

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, сопровождающимися ограничениями в питании (Сахарный диабет), 5-11 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 155,00

с 7-11 лет

Сезон: Весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	30	8,040	7,980	0,000	103,980	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,315	12,613	23,570	237,057	№266,2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,315	12,613	23,570	237,057	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109,2013г
Всего		493	25,160	33,578	73,533	696,972	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	50	0,400	0,000	1,500	7,600	№106,2013
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	275	5,439	8,576	20,363	180,393	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109,2013г
Всего		887	33,757	32,026	113,843	878,632	
Итого		1 380	58,917	65,604	187,376	1 575,604	
Обед 2	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
Всего		400	6,800	0,900	27,200	144,100	
Итого		400	6,800	0,900	27,200	144,100	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	15	0,750	0,030	1,995	11,250	ТТК
	Омлет натуральный с маслом	205	20,932	31,736	3,804	384,569	№340,2004
	Чай пакетированный без сахара	205	20,932	31,736	3,804	384,569	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109,2013г
Всего		460	44,260	63,746	27,034	858,892	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	60	0,360	0,000	2,520	11,520	№106,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	100	19,443	1,987	13,074	147,955	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	150	2,700	0,300	6,450	39,300	ТТК
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
Всего		828	26,665	8,266	59,105	417,473	
Итого		1 288	70,924	72,012	86,139	1 276,365	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013

	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		350	6,800	6,700	20,650	170,100	
Итого		350	6,800	6,700	20,650	170,100	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	34,675	231,367	№265, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	6,718	7,310	34,675	231,367	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		580	20,881	19,235	104,241	673,599	
Обед	Икра морковная	100	1,809	8,155	10,173	121,319	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/ с мясом	265	8,308	6,898	22,055	183,535	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	0,480	2,640	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109,2013г
Всего		927	30,587	24,286	83,392	674,496	
Итого		1 507	51,468	43,521	187,633	1 348,094	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		390	6,560	5,760	26,820	185,360	
Итого		390	6,560	5,760	26,820	185,360	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,178	6,697	11,008	193,020	№366,2004
	Чай пакетированный без сахара	120	22,178	6,697	11,008	193,020	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
Всего		267	45,626	13,583	35,462	446,601	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп из овощей с мясом и сметаной		4,291	7,709	14,337	143,894	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	140	26,896	9,643	4,021	210,449	№493,2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109,2013г
Всего		617	45,704	30,523	110,672	900,206	
Итого		884	91,329	44,106	146,134	1 346,806	
Обед 2	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		380	7,440	0,460	21,100	118,300	
Итого		380	7,440	0,460	21,100	118,300	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	33,451	231,523	№255, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,774	7,402	33,451	231,523	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109,2013г

