



День: **вторник**  
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**  
Возрастная категория: **7-11лет**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	10.57	31.78	250.17	1047.41	119.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
631/04	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.30	111.28	465.91	6.91	3.42	4.09	0.92	0.01	1.60	0.00	0.01
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
747/04	Сосиска в тесте	50/50	9.10	11.30	24.60	236.50	990.18	24.80	187.10	24.30	1.30	0.10	0.40	4.50	1.46
ттк	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	26.30	0.00	0.30
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>19.84</b>	<b>22.56</b>	<b>110.39</b>	<b>723.96</b>	<b>3031.08</b>	<b>207.59</b>	<b>395.53</b>	<b>91.17</b>	<b>4.07</b>	<b>0.33</b>	<b>28.51</b>	<b>52.30</b>	<b>2.32</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>															
ГОСТ	Молоко "Топтыжка" ультрапастеризованное	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.80	156.60	24.36	0.17	0.00	0.00	24.00	8.00
ГОСТ	Печенье затяжное	20	1.93	4.02	18.93	119.62	500.83	7.58	19.65	3.27	0.26	0.03	0.04	0.26	1.95
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>220</b>	<b>7.38</b>	<b>9.65</b>	<b>36.04</b>	<b>259.69</b>	<b>1087.27</b>	<b>273.38</b>	<b>176.25</b>	<b>27.63</b>	<b>0.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>24.26</b>	<b>9.95</b>
<b>ОБЕД</b>															
78/04	Икра из свеклы	60	1.33	2.93	3.02	43.77	183.26	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	24.74	0.00	1.40
124/04	Щи из св. капусты с картофелем со смет.	200/10	2.31	1.76	10.31	66.30	277.59	17.38	10.30	5.65	0.23	0.01	14.84	0.00	0.84
ттк	Плов из филе кури	200	17.60	26.00	53.20	517.20	2165.41	35.60	218.00	52.30	2.20	0.10	2.00	0.40	6.10
686/04	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>26.50</b>	<b>31.46</b>	<b>114.70</b>	<b>847.92</b>	<b>3550.08</b>	<b>102.01</b>	<b>278.97</b>	<b>79.57</b>	<b>6.36</b>	<b>0.67</b>	<b>52.98</b>	<b>14.80</b>	<b>8.88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ттк	Яблоко свежее	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7.47</b>	<b>9.13</b>	<b>38.08</b>	<b>264.37</b>	<b>1106.86</b>	<b>171.12</b>	<b>177.86</b>	<b>26.75</b>	<b>7.41</b>	<b>0.06</b>	<b>6.00</b>	<b>69.30</b>	<b>8.00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>61.19</b>	<b>72.80</b>	<b>299.21</b>	<b>2095.94</b>	<b>8775.29</b>	<b>754.10</b>	<b>1028.61</b>	<b>225.12</b>	<b>18.27</b>	<b>1.09</b>	<b>87.53</b>	<b>160.66</b>	<b>29.15</b>
<b>НОРМА</b>		<b>1700</b>	<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		<b>190</b>	<b>-15.81</b>	<b>-6.20</b>	<b>-35.79</b>	<b>-254.06</b>	<b>8775.29</b>	<b>-345.90</b>	<b>-71.39</b>	<b>-24.88</b>	<b>6.27</b>	<b>-0.11</b>	<b>27.53</b>	<b>-539.34</b>	











