

403	Плов из говядины	50/150	15,9	16,3	18,9	305	0,07	1,1	0,02	19	27,74	12,91	0,7
588	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	19,1	113	0,02	2,8	0	14	20,44	4	1
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,192	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,432	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	21,33	31,1418	30,5	0,9
	Итого за прием		27,1	27,05	110,88	827,94	0,434	28,5	0,03	163,73	239,0458	112,21	6,85
	Итого за день		46,06	45,1	196,27	1350,39	0,636	33,28	0,108	256,13	370,5058	182,31	10,8
	Среда												
	Завтрак												
	Фасоль консервированная	60	5,6	1,2	3,19	51	0,02	7,2	0,01	9	13,5	10	0,6
476	Котлета домашняя с маслом	50/5	7,45	9,4	6,9	153,5	0,09	0,1	0,01	9	13,5	21	0,6
188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,52	7,2	32,5	158,5	0,2	11,6	0	22,3	33,45	20,5	1
398	Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	2,1	0	20	30	11	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Итого за прием		18,77	18,15	76,25	516,04	0,394	21	0,02	69,5	104,25	75,7	3,75
	Обед												
14	Помидор свежий порционно	60	0,6	0	2,65	13,5	0,05	125	0	4	6	5,5	0,3
34	Свекольник	250	3,9	11,4	16,7	126,25	0,05	19,3	0,03	51	76,5	19,5	0,7
394	Жаркое по-домашнему	50/150	14,5	15,7	30,4	307	0,07	1,1	0,02	19	28,5	12,91	0,7
707	Сок	200	0	0	19,6	85,36	0,01	20	0	32	48	23	0,9
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,8	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	21,33	31,995	30,5	0,9
	Итого за прием		26,23	28,29	116,13	775,55	0,354	169,4	0,05	151,73	227,595	114,21	6,05
	Итого за день		45,00	46,44	192,38	1291,59	0,748	190,4	0,07	221,23	331,845	189,91	9,8
	Четверг												
	Завтрак												
366	Запеканка творожная	200	15	13,3	16,2	208,5	0,15	9,3	0	29,7	112	28,1	1,4
	Молоко сгущенное с сахаром	50	2,4	2,83	18,66	106,66	0,01	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04
692	Кофейный напиток	200	0,8	2,6	22,6	112	0,02	0,4	0,01	34	114	19	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
	Итого за прием		21,24	19,08	76,13	519,56	0,244	9,9	0,02	134,3	303,4	67,1	2,19
	Обед												
62	Салат из сыра, яблок, огурцов	100	0,67	6	1,99	67	0,03	20	0	15	22,5	10,4	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми с г	250/15	3,9	8,4	14,3	135	0,06	11,3	0	46,5	69,75	21,3	1,4
144	Рыба тушеная в томате с овощам	75/75	5,9	6,87	6,41	189	0,06	1,4	0,04	230	40	12	4,1
520	Пюре картофельное	150	7,95	6,8	21,3	125,9	0,13	5,2	0	39	58,5	24,63	1,05
240	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,1	113	0,02	2,8	0	14	21	4	1
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,8	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75