	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		554	23,227	20,542	90,585	640,128	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом	60	0,394	12,000	2,143	118,147	№20,2004
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом	100	15,678	17,549	15,653	283,259	№482,2004
	Капуста цветная отварная	150	3,750	0,000	7,350	44,400	ТТК
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	1,650	7,700	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
Всего		813	24,480	35,202	65,153	675,344	
Итого		1 367	47,706	55,744	155,738	1 315,472	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	220	0,880	0,880	21,560	97,680	№112,2013
Всего		420	6,480	7,280	30,960	215,280	
Итого		420	6,480	7,280	30,960	215,280	
6 день							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	15,685	8,752	24,763	240,558	№314,2013
	Чай пакетированный без сахара	150	15,685	8,752	24,763	240,558	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		341	33,297	17,791	69,944	573,079	
Обед	Маринад морковный	60	0,827	6,075	5,714	80,837	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	5,769	7,609	23,923	187,250	№161,2012
	Шницель рубленный из филе птицы	100	18,619	7,980	17,858	217,728	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	150	2,700	0,300	6,450	39,300	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109,2013г
Всего		802	29,579	22,347	73,802	614,651	
Итого		1 143	62,876	40,138	143,746	1 187,729	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		300	6,600	5,200	15,700	136,000	
Итого		300	6,600	5,200	15,700	136,000	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,315	12,613	23,570	237,057	№266,2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,315	12,613	23,570	237,057	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		564	19,787	28,345	72,321	623,535	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/ с мясом	260	7,370	6,097	22,011	172,396	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Капуста брокколи отварная	150	4,200	0,600	6,000	46,200	ТТК
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109,2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		801	32,475	13,669	69,863	532,371	
Итого		1 365	52,262	42,014	142,184	1 155,906	
Обед 2	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		440	6,960	1,060	31,120	161,860	
Итого		440	6,960	1,060	31,120	161,860	
2 день							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,178	6,697	11,008	193,020	№366,2004
	Чай пакетированный без сахара	120	22,178	6,697	11,008	193,020	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		289	46,660	13,737	46,418	495,947	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	50	0,400	0,000	1,500	7,600	№106,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,530	5,690	20,408	142,957	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Овощи весенние отварные	100	2,600	0,500	4,500	32,900	ТТК
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	1,650	7,700	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109,2013г
Всего		753	22,691	20,426	66,483	540,526	
Итого		1 042	69,350	34,163	112,901	1 036,472	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		380	7,040	6,760	22,900	180,600	
Итого		380	7,040	6,760	22,900	180,600	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	33,451	231,523	№255, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,774	7,402	33,451	231,523	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		694	19,007	16,102	116,335	686,288	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	20	0,120	0,000	0,840	3,840	№106,2013
	Суп из овощей со сметаной	255	2,287	5,614	14,232	116,600	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	100	1,800	0,200	4,300	26,200	ТТК
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,034	0,154	10,956	49,346	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		742	23,991	18,499	56,649	489,051	
Итого		1 436	42,998	34,601	172,984	1 175,339	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		400	6,600	5,800	27,800	189,800	
Итого		400	6,600	5,800	27,800	189,800	
4 день							

Завтрак	Омлет с сыром и маслом	155	19,896	26,165	2,742	326,033	№309,2013
	Чай пакетированный без сахара	155	19,896	26,165	2,742	326,033	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,893	0,133	9,462	42,617	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,893	0,133	9,462	42,617	№ 109,2013г
Всего		348	41,578	52,595	24,408	737,299	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	70	0,560	0,000	2,100	10,640	№106,2013
	Свекольник со сметаной	260	2,793	5,904	20,940	148,063	№131, 2013
	Шницель рубленый из филе птицы	90	16,757	7,182	16,072	195,955	ТТК
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		1 039	33,722	22,601	137,319	887,572	
Итого		1 387	75,300	75,196	161,727	1 624,871	
Обед 2	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		350	7,200	0,400	18,850	107,800	
Итого		350	7,200	0,400	18,850	107,800	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	34,675	231,367	№265, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	6,718	7,310	34,675	231,367	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		581	20,538	19,192	100,509	656,912	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком	60	0,394	12,000	2,143	118,147	№20,2004
	репчатым, маслом	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	17,641	12,586	14,780	242,958	ТТК
	Котлеты мясные	100	2,800	0,400	4,000	30,800	ТТК
	Капуста брокколи отварная	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Напиток апельсиновый	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
Всего		738	25,303	30,432	60,438	616,857	
Итого		1 319	45,842	49,624	160,947	1 273,769	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		430	6,520	7,320	31,940	219,720	
Итого		430	6,520	7,320	31,940	219,720	
6 день							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	15,685	8,752	24,763	240,558	№314,2013
	Чай пакетированный без сахара	150	15,685	8,752	24,763	240,558	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		320	32,310	17,644	59,486	525,976	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004

