

Примерное 14-дневное меню

СанПин 2.3/2.4.3590-20

возрастная категория:

14-17 лет

Неделя: **первая**

ТТК составлены по раскладкам из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 (В целях профилактики йододефицитных состояний у детей для приготовления блюд используется поваренная пищевая йодированная соль) СанПин 2.3/2.4.3590-20 пункт 8.1.6. Медицинским работником ежедневно осуществляется витаминизация третьих блюд для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами. СанПин 2.3/2.4.3590-20 пункт 8.1.6

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
4	Каша манная молочная на с/м	1/200	8,43	0,56	39,37	196
1	масло сливочное на кашу	1/3	0,024	2,445	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/15	0,012	10,725	0,195	98
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб йодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,507	18,63	82,598	564
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-8,29	1,25	7,83	3,68
ОБЕД						
43	Салат из морской капусты	1/60	0,42	3,68	2,85	46
9	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,224	2,9	19,28	124
14	Говядина отварная для супа	1/10	2,7	1,93	0	28
28	Цыплята тушеные	1/75	18,75	22,6	0	278
10	Рис с овощами	1/180	3,83	19	35,77	329
4	Кисель брусничный	1/180	0,13	0,09	24,9	100
	хлеб йодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		37,474	50,92	127,08	1116
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	1,56	35,07	-19,06	0,07
ПОЛДНИК						
	сок фруктовый	0,200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
УЖИН						
21	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	1/100	1,73	5,08	10,13	93
1	Биточки мясные	1/100	16,3	9,97	16,16	220

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
11	Картофель тушеный	1/180	3,69	14,01	27,11	249
1	Сдоба обыкновенная	1/50	3,89	1,43	26,37	134
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
12	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО УЖИН:			30,17	30,97	122,76	891
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
фактическое отклонение в %:		+, -5%	6,23	6,43	1,45	3,66
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
1	Сдоба обыкновенная	1/50	3,89	1,43	26,37	134
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:			3,89	1,43	26,37	134
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
фактическое отклонение в %:		+, -5%	8,06	-61,35	72,35	23,16
ИТОГО ДЕНЬ:			89,041	102,15	379,008	2797
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	90	92	383	2720
фактическое отклонение в %:		+, -5%	-1,07	11,03	-1,04	2,83
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
7	Суп молочный гречневый на с/м	1/250	7,44	2,24	22,33	139
1	масло сливочное на бутерброд	1/15	0,012	10,725	0,195	98
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
7	Какао с молоком	1/180	3,49	3,24	22,57	133
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО ЗАВТРАК:			18,982	21,105	74,615	565
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	18	18,4	76,6	544
фактическое отклонение в %:		+, -5%	5,46	14,70	-2,59	3,86
ОБЕД						
39	Салат из моркови с чесноком	1/100	1,25	10,08	6,57	122
10	Свекольник	1/250	1,893	2,62913	13,305	84
	Говядина отварная для свекольника					
14		1/10	2,7	1,93	0	28
3	Сметана в свекольник	1/10	0,25	1,5	0,36	16
18	Шницель рыбный натуральный	1/100	18,6	12,23	7,45	214
5	Картофельное пюре	1/230	4,85	7,32	28,8	201
31	Горошек зеленый на гарнировку	1/40	1,8	0,08	4,28	26
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	Яблоко	1/300	1,2	1,2	29,4	133
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
ИТОГО ОБЕД:			39,451	37,6991	150,115	1088
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
фактическое отклонение в %:		+, -5%	6,91	0,00	-4,39	-2,44
ПОЛДНИК						
	сок фруктовый	0,200	1	0,2	20,2	92
ИТОГО ПОЛДНИК:			1	0,2	20,2	92
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
фактическое отклонение в %:		+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
УЖИН						

