

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		В1	С
<i>_Завтрак</i>								
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.673	3.868	17.298	123.442	0.047	0.600
382М	Какао с молоком	180	3.142	2.511	16.344	101.582	0.020	0.486
14М	Масло порциями	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001	
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Фрукты (яблоки)	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	10.000
	Итого за _Завтрак	530	11.335	15.149	64.132	442.594	0.160	11.886
<i>Обед</i>								
75М	Свежий помидор	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.999	5.885	10.545	116.308	0.063	16.986
268М,330М	Биточки (говядина)	90	10.335	11.617	11.049	190.363	0.076	0.032
312М	Картофельное пюре	150	3.295	5.441	22.209	151.404	0.160	25.938
342М	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	25.085	103.104	0.011	3.600
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	740	23.913	23.847	98.416	709.179	0.444	61.556
	Всего за Понедельник-1	1270	35.248	38.996	162.548	1151.773	0.604	73.442
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Омлет запеченный с сыром	150	9.930	13.317	17.477	229.800	0.162	19.493
	Зеленый горошек	20	0.620	0.040	1.300	8.000	0.022	2.000
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10.981	43.902	0.001	0.100
432М	Булочка алтайская	40	3.598	2.539	21.814	124.363	0.254	0.100
	Хлеб йодированный	30	2.280	0.840	15.420	78.360	0.047	0.600
	Фрукты (Груши)	100	0.400	0.300	10.300	47.000	0.020	5.000
	Итого за _Завтрак	520	16.828	17.036	77.292	531.425	0.505	27.293
<i>Обед</i>								
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0.924	3.050	5.617	54.203	0.018	21.450
97М	Суп картофельный	200	4.986	3.085	16.047	112.413	0.131	19.648
229М,143М/ссж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	14.190	12.742	16.492	238.740	0.226	28.674
350М/ссж	Кисель из вишни	180	0.268	0.044	20.312	83.120	0.007	3.300
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	690	24.848	19.561	85.716	622.076	0.480	73.072
	Всего за Вторник-1	1210	41.676	36.597	163.008	1153.501	0.985	100.365
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								
38К	Перец сладкий	40	0.520	0.040	1.960	10.400	0.032	80.000
270М/ссж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9.791	10.856	8.945	173.050	0.074	2.066
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3.395	5.481	21.109	140.370	0.130	26.280
	Мармелад	15	0.015		11.910	48.150		
	Хлеб йодированный	50	3.800	1.400	25.700	130.600	0.078	1.000
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0.054	0.006	9.165	37.962	0.003	2.500

	Итого за _Завтрак	502	17.575	17.783	78.789	540.532	0.317	111.846
Обед								
	Фрукты (Бананы)	100	0.800	0.400	8.100	47.000	0.020	180.000
96М	Рассольник ленинградский	200	4.894	5.055	13.954	121.506	0.099	13.730
	Плов из птицы с рисом	250	29.830	15.090	47.660	487.250	0.141	7.104
	Сок фруктовый	180	0.900	0.180	18.180	82.800	0.018	36.000
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	790	40.904	21.365	115.142	872.156	0.376	236.834
	Всего за Среда-1	1292	58.479	39.148	193.931	1412.688	0.693	348.680
День/неделя: Четверг-1								
_Завтрак								
224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16.895	15.104	34.429	371.420	0.092	1.748
15М	Сыр порционный	15	4.000	4.000	0.000	54.000	0.005	0.100
376М/сжж	Чай с сахаром	180			10.981	43.902	0.001	0.100
	Фрукты (Мандарин)	100	0.800	0.200	7.500	38.000	0.060	38.000
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Итого за _Завтрак	555	24.735	20.424	73.470	611.802	0.220	40.748
Обед								
23М	Салат из свежих помидоров	60	0.669	4.110	2.782	52.024	0.033	12.150
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2.229	6.213	10.013	106.145	0.072	32.450
267К/сжж,330 М	Оладьи из печени с морковью со смет.соусом	100	11.731	8.112	12.358	170.182	0.259	17.570
171М/сжж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.490	6.561	38.335	246.014	0.293	
457К	Компот из ягод	180	0.180	0.036	20.034	78.660	0.005	36.000
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	750	27.779	25.672	110.770	786.625	0.760	98.170
	Всего за Четверг-1	1305	52.514	46.096	184.240	1398.427	0.980	138.918
День/неделя: Пятница-1								
_Завтрак								
71М	Свежий огурец	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100
260М/сжж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3.279	3.991	22.183	138.186	0.160	25.938
377М/сжж	Чай с лимоном	187	0.054	0.006	9.165	37.962	0.003	2.500
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5.449	5.730	32.282	202.738	0.305	0.560
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Итого за _Завтрак	537	25.916	25.778	88.226	690.425	0.613	35.948
Обед								
52М	Салат из свеклы отварной	60	0.855	4.053	5.016	59.904	0.011	5.700
151К/сжж	Уха Ростовская	200	6.685	4.922	11.360	117.073	0.139	18.225
202М	Макароны отварные с сыром	200	12.120	12.400	32.987	293.527	0.088	0.213
348М	Компот из сухофруктов	180	0.414	0.090	25.816	106.440	0.027	
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	700	24.554	22.105	102.427	710.544	0.363	24.138
	Всего за Пятница-1	1237	50.470	47.883	190.653	1400.969	0.976	60.086
День/неделя: Понедельник-2								