День: **вторник**  
Неделя: **вторая**

Сезон: **зима**  
Возрастная категория: **7-11лет**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
тк	Сыр голландский порциями	20	3.27	6.55	19.21	148.90	623.41	79.33	78.87	17.02	0.29	0.03	0.15	32.15	0.07
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	119.00	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
тк	Булочка с творогом*	80	11.78	2.51	28.72	184.59	772.84	34.93	68.87	10.80	0.57	0.05	0.02	5.10	1.49
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>23.23</b>	<b>19.33</b>	<b>111.75</b>	<b>713.92</b>	<b>2989.04</b>	<b>253.26</b>	<b>299.54</b>	<b>65.55</b>	<b>4.42</b>	<b>0.17</b>	<b>4.39</b>	<b>85.77</b>	<b>2.19</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>															
ГОСТ	Молоко "Топтыжка" ультрапастеризов	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.80	156.60	24.36	0.17	0.00	0.00	24.00	8.00
ГОСТ	Печенье сахарное	20	1.93	4.02	18.93	119.62	500.83	7.58	19.65	3.27	0.26	0.03	0.04	0.26	1.95
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>220</b>	<b>7.38</b>	<b>9.65</b>	<b>36.04</b>	<b>259.69</b>	<b>1087.27</b>	<b>273.38</b>	<b>176.25</b>	<b>27.63</b>	<b>0.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>24.26</b>	<b>9.95</b>
<b>ОБЕД</b>															
тк	Салат из свежей капусты, моркови и помидор	60	0.75	5.33	2.46	60.81	254.60	14.89	15.87	15.87	0.32	0.02	10.56	0.00	2.83
тк	Суп рыбный "Мозайка"	200	7.86	5.85	14.33	141.41	592.06	33.92	134.64	35.76	1.30	0.15	17.39	211.18	0.47
тк	Тефтели куриные	90/50	19.30	19.95	21.32	342.03	1432.01	33.10	175.35	82.30	2.30	0.19	7.03	160.43	175.35
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	3.55	11.33	35.26	257.21	1076.89	5.63	3.28	0.24	0.06	0.00	0.00	54.34	0.15
631/04	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.30	111.28	465.91	6.91	3.42	4.09	0.92	0.01	1.60	0.00	0.01
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>35.88</b>	<b>43.19</b>	<b>128.64</b>	<b>1046.79</b>	<b>4382.70</b>	<b>100.50</b>	<b>352.06</b>	<b>142.46</b>	<b>5.65</b>	<b>0.91</b>	<b>43.98</b>	<b>440.35</b>	<b>179.15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Бублик с маком	100	8.10	6.20	56.00	312.20	1307.12	39.00	98.00	38.00	1.90	0.17	0.10	9.77	2.50
гост	Апельсин свежий	200	16.2	12.4	112	624.4	2614.238	78	196	76	0.38	0.34	0.2	19.54	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>24.30</b>	<b>18.60</b>	<b>168.00</b>	<b>936.60</b>	<b>3921.36</b>	<b>117.00</b>	<b>294.00</b>	<b>114.00</b>	<b>2.28</b>	<b>0.51</b>	<b>0.30</b>	<b>29.31</b>	<b>7.50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1870.00</b>	<b>90.79</b>	<b>90.77</b>	<b>444.43</b>	<b>2957.00</b>	<b>12380.37</b>	<b>744.15</b>	<b>1121.85</b>	<b>349.64</b>	<b>12.78</b>	<b>1.62</b>	<b>48.71</b>	<b>579.69</b>	<b>198.79</b>
<b>НОРМА</b>		<b>1700</b>	<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		<b>170</b>	<b>13.79</b>	<b>11.77</b>	<b>109.43</b>	<b>607.00</b>	<b>12380.37</b>	<b>-355.85</b>	<b>21.85</b>	<b>99.64</b>	<b>0.78</b>	<b>0.42</b>	<b>-11.29</b>	<b>-120.31</b>	
*ршп	Ватрушка с творогом	80	11.90	4.20	29.30	202.60	848.25	35.20	69.36	11.20	0.59	0.05	0.02	5.15	1.52