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
23	Салат витаминный с маслом	1/100	1,91	10,1	10,95	142
5	Тефтели мясные(2 вариант)	100/50	16,55	20,630	16,95	320
1	Макароны отварные	1/180	6,76	5,16	39	230
11	Запеканка творожная	1/80	16,03	3,66	12,05	145
	Сметана для запеканки	1/15	0,37	2,25	0,54	24
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	хлеб иодированный	1/30	2,28	0,24	14,76	70
ИТОГО УЖИН:			43,9	42,04	107,72	985
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
фактическое отклонение в %:		+, -5%	54,58	44,47	-10,98	14,60
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
	Яйцо отварное	1/52	6,6	5,98	0,36	82
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:			6,6	5,98	0,36	82
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
фактическое отклонение в %:		+, -5%	83,33	61,62	-97,65	-24,63
ИТОГО ДЕНЬ:			109,933	107,024	353,01	2812
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	90	92	382,9	2720
фактическое отклонение в %:		+, -5%	22,15	16,33	-7,81	3,38
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
3	Вареники ленивые с творогом	1/130	23,07	4,83	19,8	215
3	сметана для вареников	1/20	0,5	3	0,75	32
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
	Сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО ЗАВТРАК:			31,691	19,88	63,674	562
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	18	18,4	76,6	544
фактическое отклонение в %:		+, -5%	76,06	8,04	-16,87	3,31
ОБЕД						
14	Салат "Полоньинский"	1/100	1,17	10,12	4,98	116
	курица отварная для первых блюд	1/15	3,26	2,26	0	33
5	Щи со свежей капусты с картофелем	1/250	1,691	2,56	7,89	61
	Сметана в щи	1/10	0,25	1,5	0,36	16
8	Гуляш из говядины	75/75	14,65	15,2887	3,502	315
3	Гречка отварная рассыпчатая	1/150	6,463	5,162	40,906	236
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	хлеб иодированный	3/30	9,12	0,96	59	281
ИТОГО ОБЕД:			36,672	37,8607	132,308	1111
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
фактическое отклонение в %:		+, -5%	-0,62	0,43	-15,73	-0,38
ПОЛДНИК						
	банан	1/170	2,55	0,85	35,7	163,2

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	ИТОГО ПОЛДНИК:		2,55	0,85	35,7	163,2
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-17,74	-72,58	174,62	76,47
	УЖИН					
13	Салат из свеж.помидор с маслом	1/100	1,020	10,17	3,86	111
4	Зразы рубленные мясные паровые	1/100	12,69	9,88	10,58	182
9	Рагу овощное	1/200	3,525	11,0013	19,021	189
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
5	булочка "Веснушка"	1/50	3,89	2,92	27,4	151
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО УЖИН:		27,965	34,6913	118,611	898
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-1,53	19,21	-1,97	4,48
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Кефир 1% жирности	1/200	6	2	8	80
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		0	2	8	80
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-100,00	-45,95	-47,71	-26,47
	ИТОГО ДЕНЬ:		98,878	95,282	358,293	2814,2
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	9,86	3,57	-6,43	3,46
ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК					
5	Каша геркулесовая вязкая на с/м	1/200	9,3	2,78	34,54	200
1	масло сливочное на поливку каши	1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,445	16,975	77,703	535
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-3,08	-7,74	1,44	-1,65
	ОБЕД					
11	Помидор натуральный	1/50	0,55	0,1	1,9	11
12	Огурец натуральный	1/50	0,4	0,05	1,25	7
11	Суп картофельный с крупой	1/250	1,99	2,73000	17,44	102
14	Говядина отварная для супа	1/15	4,04	2,9	0	42
17	Птица тушеная с овощами	75/200	29,65	32,66	26,623	519
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	Груши свежие	1/230	0,92	0,69	23,69	105
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		44,458	39,86	130,853	1050
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	20,48	5,73	-16,65	-5,85
	ПОЛДНИК					
	апельсин	1/200	1,8	0,4	16,2	86