<i>_Завтрак</i>								
75М	Свежий помидор	30	0.330	0.060	1.140	7.200	0.018	7.500
234М	Котлеты рыбные	100	10.629	10.414	11.817	183.876	0.133	0.488
302М	Рис отварной	180	4.614	6.450	48.204	269.322	0.053	
382М	Какао с молоком	180	3.142	2.511	16.344	101.582	0.020	0.486
	Хлеб йодированный	30	2.280	0.840	15.420	78.360	0.047	0.600
	Итого за _Завтрак	520	20.995	20.275	92.925	640.340	0.270	9.074
<i>Обед</i>								
20М	Салат из свежих огурцов	60	0.420	3.656	1.140	38.968	0.018	4.200
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6.574	6055.000	13.716	137.298	0.105	11.336
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	14.493	13.547	4.151	196.610	0.087	0.798
312М	Картофельное пюре	150	3.295	5.441	22.209	151.404	0.160	25.938
	Сок фруктовый	180	0.900	0.180	18.180	82.800	0.018	36.000
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	740	30.162	6078.464	86.644	740.680	0.486	78.272
	Всего за Понедельник-2	1260	51.157	6098.739	179.569	1381.020	0.756	87.346
День/неделя: Вторник-2								
<i>_Завтрак</i>								
221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18.370	19.091	50.482	450.975	0.182	1.918
377М	Чай с лимоном	187	0.063	0.007	15.183	62.242	0.004	2.900
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Фрукты (Бананы)	100	0.800	0.400	8.100	47.000	0.020	180.000
	Итого за _Завтрак	487	22.273	20.618	94.325	664.697	0.268	185.618
<i>Обед</i>								
71М	Свежий огурец	60	0.420	0.060	1.140	6.600	0.018	4.200
98М	Суп крестьянский с крупой	200	1.508	4.256	8.256	77.844	0.057	16.000
291М/сжж	Плов из птицы	200	21.355	14.253	37.607	360.936	0.140	4.600
342М	Компот из свежих яблок	180	0.056	0.056	15.344	62.440	0.004	1.400
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	700	27.819	19.265	89.595	641.420	0.317	26.200
	Всего за Вторник-2	1187	50.092	39.883	183.920	1306.117	0.585	211.818
День/неделя: Среда-2								
<i>_Завтрак</i>								
75М	Свежий помидор	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000
376М/сжж	Чай с сахаром	180			10.981	43.902	0.001	0.100
162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17.2672	6.9648	30.8528	256.3792	0.4128	54.144
	Печенье	15	0.075		12.000	48.600		
	Фрукты (яблоки)	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	10.000
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Итого за _Завтрак	555	21.442	8.605	86.474	514.761	0.542	80.044
<i>Обед</i>								
52М	Салат из свеклы отварной	60	0.855	4.053	5.016	59.904	0.011	5.700
103М/сжж	Суп картофельный с вермишелью	200	4.612	3.877	16.449	119.458	0.128	14.313