День: **четверг**  
Неделя: **вторая**

Сезон: **зима**  
Возрастная категория: **7-11лет**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
тк	Шницель с рисом	90	17.33	12.56	19.63	260.88	1092.25	56.89	182.30	34.10	1.93	0.08	0.80	0.00	6.42
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	4.28	5.10	23.70	157.82	660.76	59.55	115.70	41.60	1.65	0.19	0.00	39.33	0.22
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	112.61	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.76
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	12.30	0.00	0.30
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>25.85</b>	<b>18.44</b>	<b>96.99</b>	<b>657.32</b>	<b>2752.07</b>	<b>183.51</b>	<b>354.27</b>	<b>101.97</b>	<b>4.92</b>	<b>0.37</b>	<b>93.10</b>	<b>39.63</b>	<b>8.03</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>															
ГОСТ	Молоко "Топтыжка" ультрапастеризованное	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.80	156.60	24.36	0.17	0.00	0.00	24.00	8.00
ГОСТ	Печенье овсяное	20	1.93	4.02	18.93	119.62	500.83	7.58	19.65	3.27	0.26	0.03	0.04	0.26	1.95
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>220</b>	<b>7.38</b>	<b>9.65</b>	<b>36.04</b>	<b>259.69</b>	<b>1087.27</b>	<b>273.38</b>	<b>176.25</b>	<b>27.63</b>	<b>0.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>24.26</b>	<b>9.95</b>
<b>ОБЕД</b>															
43/04	Салат из свежей капусты	60	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	14.74	0	1.4
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	35.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	840.00	0.21
451/04	Котлета рубленая	90	19.20	18.80	10.60	288.40	1207.47	6.75	207.00	29.50	2.79	0.09	0.09	4.50	1.08
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.00	40.21	0.45
158/08	Напиток "Здоровье"	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	4.00	0.00	0.40	0.00	0.00	1.50	1.30	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>36.87</b>	<b>38.81</b>	<b>94.54</b>	<b>874.93</b>	<b>3663.16</b>	<b>93.60</b>	<b>442.22</b>	<b>131.92</b>	<b>8.05</b>	<b>0.79</b>	<b>33.83</b>	<b>900.41</b>	<b>3.48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тк	Яблоко свежее	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7.47</b>	<b>9.13</b>	<b>38.08</b>	<b>264.37</b>	<b>1106.86</b>	<b>171.12</b>	<b>177.86</b>	<b>26.75</b>	<b>7.41</b>	<b>0.06</b>	<b>6.00</b>	<b>69.30</b>	<b>8.00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860.00</b>	<b>77.57</b>	<b>76.03</b>	<b>265.65</b>	<b>2056.31</b>	<b>8609.36</b>	<b>721.61</b>	<b>1150.60</b>	<b>288.27</b>	<b>20.81</b>	<b>1.25</b>	<b>132.97</b>	<b>1033.60</b>	<b>29.46</b>
<b>НОРМА</b>		<b>1700</b>	<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		<b>160</b>	<b>0.57</b>	<b>-2.97</b>	<b>-69.35</b>	<b>-293.69</b>	<b>8609.36</b>	<b>-378.39</b>	<b>50.60</b>	<b>38.27</b>	<b>8.81</b>	<b>0.05</b>	<b>72.97</b>	<b>333.60</b>	

День: **пятница**  
Неделя: **вторая**

Сезон: **зима**  
Возрастная категория: **7-11лет**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
тк	Галки рыбные	90	14.38	17.00	15.12	271.00	1134.62	68.15	177.59	29.19	1.11	0.16	1.58	18.36	3.83
20/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	179.44	751.28	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
тк	Напиток цитрусовый	200	0.19	0.04	23.42	94.80	396.91	7.22	4.40	2.49	0.12	0.01	5.28	0.00	0.04
тк	Ватрушка наливная	70	3.95	3.44	25.98	150.68	630.87	6.99	29.90	5.17	0.41	0.05	0.00	2.68	1.96
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>23.78</b>	<b>31.28</b>	<b>97.44</b>	<b>766.40</b>	<b>3208.76</b>	<b>126.17</b>	<b>309.66</b>	<b>67.28</b>	<b>2.96</b>	<b>0.33</b>	<b>8.97</b>	<b>87.92</b>	<b>6.42</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>															
ГОСТ	Молоко "Топтыжка" ультрапастеризован	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.80	156.60	24.36	0.17	0.00	0.00	24.00	8.00
ГОСТ	Печенье сахарное	20	1.93	4.02	18.93	119.62	500.83	7.58	19.65	3.27	0.26	0.03	0.04	0.26	1.95
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>220</b>	<b>7.38</b>	<b>9.65</b>	<b>36.04</b>	<b>259.69</b>	<b>1087.27</b>	<b>273.38</b>	<b>176.25</b>	<b>27.63</b>	<b>0.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>24.26</b>	<b>9.95</b>
<b>ОБЕД</b>															
70/16	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1.33	4.62	5.93	70.62	295.67	20.44	16.87	16.87	0.92	0.02	1.96	0.00	2.28
39/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	39.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	1000.00	0.80
тк	Птица запеченная	90	13.35	8.50	0.23	130.82	547.72	10.00	15.60	12.00	0.70	0.07	0.80	56.20	0.30
32/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тк	Напиток яблочный	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	4.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.50	1.30	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>29.36</b>	<b>27.47</b>	<b>107.97</b>	<b>796.55</b>	<b>3335.00</b>	<b>92.54</b>	<b>226.61</b>	<b>78.36</b>	<b>5.83</b>	<b>0.82</b>	<b>28.66</b>	<b>1107.81</b>	<b>4.59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.9	8.6	24.7	203.8	853.27	150	163.5	15	5.5	0.03	0	69	0.5
тк	Плюшка московская	100	9.27	10.55	64.81	391.27	1638.17	43.10	84.5	15.0	1.06	0.11	0.12	51.83	1.38
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>16.17</b>	<b>19.15</b>	<b>89.51</b>	<b>595.07</b>	<b>2491.44</b>	<b>193.10</b>	<b>248.02</b>	<b>29.97</b>	<b>6.56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>120.83</b>	<b>1.88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770.00</b>	<b>76.69</b>	<b>87.55</b>	<b>330.96</b>	<b>2417.71</b>	<b>10122.47</b>	<b>685.19</b>	<b>960.54</b>	<b>203.24</b>	<b>15.78</b>	<b>1.33</b>	<b>37.79</b>	<b>1340.82</b>	<b>22.84</b>
<b>НОРМА</b>		<b>1700</b>	<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		<b>70</b>	<b>-0.31</b>	<b>8.55</b>	<b>-4.04</b>	<b>67.71</b>	<b>10122.47</b>	<b>-414.81</b>	<b>-139.46</b>	<b>-46.76</b>	<b>3.78</b>	<b>0.13</b>	<b>-22.21</b>	<b>640.82</b>	