	Печень по-строгановски	120	14,301	10,077	7,339	177,253	№431, 2004
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109,2013г
Всего		843	25,254	22,186	69,862	580,145	
Итого		1 163	57,564	39,830	129,348	1 106,121	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		290	6,520	5,180	14,950	132,500	
Итого		290	6,520	5,180	14,950	132,500	
Всего за две недели СМЕНА 1		15 281,0	726,5	596,6	1 786,9	15 422,6	
Среднее значение за период		1 273,4	60,5	49,7	148,9	1 285,2	
Всего за две недели СМЕНА 2		14 320,0	435,7	333,3	1 256,6	9 768,7	
Среднее значение за период		1 193,3	36,3	27,8	104,7	814,1	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	46,2	566,4	47,2	61,3
Жиры	79,0	47,4	453,1	37,8	47,8
Углеводы	335,0	201,0	1525,4	127,1	37,9
ВитаминС	60,0	36,0	1154,3	96,2	160,3
ВитаминВ1	1,2	0,7	9,3	0,8	64,6
ВитаминВ2	1,4	0,8	34,6	2,9	205,7
ВитаминаА	700,0	420,0	865,1	72,1	10,3
ВитаминD	10,0	6,0	11,6	1,0	9,6
Са	1100,0	660,0	5096,3	424,7	38,6
Р	1100,0	660,0	9013,3	751,1	68,3
Mg	250,0	150,0	2644,9	220,4	88,2
Fe	12,0	7,2	147,7	12,3	102,6
К	1100,0	660,0	24091,2	2007,6	182,5
Фтор	3,0	1,8	1461,9	121,8	4060,9
Калорийность	2350,0	1410,0	12444,9	1037,1	44,1
Йод	100,0	60,0	58,1	4,8	4,8
Селен	30,0	18,0	363,8	30,3	101,1

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	53,9	435,7	36,3	47,2
Жиры	79,0	55,3	333,3	27,8	35,2
Углеводы	335,0	234,5	1256,6	104,7	31,3
ВитаминС	60,0	42,0	1394,7	116,2	193,7
ВитаминВ1	1,2	0,8	7,8	0,7	54,3
ВитаминВ2	1,4	1,0	11,5	1,0	68,2
ВитаминаА	700,0	490,0	320,4	26,7	3,8
ВитаминD	10,0	7,0	2,2	0,2	1,8
Са	1100,0	770,0	5132,3	427,7	38,9
Р	1100,0	770,0	7295,5	608,0	55,3
Mg	250,0	175,0	2516,4	209,7	83,9
Fe	12,0	8,4	138,6	11,6	96,3
К	1100,0	770,0	26190,6	2182,6	198,4
Фтор	3,0	2,1	1629,0	135,7	4525,0
Калорийность	2350,0	1645,0	9768,7	814,1	34,6
Йод	100,0	70,0	58,2	4,9	4,9
Селен	30,0	21,0	263,8	22,0	73,3

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, сопровождающимися ограничениями в питании (Сахарный диабет), 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 158,50 с 7-11 лет

Сезон: Весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	30	8,040	7,980	0,000	103,980	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,315	12,613	23,570	237,057	№266,2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,315	12,613	23,570	237,057	
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
Всего		493	25,160	33,578	73,533	696,972	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	70	0,560	0,000	2,100	10,640	
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	275	5,439	8,576	20,363	180,393	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		886	32,930	31,879	103,985	834,569	
Итого		1 379	58,090	65,457	177,518	1 531,541	
Полдник	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	
Всего		400	6,800	0,900	27,200	144,100	
Итого		400	6,800	0,900	27,200	144,100	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	15	0,750	0,030	1,995	11,250	ТТК
	Омлет натуральный с маслом	205	20,932	31,736	3,804	384,569	№340,2004
	Чай пакетированный без сахара	205	20,932	31,736	3,804	384,569	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
Всего		460	44,260	63,746	27,034	858,892	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	70	0,420	0,000	2,940	13,440	№106,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	100	19,443	1,987	13,074	147,955	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	150	2,700	0,300	6,450	39,300	ТТК
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		853	27,430	8,371	66,995	453,038	
Итого		1 313	71,689	72,117	94,029	1 311,930	