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1,8	0,4	16,2	86
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-41,94	-87,10	24,62	-7,01
	УЖИН					
10	Салат из свежих помидор и огурцов	1/100	0,98	5,15	2,97	62
10	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	12,96	8,42	8,66	162
2	Рис отварной рассыпчатый	1/180	4,18	6,55	40,99	240
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	Пирожок печеный с капустой	1/100	6,18	9,17	32,32	237
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО УЖИН:		28,86	29,77	127,93	896
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	1,62	2,30	5,73	4,24
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Ряженка	1/200	5,8	5	8,4	108
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		5,8	5	8,4	108
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	61,11	35,14	-45,10	-0,74
	ИТОГО ДЕНЬ:		98,363	92,005	361,086	2675
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	9,29	0,01	-5,70	-1,65
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК					
3	Каша рисовая молочная на с/м	1/200	6,97	0,55	41,14	198
1	масло сливочное на кашу	1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		15,115	14,745	84,303	533
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-16,03	-19,86	10,06	-2,02
	ОБЕД					
16	Салат из сырых овощей	1/120	1,4	12,13	4,76	134
4	Рассольник Ленинградский"	1/250	2,171	2,6565	16,93	100
14	Говядина отварная для рассольника	1/15	4,04	2,9	0	42
3	Сметана в рассольник	1/10	0,25	1,5	0,36	16
19	Рыба запеченая с яйцом	1/150	26,19	12,83	8,88	256
5	Картофельное пюре	1/200	4,22	6,37	25,04	174
31	Горошек зеленый на гарнировку	1/20	0,9	0,04	2,14	13
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	Апельсин	1/200	1,8	0,4	16,2	86
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	ИТОГО ОБЕД:		47,879	39,5565	134,26	1085
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	29,75	4,92	-14,48	-2,71
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	1/200	0,8	0,8	19,6	89
	ИТОГО ПОЛДНИК:		0,8	0,8	19,6	89
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-74,19	-74,19	50,77	-3,76
	УЖИН					
	Сельдь соленая филе	1/35	6,09	5,98	0	78,18
20	Биточки по-белоруски	1/100	18,8	19,97	1,15	260
1	Макароны отварные	1/180	6,76	5,16	39	230
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
2	Булочка "Домашняя"	1/50	3,49	6,33	27,24	180
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО УЖИН:		39,7	37,92	110,38	943,18
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	39,79	30,31	-8,78	9,73
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Йогурт фруктовый	1/200	8,2	3	11,8	114
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		8,2	3	11,8	114
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	127,78	-18,92	-22,88	4,78
	ИТОГО ДЕНЬ:		111,694	96,0215	360,343	2764,18
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	24,10	4,37	-5,89	1,62
СУББОТА						
	ЗАВТРАК					
6	Каша пшеница молочная вязкая на с/м	1/200	9,43	1,75	41,03	218
1	масло сливочное на поливку каши	1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,575	15,945	84,193	553
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-2,36	-13,34	9,91	1,65
	ОБЕД					
40	Салат из свеклы с горошком и маслом	1/60	1,15	6,05	5,4	81
8	Суп картофельный с макаронами	1/250	2,727	2,8392	20,785	120
2	курица отварная для первых блюд	1/15	3,26	2,26	0	33
28	Курица тушеная	1/100	25	30,13	0	371

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
6	Капуста тушеная	1/200	3,97	5,580	16,99	134
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	Яблоко свежее	1/200	0,8	0,8	19,6	89
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		43,815	48,3892	122,725	1092
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+,-5%	18,74	28,35	-21,83	-2,08
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	0,200	1,6	2	19,6	90
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1,6	2	19,6	90
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+,-5%	-48,39	-35,48	50,77	-2,68
	УЖИН					
3	Котлета мясо-картофельная по Хлыновски паровые	1/80	12,82	8,30	3,85	141
10	Рис с овощами	1/180	3,83	19	35,77	329
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
4	Булочка Российская	1/60	4,33	4,76	33,48	194
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО УЖИН:		25,54	32,54	116,09	859
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+,-5%	-10,07	11,82	-4,06	-0,06
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Био йогурт	1/200	5,8	5	8,2	101
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		5,8	5	8,2	101
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+,-5%	61,11	35,14	-46,41	-7,17
	ИТОГО ДЕНЬ:		94,33	103,874	350,808	2695
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+,-5%	4,81	12,91	-8,38	-0,92
ВОСКРЕСЕНЬЕ						
	ЗАВТРАК					
8	Каша пшеничная молочная вязкая на с/м	1/200	8,7	0,76	39,7	200
1	масло сливочное к каше	1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/15	0,012	10,725	0,195	98
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,777	18,53	82,928	568
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+,-5%	-6,79	0,71	8,26	4,41
	ОБЕД					

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
20	Салат из белокочанной капусты с брусникой	1/100	1,530	5,12	9,61	91
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,58	7,31	17,85	168
22	Рагу из курицы	75/75	19,36	22,915	2,17	292
3	Гречка отварная рассыпчатая	1/150	6,46	5,162	40,91	236
4	Кисель брусничный	1/180	0,13	0,09	24,9	100
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		41,9	41,317	139,72	1098
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	13,55	9,59	-11,01	-1,54
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	0,200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
	УЖИН					
9	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63
7	Плов с говядиной	50/200	18,96	20,11	51,56	463
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	Вафли	1/50	1,4	1,65	38,65	175
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО УЖИН:		30	26,84	133,48	896
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	5,63	-7,77	10,31	4,24
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Йогурт фруктовый	1/200	8,2	3	11,8	114
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		8,2	3	11,8	114
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	127,78	-18,92	-22,88	4,78
	ИТОГО ДЕНЬ:		97,877	89,887	388,128	2768
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	8,75	-2,30	1,37	1,76