	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	21,33	31,995	30,5	0,9
	Итого за прием		25,85	29,26	109,88	873,34	0,474	44,7	0,04	390,23	280,345	125,63	11,3
	Итого за день		47,09	48,34	186,01	1392,9	0,718	54,6	0,06	524,53	583,745	192,73	13,49
	Пятница												
	Завтрак												
13	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	4	0	0	0	6,9	10,35	25	0,18
498	Котлеты рубленые из птицы с мас.	75/5	10,2	8,2	12,1	165	0,1	0,4	0,01	43,5	65,25	21,5	0,5
215	Картофель тушеный с луком	200	4,5	9,3	28,5	242	0,09	7,3	0	18	27	11	0,9
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	16	24	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Итого за прием		18,18	17,88	73,35	557,4	0,254	9,9	0,01	93,6	140,4	76,7	3,13
	Обед												
19	Салат из свеклы и моркови	100	2,8	4,3	1,9	52	0,01	12	0	11	16,5	13	0,15
148	Суп -лапша домашняя с мясом пти	25/250	5,37	9,5	16,8	119	0,4	0,4	0,01	30	45	10,3	0,6
375	Бефстроганов из говядины	50/50	17,6	9,2	3,4	1,69	0,09	18,4	0	36	54	40,5	0,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,4	10,46	12,48	178	0,2	11,6	0	22,3	33,45	20,5	1
707	Сок	200	0	0	26,13	113,8	0,01	20	0	32	48	23	0,9
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,8	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	21,33	31,995	30,5	0,9
	Итого за прием		42,4	34,65	107,49	707,93	0,884	66,4	0,01	177,03	265,545	160,6	6,8
	Итого за день		60,58	52,53	180,84	1265,33	1,138	76,3	0,02	270,63	405,945	237,3	9,93
	Итого за неделю		245,86	239,08	952,85	6707,85	3,92	427,19	0,56	1746,08	2312,34	1023,61	54,09
	Среднее в день		49,17	47,82	190,57	1341,57	0,78	85,44	0,11	349,22	462,47	204,72	10,82
	2 неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
75	Икра морковная	100	0,42	3,02	4,88	48,43	0,01	6,5	0	27	40,5	24	0,85
413	Сосиска отварная с маслом	50/5	8,2	10	0,4	113	0	0	0	117	175,5	10	0,9
332	Макарон.изделия отварные	200	5,48	5,08	34	201,5	0,06	0	0	40,95	61,425	9	0,9
693	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	66	99	4,5	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Итого за прием		18,54	20,05	74,15	537,33	0,154	7,1	0	260,15	390,225	60,7	4,2
	Обед												
17	Салат из свежих помид.-с перцем	80	0,8	3,68	3,36	51,2	0,27	8,32	0,03	19,25	19,00	10,4	0,4
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,5	106	0,15	5,6	0	55,1	82,65	10,5	1,5
451	Котлета рубленая из говядины с м.	75/5	11,92	10,8	12	195,75	0,03	0,8	0,05	19	28,5	28	0,6
654	Пюре картофельное	200	3,2	6	23,3	160,45	0,13	5,2	0	39	58,5	24,63	1,05
707	Сок	200	0	0	19,6	85,36	0,01	20	0	32	48	23	0,9
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	19	28,5	12	2,3