Полдник	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		350	6,800	6,700	20,650	170,100	
Итого		350	6,800	6,700	20,650	170,100	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	34,675	231,367	№265, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	6,718	7,310	34,675	231,367	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		580	20,881	19,235	104,241	673,599	
Обед	Икра морковная	100	1,809	8,155	10,173	121,319	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/ с мясом	270	9,247	7,699	22,100	194,675	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Соус белый основной	20	0,140	0,741	0,845	10,606	№448,2013
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	0,480	2,640	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
Всего		897	31,081	23,941	79,680	658,511	
Итого		1 477	51,962	43,176	183,921	1 332,109	
Полдник	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		390	6,560	5,760	26,820	185,360	
Итого		390	6,560	5,760	26,820	185,360	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,178	6,697	11,008	193,020	№366,2004
	Чай пакетированный без сахара	120	22,178	6,697	11,008	193,020	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		267	45,626	13,583	35,462	446,601	
Обед	Икра свекольная	100	2,119	8,081	13,136	133,743	№78,2004
	Суп из овощей с мясом и сметаной		4,291	7,709	14,337	143,894	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	140	26,896	9,643	4,021	210,449	№493,2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		658	46,999	35,111	109,658	942,623	
Итого		925	92,625	48,694	145,119	1 389,224	
Полдник	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		380	7,440	0,460	21,100	118,300	
Итого		380	7,440	0,460	21,100	118,300	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	33,451	231,523	№255, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,774	7,402	33,451	231,523	ТТК

	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		554	23,227	20,542	90,585	640,128	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком	60	0,394	12,000	2,143	118,147	№20,2004
	репчатым. маслом						
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	100	15,718	21,174	15,718	316,304	№482,2004
	Капуста цветная отварная	150	3,750	0,000	7,350	44,400	ТТК
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	1,650	7,700	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,034	0,154	10,956	49,346	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
Всего		803	24,050	38,757	60,238	685,959	
Итого		1 357	47,276	59,299	150,823	1 326,087	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	220	0,880	0,880	21,560	97,680	№112,2013
Всего		420	6,480	7,280	30,960	215,280	
Итого		420	6,480	7,280	30,960	215,280	
6 день							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	15,685	8,752	24,763	240,558	№314,2013
	Чай пакетированный без сахара	150	15,685	8,752	24,763	240,558	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		341	33,297	17,791	69,944	573,079	
Обед	Маринад морковный	60	0,827	6,075	5,714	80,837	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	4,831	6,808	23,879	176,111	№147,2013
	Шницель рубленный из филе птицы, маслом	110	18,699	15,230	17,988	283,818	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	150	2,700	0,300	6,450	39,300	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,833	0,273	19,422	87,477	№ 109, 2013г
Всего		819	29,050	28,846	77,373	685,302	
Итого		1 160	62,346	46,636	147,317	1 258,381	
Полдник	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		300	6,600	5,200	15,700	136,000	
Итого		300	6,600	5,200	15,700	136,000	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,315	12,613	23,570	237,057	№266,2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,315	12,613	23,570	237,057	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		564	19,787	28,345	72,321	623,535	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/ с мясом	260	7,370	6,097	22,011	172,396	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Капуста брокколи отварная	150	4,200	0,600	6,000	46,200	ТТК
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994

	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
Всего		880	34,273	14,919	87,552	621,568	
Итого		1 444	54,060	43,263	159,873	1 245,103	
Полдник	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		440	6,960	1,060	31,120	161,860	
Итого		440	6,960	1,060	31,120	161,860	
2 день							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,178	6,697	11,008	193,020	№366,2004
	Чай пакетированный без сахара	120	22,178	6,697	11,008	193,020	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		289	46,660	13,737	46,418	495,947	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	20	0,160	0,000	0,600	3,040	№106,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,570	6,157	19,906	145,316	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	1,650	7,700	№699, 2004
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,705	0,105	7,470	33,645	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		765	23,180	21,052	60,856	525,616	
Итого		1 054	69,840	34,790	107,274	1 021,563	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		380	7,040	6,760	22,900	180,600	
Итого		380	7,040	6,760	22,900	180,600	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	33,451	231,523	№255, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,774	7,402	33,451	231,523	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		694	19,007	16,102	116,335	686,288	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	40	0,240	0,000	1,680	7,680	№106,2013
	Суп из овощей со сметаной	255	2,287	5,614	14,232	116,600	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	100	1,800	0,200	4,300	26,200	ТТК
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, 2013г
Всего		752	23,641	18,429	52,509	470,461	
Итого		1 446	42,648	34,531	168,844	1 156,749	
Полдник	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		400	6,600	5,800	27,800	189,800	
Итого		400	6,600	5,800	27,800	189,800	