Неделя: **Вторая**

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
4	Каша манная молочная на с/м	1/200	8,431	0,56	39,376	196
	масло сливочное на поливку каши					
1		1/3	0,024	2,445	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
9	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,575	15,055	82,535	530
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	18	18,4	76,6	544
фактическое отклонение в %:		+, -5%	-7,92	-18,18	7,75	-2,57
ОБЕД						
23	Салат "Витаминный"	1/100	1,91	10,1	10,95	142
11	Суп картофельный с крупой	1/250	1,99	2,73	7,44	102
	курица отварная для первых блюд					
2		1/15	3,27	2,26	0	33
1	Котлета из говядины паровая	1/100	16,31	13,57	16,16	252
1	Макаронные отварные	1/180	6,76	5,16	39	230
6	Напиток брусничный	1/180	0,09	0,07	14,57	59
	Яблоко	1/180	0,6	0,6	14,7	67
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
ИТОГО ОБЕД:			37,77	35,21	147,1	1096
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
фактическое отклонение в %:		+, -5%	2,36	-6,60	-6,31	-1,72
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	0,200	1	0,2	20,2	92
ИТОГО ПОЛДНИК:			1	0,2	20,2	92
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
фактическое отклонение в %:		+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
УЖИН						
43	Салат из морской капусты	1/60	0,41	3,67	2,85	46
21	Цыплята запеченные	1/100	23,37	16,04	0	238
9	Рагу овощное	1/200	3,525	11,0013	19,021	189
11	Пирожок печеный рис с яйцом	1/100	7,04	8,43	40,53	266
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	хлеб иодированный	1/30	2,28	0,24	14,76	70
ИТОГО УЖИН:			36,625	39,3813	90,631	863
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
фактическое отклонение в %:		+, -5%	28,96	35,33	-25,10	0,40
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
1	Чай с сахаром	1/90	0	0	6,73	27
9	Яйцо отварное	1/52	6,6	5,98	0,36	82
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:			6,6	5,98	7,09	109
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
фактическое отклонение в %:		+, -5%	83,33	61,62	-53,66	0,18
ИТОГО ДЕНЬ:			98,57	95,8263	347,556	2690

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	9,52	4,16	-9,23	-1,10
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
5	Каша геркулесовая вязкая на с/м	1/200	9,3	2,78	34,54	200
	масло сливочное на поливку каши					
1		1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
9	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	лимон свежий к чаю	0,005	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,445	16,975	77,703	535
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-3,08	-7,74	1,44	-1,65
ОБЕД						
34	Сельдь соленая филе с зеленым горошком и маслом	30/30/5	6,37	11,3	3,03	139
13	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,68	2,65	12,02	79
2	Курица отварная для борща	1/15	3,26	2,26	0	33
3	Сметана в борщ	1/10	0,25	1,5	0,36	16
8	Гуляш из говядины	75/75	21,98	22,93	5,25	315
3	Каша гречневая	1/150	6,46	5,16	40,9	236
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		46,908	46,53	121,51	1082
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	27,12	23,42	-22,61	-2,98
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	0,200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
УЖИН						
20	Салат из белокачанной капусты с брусникой	1/100	1,53	5,12	9,61	91
16	Оладьи из печени	1/75	14,24	6,12	8,91	148
2	Рис отварной рассыпчатый	1/180	4,18	8,55	40,99	240
5	Булочка "Веснушка"	1/50	3,88	2,91	27,4	151
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	лимон свежий к чаю	0,005	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО УЖИН:		30,671	23,42	144,664	896
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	8,00	-19,52	19,56	4,24
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
11	Запеканка творожная	1/80	16,03	3,66	12,05	145