234M,331M	Биточки рыбные с соусом сметанным	100	8.829	8.083	12.253	157.952	0.101	1.672
321M	Капуста тушеная	150	3.892	5.354	21.272	157.494	0.112	110.017
349M	Компот из сухофруктов	180	0.702	0.054	27.090	112.680	0.018	0.720
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	750	23.370	22.061	109.328	741.088	0.468	132.422
	Всего за Среда-2	1305	44.812	30.666	195.802	1255.849	1.010	212.466

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

45M	Салат из белокачанной капусты	60	0.924	3.050	5.617	54.203	0.018	21.450
279M,330M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8.601	9.769	9.668	161.407	0.096	2.597
309M	Макаронные изделия отварные	160	6.038	4.575	38.497	219.481	0.093	0.000
377M/сжж	Чай с лимоном	187	0.054	0.006	9.165	37.962	0.003	2.500
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Итого за _Завтрак	537	18.657	18.520	83.507	577.533	0.272	27.347

Обед

	Икра кабачковая(т/о)	50	1.000	7.000	4.200	73.500	0.010	3.500
99M	Суп из овощей	200	1.478	4.207	8.844	79.564	0.068	16.960
259M/сжж	Жаркое по-домашнему	200	14.782	22.273	20.814	343.633	0.590	27.050
	Сок фруктовый	180	0.900	0.180	18.180	82.800	0.018	36.000
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	690	22.640	34.300	79.286	713.097	0.784	83.510
	Всего за Четверг-2	1227	41.297	52.820	162.793	1290.630	1.056	110.857

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак

175M	Каша молочная "Дружба"	180	5.018	8.542	35.444	239.320	0.091	0.491
382M	Какао с молоком	180	3.142	2.511	16.344	101.582	0.020	0.486
15M	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800
	Фрукты (Груши)	100	0.400	0.300	10.300	47.000	0.020	5.000
	Итого за _Завтрак	520	16.800	17.693	82.648	561.182	0.199	6.937

Обед

67M	Винегрет овощной	60	0.764	6.099	4.455	76.346	0.030	5.700
155K	Суп с лапшой	200	5.567	7.129	9.898	126.441	0.048	1.808
294M,326M	Котлеты рубленые из птицы	90	11.63	8.63	11.95	172.78	0.09	0.98
302M/сжж	Рис отварной	150	3.808	3.078	40.006	202.952	0.044	
342M	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	25.085	103.104	0.011	3.600
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000
	Итого за Обед	740	26.390	25.715	118.645	815.221	0.322	12.089
	Всего за Пятница-2	1260	43.190	43.408	201.293	1376.403	0.521	19.026
	Итого		468.936	6474.236	1817.756	13127.376	8.165	1363.005

	Итого за завтрак	196.56	181.88	821.79	5,775.29	3.37	536.74
	Среднее значение за завтрак	19.66	18.19	82.18	577.53	0.34	53.67

Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	28%	57%			
Выполнение СанПиН 2020	26%	23%	25%	24.58%	30.59%	89.46%
Выполнение МР, % от суточной нормы	25%	23.4%	26%	25%	24%	63%
Итого за обед	272.38	6,292.36	995.97	7,352.09	4.80	826.26
Среднее значение за обед	27.24	629.24	99.60	735.21	0.48	82.63
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	770%	54%			
Выполнение СанПиН 2020	35%	797%	30%	31.29%	43.64%	137.71%
Выполнение МР, % от суточной нормы	35%	809%	32%	32%	34%	96%
Итого день	468.94	6,474.24	1,817.76	#####	8.17	1,363.00
Среднее значение за день	46.89	647.42	181.78	1,312.74	0.82	136.30
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	444%	55%			
Выполнение СанПиН 2020	60.90%	819.52%	54.26%	55.86%	74.23%	227.17%
Выполнение МР, % от суточной нормы	60%	832%	58%	58%	58%	159%
Усредненная потребность в пищевых	63	70	305	2100	1.1	60
Потребность в пищевых веществах	77	79	335	2350	1.1	60
Коэффициент потерь	0.8	0.9	0.97		0.8	0.7
МР+потери	78.8	77.8	314.4	2272.7	1.4	85.7
Распределение ЭЦ			Норма			
	Завтрак	24.58%	20-25%			
	Обед	31.29%	30-35%			