4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	155	19,896	26,165	2,742	326,033	№309,2013
	Чай пакетированный без сахара	155	19,896	26,165	2,742	326,033	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,893	0,133	9,462	42,617	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,893	0,133	9,462	42,617	№ 109, 2013г
Всего		348	41,578	52,595	24,408	737,299	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	80	0,640	0,000	2,400	12,160	№106,2013
	Свекольник со сметаной	260	2,793	5,904	20,940	148,063	№131, 2013
	Шницель рубленый из филе птицы	90	16,757	7,182	16,072	195,955	ТТК
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,075	10,392	54,489	359,782	№237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	170	0,680	0,680	16,660	75,480	№112,2013
Всего		1 086	36,112	25,516	141,936	941,838	
Итого		1 434	77,690	78,111	166,344	1 679,137	
Полдник	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		350	7,200	0,400	18,850	107,800	
Итого		350	7,200	0,400	18,850	107,800	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	34,675	231,367	№265, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	6,718	7,310	34,675	231,367	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		581	20,538	19,192	100,509	656,912	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом	60	0,394	12,000	2,143	118,147	№20,2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные	100	17,641	12,586	14,780	242,958	ТТК
	Капуста брокколи отварная	100	2,800	0,400	4,000	30,800	ТТК
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
Всего		779	27,230	30,719	80,856	708,820	
Итого		1 360	47,769	49,911	181,365	1 365,732	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		430	6,520	7,320	31,940	219,720	
Итого		430	6,520	7,320	31,940	219,720	
6 день							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	15,685	8,752	24,763	240,558	№314,2013
	Чай пакетированный без сахара	150	15,685	8,752	24,763	240,558	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		320	32,310	17,644	59,486	525,976	

Обед	Икра свекольная	100	2,119	8,081	13,136	133,743	№78,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	120	14,301	10,077	7,339	177,253	№431, 2004
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		886	26,243	25,440	76,611	640,371	
Итого		1 206	58,552	43,083	136,097	1 166,347	
Полдник	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		290	6,520	5,180	14,950	132,500	
Итого		290	6,520	5,180	14,950	132,500	
Всего за две недели СМЕНА 1		15 555,00	734,55	619,07	1 818,52	15 783,90	
Среднее значение за период		1 296,25	61,21	51,59	151,54	1 315,33	
Всего за две недели СМЕНА 2		14 594,00	443,74	355,80	1 288,24	10 130,10	
Среднее значение за период		1 216,17	36,98	29,65	107,35	844,18	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	46,2	574,4	47,9	62,2
Жиры	79,0	47,4	475,6	39,6	50,2
Углеводы	335,0	201,0	1557,0	129,8	38,7
ВитаминС	60,0	36,0	1173,8	97,8	163,0
ВитаминВ1	1,2	0,7	9,5	0,8	66,1
ВитаминВ2	1,4	0,8	34,7	2,9	206,6
ВитаминаА	700,0	420,0	865,1	72,1	10,3
ВитаминD	10,0	6,0	11,6	1,0	9,6
Са	1100,0	660,0	5140,1	428,3	38,9
Р	1100,0	660,0	9173,7	764,5	69,5
Mg	250,0	150,0	2760,1	230,0	92,0
Fe	12,0	7,2	151,2	12,6	105,0
К	1100,0	660,0	24576,8	2048,1	186,2
Фтор	3,0	1,8	1462,0	121,8	4061,0
Калорийность	2350,0	1410,0	12806,3	1067,2	45,4
Йод	100,0	60,0	58,1	4,8	4,8
Селен	30,0	18,0	365,7	30,5	101,6