**При составлении меню были использованы следующие нормативные документы:**

1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" Лапшина В.Т. (ред.) М.: Хлебпродинформ, 2004. — 640 с.
2. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.) Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
3. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. 544с, 2017 г.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели**

День	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	75.4	80.1	278.3	2134.8	8937.8	709.5	1112.2	321.5	13.5	1.2	47.8	870.8	16.6
2	61.2	72.8	299.2	2095.9	8775.3	754.1	1028.6	225.1	18.3	1.1	87.5	160.7	29.2
3	64.2	52.4	250.2	1754.9	7347.3	805.4	946.6	270.0	12.8	1.0	73.8	824.9	18.1
4	57.9	79.3	273.2	2037.2	8529.4	708.2	912.0	200.7	10.6	1.2	120.7	735.8	27.0
5	74.0	79.2	292.8	2180.1	9693.4	744.0	1043.7	285.1	17.6	1.4	118.6	738.8	22.2
6	81.2	78.5	319.1	2307.1	9659.4	591.4	1384.9	322.9	22.8	1.3	72.3	419.6	19.4
7	70.1	71.9	251.2	1932.0	8088.9	695.1	975.0	233.6	12.1	1.1	135.2	717.1	17.3
8	90.8	90.8	444.4	2957.0	12380.4	744.1	1121.8	349.6	12.8	1.6	48.7	579.7	198.8
9	68.4	72.7	290.9	2090.7	8508.4	753.8	982.3	241.6	9.9	1.4	55.8	263.4	22.2
10	77.6	76.0	265.7	2056.3	8609.4	721.6	1150.6	288.3	20.8	1.2	133.0	1033.6	29.5
11	76.7	87.6	331.0	2417.7	10122.5	685.2	960.5	203.2	15.8	1.3	37.8	1340.8	22.8
12	54.7	49.2	254.2	1648.4	6901.4	756.6	872.7	268.8	14.3	1.1	90.3	769.1	22.6
<b>итого за 12 дней</b>	<b>852.2</b>	<b>890.6</b>	<b>3550.2</b>	<b>25612.1</b>	<b>107553.7</b>	<b>8668.9</b>	<b>12490.9</b>	<b>3210.4</b>	<b>181.1</b>	<b>15.0</b>	<b>1021.5</b>	<b>8454.2</b>	<b>445.6</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>71.0</b>	<b>74.2</b>	<b>295.9</b>	<b>2134.3</b>	<b>8962.8</b>	<b>722.4</b>	<b>1040.9</b>	<b>267.5</b>	<b>15.1</b>	<b>1.2</b>	<b>85.1</b>	<b>704.5</b>	<b>37.1</b>
<b>Суточная потребность</b>	<b>77.0</b>	<b>79.0</b>	<b>335.0</b>	<b>2350.0</b>		<b>1100.0</b>	<b>1100.0</b>	<b>250.0</b>	<b>12.0</b>	<b>1.2</b>	<b>60.0</b>	<b>700.0</b>	
<b>% от суточной потребности</b>	<b>92</b>	<b>94</b>	<b>88</b>	<b>91</b>		<b>66</b>	<b>95</b>	<b>107</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>142</b>	<b>101</b>	