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

16.400	0.256	124.896	104.700	16.648	0.374
8.197	0.010	101.347	94.122	25.110	0.830
40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480
0.000	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
64.597	1.188	262.687	238.822	55.558	3.904

	0.420	8.400	15.600	12.000	0.540
12.580	2.010	46.647	72.654	24.455	1.199
8	1.811	15.840	108.270	17.390	1.673
26.300	0.189	45.620	98.070	33.110	1.225
0.000	0.072	5.760	3.960	3.240	0.857
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
46.880	5.222	137.267	363.354	112.795	7.074
111.477	6.410	399.954	602.176	168.353	10.978

157.667	1.937	75.473	190.308	32.877	2.334
0.000	0.040	4.000	12.400	4.200	0.140
		4.950	8.240	4.400	0.853
2.500	1.365	8.053	33.000	6.298	0.445
0.000	0.467	13.533	19.500	3.600	0.360
0.000	0.400	19.000	16.000	12.000	2.300
160.167	4.208	125.010	279.448	63.375	6.432

	1.391	24.180	17.930	9.800	0.333
5.600	1.067	25.082	86.746	28.630	1.198
22.300	4.708	51.859	182.500	50.090	1.466
	0.066	9.740	6.600	5.720	0.152
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
27.900	7.952	125.861	358.576	116.840	4.729
188.067	12.160	250.871	638.024	180.215	11.161

0.000	0.000	3.200	0.000	2.800	0.200
7.500	1.570	19.397	106.264	17.446	1.633
24.100	0.120	45.620	96.070	32.180	1.114
		0.600	0.150	0.300	0.060
0.000	0.778	22.556	32.500	6.000	0.600
	0.012	7.350	9.560	5.120	0.883

31.600	2.480	98.723	244.544	63.846	4.490
---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

		40.000		25.000	0.800
6.000	1.937	23.786	76.991	24.684	1.008
16.800	3.208	21.200	133.270	29.020	0.738
	0.180	12.600	12.600	7.200	2.520
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
22.800	6.045	112.586	287.661	108.504	6.646
54.400	8.525	211.309	532.205	172.350	11.136

61.801	2.596	180.300	225.210	36.271	0.998
39.000	0.100	132.000	75.000	5.000	0.150
		4.950	8.240	4.400	0.853
	0.200	35.000	17.000	11.000	0.100
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480
100.801	3.518	370.294	351.450	61.471	2.581

	2.089	10.360	19.380	10.560	0.499
6.5	2.400	51.470	56.230	23.700	0.878
3979	1.806	23.204	193.497	16.781	3.877
36.000	0.634	16.849	205.562	136.065	4.583
0.000	0.130	6.480	5.940	5.580	0.288
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
4021.500	7.779	123.363	545.409	215.286	11.705
4122.301	11.297	493.657	896.859	276.757	14.286

	0.030	5.100	9.000	4.200	0.150
	1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
26.300	0.189	45.620	98.070	33.110	1.225
	0.012	7.350	9.560	5.120	0.883
1.600	2.363	42.797	83.184	26.840	0.856
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480
27.900	5.158	129.851	371.064	94.770	5.768

4.000

	1.817	21.090	24.590	12.540	0.798
7.500	1.915	19.108	96.310	26.832	0.967
88.000	0.900	279.096	213.667	19.584	1.043
	0.090	14.400	23.220	7.560	0.582
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
95.500	5.442	348.694	422.587	89.116	4.970
123.400	10.600	478.545	793.651	183.886	10.738

	0.210	4.200	7.800	6.000	0.270
21.600	3.551	42.670	118.880	21.950	0.743
32.000	0.340	7.782	100.035	32.540	0.671
8.197	0.010	101.347	94.122	25.110	0.830
0.000	0.467	13.533	19.500	3.600	0.360
61.797	4.578	169.532	340.337	89.200	2.874

