b>187</b>	<b>134</b>	<b>155</b>	<b>152</b>	<b>414</b>	<b>187</b>	<b>582</b>	<b>84</b>	<b>208</b>	<b>288</b>	<b>214</b>

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>итого</b>	<b>0.63</b>	<b>22.400</b>	<b>30.110</b>	<b>92.330</b>	<b>742.600</b>	<b>0.290</b>	<b>18.700</b>	<b>0.210</b>	<b>5.060</b>	<b>174.170</b>	<b>343.120</b>	<b>90.190</b>	<b>4.170</b>
<b>Обед</b>														
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
451.11	Котлеты с соусом	0.110	9.060	7.950	10.420	152.000	0.040	0.680	0.080	2.330	16.190	83.600	17.860	0.930
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
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
	<b>итого</b>	<b>1.09</b>	<b>34.420</b>	<b>20.780</b>	<b>183.210</b>	<b>1065.400</b>	<b>0.610</b>	<b>89.160</b>	<b>0.520</b>	<b>7.190</b>	<b>245.010</b>	<b>597.990</b>	<b>207.780</b>	<b>11.160</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1.72</b>	<b>56.820</b>	<b>50.890</b>	<b>275.540</b>	<b>1808.000</b>	<b>0.900</b>	<b>107.860</b>	<b>0.730</b>	<b>12.250</b>	<b>419.180</b>	<b>941.110</b>	<b>297.970</b>	<b>15.330</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>	<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>	<b>126</b>	<b>111</b>	<b>144</b>	<b>133</b>	<b>129</b>	<b>308</b>	<b>149</b>	<b>245</b>	<b>70</b>	<b>157</b>	<b>199</b>	<b>170</b>	
<b>общий итог:</b>		<b>25.101</b>	<b>978.183</b>	<b>954.587</b>	<b>3620.143</b>	<b>27610.933</b>	<b>14.060</b>	<b>1838.278</b>	<b>33.430</b>	<b>211.530</b>	<b>8695.400</b>	<b>15479.398</b>	<b>4515.520</b>	<b>220.706</b>

Составил

Утвердил

Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

### Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		<b>978.183</b>	<b>954.587</b>	<b>3620.143</b>	<b>27610.933</b>	<b>14.060</b>	<b>1838.278</b>	<b>33.430</b>	<b>211.530</b>	<b>8695.400</b>	<b>15479.398</b>	<b>4515.520</b>	<b>220.706</b>
	среднее значение		65.200	63.600	241.300	1840.700	0.940	122.500	2.200	14.100	579.700	1031.900	301.000	14.700
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>45.000</b>	<b>46.000</b>	<b>191.500</b>	<b>1360.000</b>	<b>0.700</b>	<b>35.000</b>	<b>0.490</b>	<b>5.000</b>	<b>600.000</b>	<b>600.000</b>	<b>150.000</b>	<b>9.000</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>145</b>	<b>138</b>	<b>126</b>	<b>135</b>	<b>134</b>	<b>350</b>	<b>449</b>	<b>282</b>	<b>97</b>	<b>172</b>	<b>200</b>	<b>163</b>