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	38,5	443,7	37,0	48,0
Жиры	79,0	39,5	355,8	29,7	37,5
Углеводы	335,0	167,5	1288,2	107,4	32,0
ВитаминС	60,0	30,0	1414,2	117,9	196,4
ВитаминВ1	1,2	0,6	8,0	0,7	55,8
ВитаминВ2	1,4	0,7	11,6	1,0	69,1
ВитаминаА	700,0	350,0	320,5	26,7	3,8
ВитаминD	10,0	5,0	2,2	0,2	1,8
Са	1100,0	550,0	5176,1	431,3	39,2
Р	1100,0	550,0	7455,9	621,3	56,5
Mg	250,0	125,0	2631,6	219,3	87,7
Fe	12,0	6,0	142,0	11,8	98,6
К	1100,0	550,0	26676,3	2223,0	202,1
Фтор	3,0	1,5	1629,0	135,8	4525,0
Калорийность	2350,0	1175,0	10130,1	844,2	35,9
Йод	100,0	50,0	58,2	4,9	4,9
Селен	30,0	15,0	265,7	22,1	73,8

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, сопровождающимися ограничениями в питании (Сахарный диабет), 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 176,00

с 12 лет и старше

Сезон: Весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	30	8,040	7,980	0,000	103,980	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,315	12,613	23,570	237,057	№266,2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,315	12,613	23,570	237,057	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
Всего		493	25,160	33,578	73,533	696,972	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	60	0,480	0,000	1,800	9,120	№106,2013
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	275	5,439	8,576	20,363	180,393	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		992	34,402	32,191	119,153	903,937	
Итого		1 485	59,562	65,769	192,686	1 600,909	
Обед 2	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
Всего		400	6,800	0,900	27,200	144,100	
Итого		400	6,800	0,900	27,200	144,100	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	15	0,750	0,030	1,995	11,250	ТТК
	Омлет натуральный с маслом	205	20,932	31,736	3,804	384,569	№340,2004
	Чай пакетированный без сахара	205	20,932	31,736	3,804	384,569	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
Всего		460	44,260	63,746	27,034	858,892	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	40	0,240	0,000	1,680	7,680	№106,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	100	19,443	1,987	13,074	147,955	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	150	2,700	0,300	6,450	39,300	ТТК
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		1 023	27,522	9,549	78,504	510,048	

Итого		1 483	71,782	73,296	105,538	1 368,940	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		350	6,800	6,700	20,650	170,100	
Итого		350	6,800	6,700	20,650	170,100	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	34,675	231,367	№265, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	6,718	7,310	34,675	231,367	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		580	20,881	19,235	104,241	673,599	
Обед	Икра морковная	100	1,809	8,155	10,173	121,319	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/ с мясом	270	9,247	7,699	22,100	194,675	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Соус белый основной	20	0,140	0,741	0,845	10,606	№448,2013
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	0,480	2,640	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,034	0,154	10,956	49,346	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		983	31,223	24,043	80,208	662,109	
Итого		1 563	52,104	43,278	184,449	1 335,707	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		390	6,560	5,760	26,820	185,360	
Итого		390	6,560	5,760	26,820	185,360	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,178	6,697	11,008	193,020	№366,2004
	Чай пакетированный без сахара	120	22,178	6,697	11,008	193,020	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		267	45,626	13,583	35,462	446,601	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп из овощей со сметаной	255	2,287	5,614	14,232	116,600	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	140	26,896	9,643	4,021	210,449	№493,2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,075	10,392	54,489	359,782	№237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		1 126	46,416	31,763	133,781	1 006,659	
Итого		1 393	92,042	45,347	169,243	1 453,260	
Обед 2	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		380	7,440	0,460	21,100	118,300	
Итого		380	7,440	0,460	21,100	118,300	
5 день							

Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	33,451	231,523	№255, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,774	7,402	33,451	231,523	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		554	23,227	20,542	90,585	640,128	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом	60	0,394	12,000	2,143	118,147	№20,2004
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	100	15,718	21,174	15,718	316,304	№482,2004
	Капуста цветная отварная	150	3,750	0,000	7,350	44,400	ТТК
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	1,650	7,700	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		900	25,099	38,986	70,474	733,160	
Итого		1 454	48,325	59,528	161,059	1 373,288	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	220	0,880	0,880	21,560	97,680	№112,2013
Всего		420	6,480	7,280	30,960	215,280	
Итого		420	6,480	7,280	30,960	215,280	
6 день							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	15,685	8,752	24,763	240,558	№314,2013
	Чай пакетированный без сахара	150	15,685	8,752	24,763	240,558	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		341	33,297	17,791	69,944	573,079	
Обед	Маринад морковный	100	1,345	10,115	9,330	133,731	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Шницель рубленный из филе птицы, маслом	110	18,699	15,230	17,988	283,818	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	150	2,700	0,300	6,450	39,300	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		1 048	28,445	32,077	100,001	802,474	
Итого		1 389	61,741	49,868	169,945	1 375,553	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		300	6,600	5,200	15,700	136,000	
Итого		300	6,600	5,200	15,700	136,000	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,315	12,613	23,570	237,057	№266,2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,315	12,613	23,570	237,057	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013

Всего		564	19,787	28,345	72,321	623,535	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/ с мясом	260	7,370	6,097	22,011	172,396	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Капуста брокколи отварная	150	4,200	0,600	6,000	46,200	ТТК
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		966	34,415	15,021	88,080	625,166	
Итого		1 530	54,202	43,365	160,401	1 248,701	
Обед 2	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		440	6,960	1,060	31,120	161,860	
Итого		440	6,960	1,060	31,120	161,860	
2 день							
Завтрак	Запеканка из творога	120	22,178	6,697	11,008	193,020	№366,2004
	Чай пакетированный без сахара	120	22,178	6,697	11,008	193,020	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		289	46,660	13,737	46,418	495,947	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	60	0,480	0,000	1,800	9,120	№106,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,530	5,690	20,408	142,957	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Овощи весенние отварные	100	2,600	0,500	4,500	32,900	ТТК
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	1,650	7,700	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	140	0,560	0,560	13,720	62,160	№112,2013
Всего		901	23,237	20,972	79,507	599,720	
Итого		1 190	69,896	34,709	125,925	1 095,666	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		380	7,040	6,760	22,900	180,600	
Итого		380	7,040	6,760	22,900	180,600	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	33,451	231,523	№255, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	7,774	7,402	33,451	231,523	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		694	19,007	16,102	116,335	686,288	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	40	0,240	0,000	1,680	7,680	№106,2013
	Суп из овощей со сметаной	205	1,853	4,589	11,376	94,217	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Фасоль стручковая отварная	100	1,800	0,200	4,300	26,200	ТТК
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004

	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	3,920	17,760	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		824	24,766	18,294	61,856	511,136	
Итого		1 518	43,773	34,397	178,190	1 197,424	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		400	6,600	5,800	27,800	189,800	
Итого		400	6,600	5,800	27,800	189,800	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	155	19,896	26,165	2,742	326,033	№309,2013
	Чай пакетированный без сахара	155	19,896	26,165	2,742	326,033	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,893	0,133	9,462	42,617	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,893	0,133	9,462	42,617	№ 109, 2013г
Всего		348	41,578	52,595	24,408	737,299	
Обед	Овощи натуральные /огурцы свежие/	80	0,640	0,000	2,400	12,160	№106,2013
	Свекольник с мясом, сметаной	275	5,607	8,306	21,074	181,478	№131, 2013
	Шницель рубленный из филе птицы	90	16,757	7,182	16,072	195,955	ТТК
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Яблоко свежее	180	0,720	0,720	17,640	79,920	№112,2013
Всего		1 085	38,434	26,529	145,445	974,277	
Итого		1 433	80,012	79,124	169,853	1 711,576	
Обед 2	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	55,300	Пром
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		350	7,200	0,400	18,850	107,800	
Итого		350	7,200	0,400	18,850	107,800	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	34,675	231,367	№265, 2013
	Чай пакетированный без сахара	205	6,718	7,310	34,675	231,367	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		581	20,538	19,192	100,509	656,912	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом	60	0,394	12,000	2,143	118,147	№20,2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные	100	17,641	12,586	14,780	242,958	ТТК
	Капуста брокколи отварная	100	2,800	0,400	4,000	30,800	ТТК
	Напиток апельсиновый	200	0,198	0,044	1,782	8,316	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013