	1.644	10.200	18.072	8.400	0.300
12.580	2.051	50.067	109.554	31.525	1.609
12.000	0.436	25.120	155.960	22.460	2.165
26.300	0.189	45.620	98.070	33.110	1.225
	0.180	12.600	12.600	7.200	2.520
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
50.880	5.220	158.607	459.056	125.295	9.399
112.677	9.798	328.139	799.393	214.495	12.273

72.000	3.941	158.615	232.382	37.440	1.091
	0.014	7.750	9.780	5.240	0.907
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480
		40.000		25.000	0.800
72.000	4.577	224.409	268.162	72.480	3.278

	0.060	10.200	18.000	8.400	0.300
	1.864	22.920	38.230	16.140	0.581
13.580	2.960	22.360	245.510	50.120	1.498
	0.028	2.240	1.540	1.260	0.350
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
13.580	5.632	72.720	368.080	98.520	4.309
85.580	10.209	297.129	636.242	171.000	7.587

	0.420	8.400	15.600	12.000	0.540
		4.950	8.240	4.400	0.853
6316.8	0.9984	34	337.904	49.952	6.8656
		3.150	1.650	1.050	0.240
0.000	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480
6316.800	2.241	84.544	400.394	81.202	11.179

	1.817	21.090	24.590	12.540	0.798	1.140
24.500	1.220	26.941	110.417	27.154	1.439	

13.020	3.096	48.672	134.821	32.975	0.872
28.000	0.489	120.767	91.060	46.123	1.830
0.000	0.990	28.800	26.280	18.900	0.630
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
65.520	8.332	261.270	451.968	160.292	7.149
6382.320	10.573	345.814	852.362	241.494	18.328

	1.391	24.180	17.930	9.800	0.333	121.410
34.775	1.272	22.190	89.948	14.218	0.915	
21.333	0.871	13.929	49.488	8.858	0.901	
	0.012	7.350	9.560	5.120	0.883	
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480	
56.108	4.169	85.693	192.926	42.796	3.512	

0.000	1.500	20.500	18.500	7.500	0.350
0.000	1.875	20.384	41.352	17.272	0.638
	2.742	26.293	215.977	51.671	2.904
0.000	0.180	12.600	12.600	7.200	2.520
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
0.000	7.017	94.777	353.229	106.243	7.992
56.108	11.186	180.470	546.155	149.039	11.505

40.590	0.174	105.291	129.339	30.015	0.666
8.197	0.010	101.347	94.122	25.110	0.830
46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
0.000	0.622	18.044	26.000	4.800	0.480
0.000	0.400	19.000	16.000	12.000	2.300
94.787	1.306	443.682	393.461	80.925	4.476

	2.727	13.680	25.160	11.550	0.478
7.600	2.934	19.662	53.593	11.030	0.654
51.33	0.50	30.94	106.07	17.39	1.06
14.000	0.251	5.712	82.163	27.033	0.551
0.000	0.072	5.760	3.960	3.240	0.857
0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.800
0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
72.929	7.207	90.757	335.745	92.839	5.176
167.716	8.513	534.439	729.206	173.764	9.652
11404.046	99.270	3520.329	7026.273	1931.353	117.643

6,986.56	33.42	1,994.43	3,080.61	705.62	48.49
698.66	3.34	199.44	308.06	70.56	4.85

99.81%	33.42%	18.13%	28.01%	28.22%	40.41%
90%	30%	17%	22%	25%	36%
4,417.49	65.85	1,525.90	3,945.66	1,225.73	69.15
441.75	6.58	152.59	394.57	122.57	6.91
63.11%	65.85%	13.87%	35.87%	49.03%	57.62%
57%	59%	13%	29%	44%	52%
11,404.05	99.27	3,520.33	7,026.27	1,931.35	117.64
1,140.40	9.93	352.03	702.63	193.14	11.76
162.91%	99.27%	32.00%	63.88%	77.25%	98.04%
147%	89%	30%	51%	70%	88%
700	10	1100	1100	250	12
700	10	1100	1100	250	12
0.9	0.9	0.95	0.8	0.9	0.9
777.8	11.1	1157.9	1375.0	277.8	13.3