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
1	Сметана для запеканки	1/20	0,5	3	0,72	32
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		16,53	6,66	12,77	177
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	359,17	80,00	-16,54	62,68
	ИТОГО ДЕНЬ:		112,554	93,785	376,847	2782
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	25,06	1,94	-1,58	2,28
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
14	Пудинг из творога	1/100	16,6	5,34	24,57	213
1	Сметана на поливку пудинга	1/30	0,75	4,5	1,08	48
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
3	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,991	17,47	68,774	522
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	22,17	-5,05	-10,22	-4,04
ОБЕД						
13	Салат из свежих помидор	1/130	1,33	13,22	5,02	144
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,58	7,31	17,85	168
10	Печень тушеная в соусе	75/50	19,04	9,68	11,12	208
5	Картофельное пюре	1/200	4,22	6,37	25,04	174
6	Напиток брусничный	1/180	0,09	0,07	14,57	59
	Банан	1/130	1,95	0,65	27,3	124,8
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		41,05	38,02	145,18	1088,8
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	11,25	0,85	-7,53	-2,37
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	0,200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
УЖИН						
11	Помидор натуральный	1/50	0,55	0,1	1,9	11
12	Огурец натуральный	1/50	0,4	0,05	1,25	7
9	Азу	50/200	17,34	20,68	24,01	352
8	Пирожок печеный печень с рисом	1/100	10,97	8,38	36,42	265
1	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
3	лимон свежий к чаю	0,005	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО УЖИН:		36,101	29,93	121,334	901
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	27,12	2,85	0,28	4,83
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
	Кефир 1% жирности	1/200	6	2	8	80

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		0	2	8	80
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-100,00	-45,95	-47,71	-26,47
	ИТОГО ДЕНЬ:		100,142	87,62	363,488	2683,8
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	11,27	-4,76	-5,07	-1,33
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
3	Каша рисовая молочная на с/молоке	1/200	6,97	0,55	41,14	198
1	масло сливочное на поливку каши	1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
9	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
3	лимон свежий к чаю	0,005	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		15,115	14,745	84,303	533
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-16,03	-19,86	10,06	-2,02
ОБЕД						
16	Салат из сырых овощей	1/100	1,17	10,11	3,96	112
12	Суп из овощей с фасолью	1/250	1,93	2,6	9,38	69
2	курица отварная для первых блюд	1/20	4,36	3,02	0	45
3	Котлеты по-Хлыновски	1/100	16,03	15,59	4,82	224
1	Макароны отварные	1/200	7,51	5,73	43,34	255
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	Груша свежая	1/250	1	0,75	25,75	114
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		38,908	38,53	147,2	1083
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	5,44	2,20	-6,24	-2,89
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
УЖИН						
12	Огурец натуральный	1/50	0,4	0,05	1,25	7
17	Птица тушеная с овощами	1/50/200	23,08	24,33	26,62	418
	Яблоко свежее	1/250	1	1	24,5	111
8	пирожок печеный с капустой	1/100	6,19	9,17	32,32	237
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
3	лимон свежий к чаю	0,005	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	1/30	2,28	0,24	14,76	70
	ИТОГО УЖИН:		32,951	34,79	112,924	898
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	16,02	19,55	-6,67	4,48
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Варенец	1/200	5,8	5	8,2	101
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		5,8	5	8,2	101
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	61,11	35,14	-46,41	-7,17
	ИТОГО ДЕНЬ:		93,774	93,265	372,827	2707
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	4,19	1,37	-2,63	-0,48
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК					
2	Суп молочный с макаронными	1/250	7,09	1,86	9,25	55
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
10	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
9	Яйцо отварное	1/52	6,6	5,98	0,36	82
	Яблоко	1/170	0,68	0,68	16,66	80
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		22,49	20,57	69,39	531
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	24,94	11,79	-9,41	-2,39
	ОБЕД					
39	С-т из моркови с чесноком и мас.	1/100	1,25	10,09	6,58	122
14	Говядина отварная для супа	1/20	5,39	3,86	0	56
9	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,224	2,9	19,28	124
14	Рыба жареная (кета)	1/100	20,28	9,38	2,94	177
	Сложный гарнир (картофельное пюре)	1/130	2,74	4,14	16,28	113
6	Капуста тушеная	1/100	1,99	2,79	8,5	67
3	Компот из сухофруктов	1/180	0,068	0,01	15,67	53
	Апельсин	1/200	1,8	0,4	16,2	86
	хлеб иодированный	3/30	6,84	0,72	44,28	211
	ИТОГО ОБЕД:		45,582	34,29	129,73	1009
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	23,53	-9,05	-17,37	-9,52
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
	УЖИН					
10	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом	1/100	0,98	5,15	2,97	62
4	Зразы рубленые мясные	1/100	12,69	15,49	10,58	233
9	Рагу овощное	1/200	3,525	11,0013	19,021	189