Всего		865	27,372	30,821	81,384	712,418	
Итого		1 446	47,911	50,013	181,893	1 369,330	
Обед 2	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		430	6,520	7,320	31,940	219,720	
Итого		430	6,520	7,320	31,940	219,720	
6 день							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	15,685	8,752	24,763	240,558	№314,2013
	Чай пакетированный без сахара	150	15,685	8,752	24,763	240,558	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		320	32,310	17,644	59,486	525,976	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	120	14,301	10,077	7,339	177,253	№431, 2004
	Овощи весенние отварные	150	3,900	0,750	6,750	49,350	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,040	0,060	10,200	45,500	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Яблоко свежее	180	0,720	0,720	17,640	79,920	№112,2013
Всего		990	24,423	22,675	71,068	586,046	
Итого		1 310	56,733	40,319	130,554	1 112,022	
Обед 2	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	Пром
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		290	6,520	5,180	14,950	132,500	
Итого		290	6,520	5,180	14,950	132,500	
Всего за две недели СМЕНА 1		17 194,00	738,08	619,01	1 929,74	16 242,38	
Среднее значение за период		1 432,83	61,51	51,58	160,81	1 353,53	
Всего за две недели СМЕНА 2		16 233,00	447,27	355,74	1 399,45	10 588,57	
Среднее значение за период		1 352,75	37,27	29,65	116,62	882,38	

12 лет и старше (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	90,0	54,0	577,9	48,2	53,5
Жиры	92,0	55,2	475,6	39,6	43,1
Углеводы	383,0	229,8	1668,3	139,0	36,3
Калорийность	2720,0	1632,0	13264,7	1105,4	40,6
ВитаминС	70,0	42,0	1476,0	123,0	175,7
ВитаминВ1	1,4	0,8	9,9	0,8	58,9
ВитаминВ2	1,6	1,0	34,8	2,9	181,5
ВитаминаА	900,0	540,0	865,6	72,1	8,0
ВитаминD	10,0	6,0	11,6	1,0	9,6
Са	1200,0	720,0	5489,8	457,5	38,1
Р	1200,0	720,0	9265,0	772,1	64,3
Mg	300,0	180,0	2876,2	239,7	79,9
Fe	18,0	10,8	171,5	14,3	79,4
К	1200,0	720,0	27837,2	2319,8	193,3
Фтор	4,0	2,4	1458,6	121,5	3038,7
Йод	100,0	60,0	57,7	4,8	4,8
Селен	50,0	30,0	372,7	31,1	62,1

12 лет и старше (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	90,0	63,0	447,3	37,3	41,4
Жиры	92,0	64,4	355,7	29,6	32,2
Углеводы	383,0	268,1	1399,5	116,6	30,4
Калорийность	2720,0	1904,0	10588,6	882,4	32,4
ВитаминС	70,0	49,0	1716,4	143,0	204,3
ВитаминВ1	1,4	1,0	8,4	0,7	49,9
ВитаминВ2	1,6	1,1	11,7	1,0	61,1
ВитаминаА	900,0	630,0	321,0	26,8	3,0
ВитаминD	10,0	7,0	2,2	0,2	1,8
Са	1200,0	840,0	5525,9	460,5	38,4
Р	1200,0	840,0	7547,2	628,9	52,4
Mg	300,0	210,0	2747,7	229,0	76,3
Fe	18,0	12,6	162,4	13,5	75,2
К	1200,0	840,0	29936,7	2494,7	207,9
Фтор	4,0	2,8	1625,6	135,5	3386,7
Йод	100,0	70,0	57,9	4,8	4,8
Селен	50,0	35,0	272,7	22,7	45,4