День/неделя: Понедельник-1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1
			Б	Ж	У		
<i>_Завтрак</i>							
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7.43	4.47	36.9	258	0.21
382	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.6	17.4	86	0.02
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Сыр российский	30	6.96	8.85	0	108	0.01
	Яблоко	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	560	21.170	25.970	79.630	700.200	0.300
<i>Обед</i>							
306	Бобовые отварные (кукуруза свежая)	80	4.31	2.18	4.64	47.3	0.04
	Суп-пюре из зеленого горшка	250	11.5	4.800	10.25	168	0.15
ТК №2.14	Куры отварные	80	14.8	15.600	0	205.3	0.1
143	Рагу из овощей	150	3.53	12.700	2.29	202.86	0.09
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0.000	31.4	140	0.01
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.600	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	800	41.340	41.880	56.980	935.860	0.430
	Всего за Понедельник-1	1360	62.510	67.850	136.610	1636.060	0.730
День/неделя: Вторник-1							
<i>_Завтрак</i>							
185	Запеканка рисовая	160	3.46	9.9	33.7	222.86	0.2
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0
	Груша	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Безглютеновое печенье	50	4.5	4.1	38.8	220	0.04
	Итого за _Завтрак	530	13.130	17.820	112.700	685.060	0.300
<i>Обед</i>							
	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	14.4	-
111	Суп с безглютеновыми макаронными изделиями	250	2.02	7.1	18.3	115.22	0.04
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15.5	0	211	0.1
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14
	Компот из яблок	200	2	0.12	20.2	92	0.01
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	785	32.900	31.850	66.230	714.750	0.330
	Всего за Вторник-1	1315	46.030	49.670	178.930	1399.810	0.630
День/неделя: Среда-1							
<i>_Завтрак</i>							
203	Запеканка творожная	150	3.79	13.37	16.24	215.73	0.08
	Сметана (т/о)	10	0.28	2	0.32	20.6	0.01
377	какао с молоком	200	3.28	3.54	5.52	65.46	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Яблоко	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	490	12.530	29.960	47.410	549.990	0.150
<i>Обед</i>							

604	Икра из свежих кабачков	60	0.6	4.2	5.1	60.6	0.02
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.7	5.2	11.9	92	0.05
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16.3	18.5	38.8	390	0.2
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0.52	0.18	28.86	122.24	0.02
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	750	27.320	34.680	93.060	837.240	0.330
	Всего за Среда-1	1240	39.850	64.640	140.470	1387.230	0.480
День/неделя: Четверг-1							
<i>Завтрак</i>							
210	Омлет натуральный	150	12.93	19.06	2.94	289.6	0.15
604	Икра из свежих кабачков	60	0.6	4.2	5.1	60.6	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Итого за _Завтрак	430	17.200	26.580	27.240	496.400	0.190
<i>Обед</i>							
	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	14.4	-
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1.9	3.4	12.5	89	0
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3.78	5.3	39.29	242	0.03
ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	80	15.8	5.1	0.1	100.8	0.1
388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0.7	0.3	24.7	117	0
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	790	29.980	20.900	85.190	735.600	0.170
	Всего за Четверг-1	1220	47.180	47.480	112.430	1232.000	0.360
День/неделя: Пятница-1							
<i>Завтрак</i>							
	Морковь отварная с р/м	150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8.27	9.02	8.79	131	0.04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.7	4.1	30.88	182.55	0.2
382	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.6	17.4	86	0.02
	Яблоко	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Булочка безглютеновая	50	2.95	3.8	29	161.9	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Итого за _Завтрак	750	24.570	27.470	122.070	841.000	0.470
<i>Обед</i>							
604	Икра из свежих кабачков	60	0.6	4.2	5.1	60.6	0.02
88	Щи из цветной капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48	0.08
ТК №2.21	«Сардельки» мясные паровые безглютеновые	90	16.5	14.1	3.2	205	0.1
	Капуста цветная отварная	150	3	0.6	23.7	112.2	0.15
	Кисель из яблок витаминизированный	200	0.24	0	33.8	132	0