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	0	21,33	31,995	30,5	0,9
	Итого за прием		25,23	26,93	120,44	839,4	0,774	44,92	0,08	0,08	213,88	310,945	152,23	8,4
	Итого за день		43,77	46,98	194,59	1376,73	0,928	52,02	0,08	0,08	474,03	701,17	212,93	12,6
	Вторник													
	Завтрак													
	Икра кабачковая	60	0,52	2,1	3,5	35	0,04	3,5	0,01	0,01	18	58	21	0,4
377	Рыба жаренная с маслом	75/5	9,8	7,1	2,1	120	0,24	2,78	0,02	0,02	153	156	37,2	1,05
191	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	264	0,03	0	0	0	20	79	21	0,4
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	0	9,2	33,6	13,2	2,65
	Итого за прием		18,56	17,75	89,27	565,4	0,374	8,48	0,03	0,03	216,2	334,6	98,4	5,3
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты	100	0,9	3,2	2,22	45,63	0,03	7,43	0,018	0,018	27	40,23	10,2	0,48
144	Солянка домашняя	250	5,87	9,5	9,00	117,8	0,1	4,9	0,05	0,05	41	61,09	25	1,1
478	Картоф. запеканка с мясом говяди	200	13,5	12,5	31,50	285	0,07	1,58	0,01	0,01	11,85	17,6565	21	0,8
237	Компот из апельсина с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0	8	0	0	12	17,88	4	0,2
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,50	42	0,02	5	0	0	19	28,31	12	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	0	21,33	31,7817	30,5	0,9
	Итого за прием		28,06	26,70	118,21	800,07	0,38	26,91	0,08	0,08	141,38	210,66	115,90	6,53
	Итого за день		46,62	44,45	207,48	1365,47	0,76	35,39	0,11	0,11	357,58	545,26	214,30	11,83
	Среда													
	Завтрак													
	Горошек зеленый консервированы	30	0,93	0,06	1,95	12	0,02	2	0,06	0,06	4	12,4	4	0,14
451	Биточки руб. из говядины с маслом	75/5	11,92	10,8	12	195,75	0,03	0,8	0,05	0,05	19	28,5	28	0,6
214	Капуста тушеная	150	3,07	4,2	12,31	111	0,04	38	0,01	0,01	61	80	25	0,8
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0	0	32	30	23	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
	Итого за прием		19,36	15,41	68,53	505,15	0,164	60,8	0,12	0,12	125,2	184,5	93,2	3,19
	Обед													
42	Салат зеленый с помидорами	100	0,64	5,1	1,94	57	0,03	12,75	0,01	0,01	9,00	15,10	13,13	0,48
37	Суп картофельный с клецками.	250/25	3,67	3,21	16,46	109,45	0,07	6,23	0	0	65,9	35,73	14,67	1,96
437	Гуляш из говядины	120	10,5	7,02	8	147	0,092	1,14	0,036	0,036	86,3	42,8	20,05	0,65
225	Каша гречневая рассып	150	8,4	10,8	41,25	203	0,02	0	0	0	15,99	57,00	33	0,41
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	10,23	93	0,01	20	0	0	32	30	23	0,9
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	60	3,87	0,6	20,51	106,24	0,1	0	0	0	21,33	101,6	30,5	0,9
	Итого за прием		30,62	27,38	126,56	850,09	0,406	45,12	0,046	0,046	258,72	331,83	159,55	8,35
	Итого за день		49,98	47,79	195,09	1355,24	0,57	105,92	0,166	0,166	383,92	516,33	252,75	11,54

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Медицинский работник

Шеф -повар

Нормы питания (11-18лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Факт.на день(50%)	Норма на день(50%)	Норма на день(100%)	Отклонения
1	Хлеб пшеничный	90,2	100	200	-9,8
2	Хлеб ржаной	60	60	120	
3	Мука пшеничная	8,66	10	20	
4	Крупа, бобовые	46	25	50	21
5	Картофель	210	200	400	
6	Овощи свежие, зелень	206	200	400	
7	Фрукты свежие	100	100	200	0
8	Фрукты сухие	8,9	10	20	-1,1
9	Масло сливочное	18	17,5	35	0,5
10	Масло растительное	9	9	18	0
11	Сахар	34,5	22,5	45	12
12	Молоко	80	150	300	-70
14	Сметана	7	5	10	2
15	Творог	28,2	30	60	-1,8
16	Сыр	6	6	12	0
17	Яйцо	4,06	20	1шт.	-15,94
18	Мясо жилованное (1кат.)	81	43	86	38
19	Рыба (филе)	28	40	80	-12
20	Птица (1кат, пот.)	24	30	60	-6
21	Колбасные изделия	10,5	10	20	
22	Макаронные изделия гр А	10,7	10	20	
23	Чай	0,67	0,2	0,4	
24	Соль	3,51	3,5	7	
25	Дрожжи	0,9	1	2	
26	Какао - порошок	1,25	0,6	1,2	
28	Соки фруктовые (овощные)	100	100	200	0
	Б	45,29	45	90	
	Ж	45,73	46	92	
	У	191,7	191,5	383	
	Ккал	1354,8	1356,5	2713	

Замена по белку яйца (15,94г) на мясо (11,94 г)

Замена по белку молока (70 г) на мясо(10,5 г)

Замена по белку творога (1,8 г) на мясо(1,62 г)

Замена по белку рыбы (12г) на мясо(10 г)