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
4	Булочка "Российская"	1/60	4,33	4,76	33,47	194
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
3	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО УЖИН:		26,086	36,8813	109,035	874
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-8,15	26,74	-9,89	1,68
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Ряженка 2,5% ж	1/200	5,8	5	8,4	108
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		5,8	5	8,4	108
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	61,11	35,14	-45,10	-0,74
	ИТОГО ДЕНЬ:		100,958	96,9413	336,755	2614
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	12,18	5,37	-12,05	-3,90
СУББОТА						
ЗАВТРАК						
6	Каша пшеничная молочная вязкая на с/м	1/200	9,43	1,75	41,03	218
	масло сливочное на поливку каши					
1		1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
9	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,574	15,945	84,189	552
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-2,37	-13,34	9,91	1,47
ОБЕД						
30	Икра кабачковая	1/50	0,5	3,5	3,5	48
4	Рассольник Ленинградский"	1/250	2,171	2,6565	16,93	100
	Говядина отварная для рассольника					
14		1/10	2,7	1,93	0	28
2	Сметана в рассольник	1/10	0,25	1,5	0,36	16
	Рагу из курицы	75/75	18,85	22,402	2,17	286
3	%Каша гречневая	1/150	6,46	5,16	40,91	236
	Яблоко свежее	1/250	1	1	24,5	111
3	Компот из сухофруктов	1200	0,068	0,01	15,67	53
	хлеб иодированный	4/30	9,12	0,96	59,04	281
	ИТОГО ОБЕД:		41,119	39,1185	163,08	1159
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	11,43	3,76	3,87	3,93
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	УЖИН					
38	Кальмар тушеный с овощами	1/70	10,39	4,34	4,45	98
6	Плов из птицы	75/200	24,35	29,41	52,94	574
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО УЖИН:		39,3	34,23	100,38	867
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	38,38	17,63	-17,04	0,87
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Варенец	1/180	5,22	4,5	7,38	91
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		5,22	4,5	7,38	91
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	45,00	21,62	-51,76	-16,36
	ИТОГО ДЕНЬ:		104,213	93,9935	375,229	2761
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	15,79	2,17	-2,00	1,51
ВОСКРЕСЕНЬЕ						
	ЗАВТРАК					
8	Каша пшеничная молочная вязкая на с/м	1/180	7,82	0,88	35,72	180
1	масло сливочное на аши	1/3	0,024	2,145	0,039	20
1	масло сливочное на бутерброд	1/10	0,08	7,15	0,13	65
9	сыр на бутерброд	1/15	3,48	4,42	0	54
7	Какао с молоком	1/180	3,48	3,24	22,572	133
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,444	18,315	87,981	593
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	18	18,4	76,6	544
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	8,02	-0,46	14,86	9,01
	ОБЕД					
23	Салат Витаминный	1/100	1,91	10,1	10,94	142
13	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,68	2,65	12,02	79
14	Говядина отварная для борща	1/10	2,7	1,93	0	28
2	Сметана в борщ	1/10	0,25	1,5	0,36	16
21	Цыплята запеченные	1/100	23,37	16,04	0	238
2	Рис отварной рассыпчатый	1/180	4,18	6,55	40,99	240
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
3	лимон свежий к чаю	1/5	0,001	0	0,004	1
	Яблоко свежее	1/170	0,68	0,68	16,66	80
	хлеб иодированный	4/30	9,12	0,96	59,04	281
	ИТОГО ОБЕД:		43,891	40,41	153,484	1159
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	36,9	37,7	157	1115,2
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	18,95	7,19	-2,24	3,93
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52

№ ТТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,1	3,1	13	92,48
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-67,74	-93,55	55,38	-0,52
	УЖИН					
1	Винегрет овощной	1/100	1,87	10,18	10,43	141
20	Биточки по-белорусски	1/100	18,8	19,97	1,15	260
14	Каша ячневая	1/150	3,31	4	21,43	135
1	чай с сахаром	1/180	0	0	13,47	54
15	печенье	1/50	3,55	5	34,8	139
	хлеб иодированный	2/30	4,56	0,48	21,43	135
	ИТОГО УЖИН:		28,54	39,63	102,71	864
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	28,4	29,1	121	859,52
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	0,49	36,19	-15,12	0,52
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН					
	Йогурт фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН:		1	0,2	20,2	92
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	3,6	3,7	15,3	108,8
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-72,22	-94,59	32,03	-15,44
	ИТОГО ДЕНЬ:		93,875	98,755	384,575	2800
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	90	92	382,9	2720
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	4,31	7,34	0,44	2,94

Зав. Производством

 Л. А. Пантела

Бух. Калькулятор

 Л. А. Латышева