	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	790	29.340	30.480	82.330	766.680	0.390
	Всего за Пятница-1	1540	53.910	57.950	204.400	1607.680	0.860
День/неделя: Понедельник-2							
<i>_Завтрак</i>							
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5.1	10.12	43.4	291	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
15	Сыр (Российский)	15	3.48	4.43	0	54	0.005
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0
	Итого за _Завтрак	435	12.480	17.950	62.800	490.200	0.085
<i>Обед</i>							
	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	14.4	0
106	Суп картофельный с рыбой	250	1.8	2.22	15.39	106.5	0.2
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16.3	18.5	38.8	390	0.2
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35.4	140	0.01
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	750	25.900	27.520	98.190	823.300	0.450
	Всего за Понедельник-2	1185	38.380	45.470	160.990	1313.500	0.535
День/неделя: Вторник-2							
<i>_Завтрак</i>							
	Сырники со сметаной	180	28.31	22.5	27.43	428.21	0.08
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	510	32.460	33.470	56.360	687.410	0.130
<i>Обед</i>							
102	Суп картофельный с фасолью	250	4.9	5.33	19.93	144.43	0.015
ТК №2.14	Куры отварные	80	14.8	15.6	0	205.3	0.1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.7	4.1	30.88	182.55	0.2
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	720	31.840	31.750	94.970	849.760	0.355
	Всего за Вторник-2	1230	64.300	65.220	151.330	1537.170	0.485
День/неделя: Среда-2							
<i>_Завтрак</i>							
227	Рыба припущенная	80	13.8	7.1	0.17	122.2	0.07
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	560	25.040	23.920	34.810	485.650	0.320
<i>Обед</i>							
	Икра из моркови	60	0.6	4.2	5.1	60.6	0.02

111	Суп вермишелевый (безглютеновый)	250	4.1	6.3	50.8	295.2	0.1
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15.5	0	211	0.1
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0.2	0.2	21.2	115	0.01
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	785	33.770	38.220	122.170	854.200	0.300
	Всего за Среда-2	1345	58.810	62.140	156.980	1339.850	0.620

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак							
211	Омлет с сыром	150	15	18	3.7	237	0.09
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.2	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	477	19.360	26.880	32.790	475.400	0.140

Обед							
	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	14.4	0
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1.9	5.4	12.5	107.29	0
ТК №3.1	Рыба припущенная	80	16.6	5	0	112	0.07
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0.16	0.08	27.5	11.36	0.01
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	780	30.130	22.700	85.270	417.450	0.150
	Всего за Четверг-2	1257	49.490	49.580	118.060	892.850	0.290

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак							
189	Запеканка рисовая с яблоком	180	4.7	8.7	39.26	282.9	0.4
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	500	12.780	15.940	54.640	470.620	0.490

Обед							
106	Суп картофельный с рыбой	250	1.8	2.22	15.39	106.5	0.2
ТК №2.21	Биточки мясные паровые безглютеновые	90	16.5	14.1	3.2	205	0.1
	Икра из свежих кабачков	150	14	5.1	29.4	219.5	0.04
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0.2	0.2	21.2	115	0.01
	Хлеб безглютеновый	40	7.2	6.6	8.4	172.4	0.04
	Итого за Обед	730	39.700	28.220	77.590	818.400	0.390
	Всего за Пятница-2	1230	52.480	44.160	132.230	1289.020	0.880
	Итого		512.940	554.160	1492.430	13635.170	5.870

	Итого за завтрак	190.72	245.96	630.45	5,881.93	2.58
	Среднее значение за завтрак	19.07	24.60	63.05	588.19	0.26
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	38%	43%		
	Выполнение СанПиН 2020	25%	31%	19%	25.03%	23.41%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	24%	31.6%	20%	26%	18%

	<i>Итого за обед</i>	322.22	308.20	861.98	7,753.24	3.30
	<i>Среднее значение за обед</i>	32.22	30.82	86.20	775.32	0.33
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	17%	36%	44%		
	Выполнение СанПиН 2020	42%	39%	26%	32.99%	29.95%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	41%	40%	27%	34%	24%
	<i>Итого день</i>	512.94	554.16	1,492.43	#####	5.87
	<i>Среднее значение за день</i>	51.29	55.42	149.24	1,363.52	0.59
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	15%	37%	44%		
	<i>Выполнение СанПиН 2020</i>	66.62%	70.15%	44.55%	58.02%	53.36%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	65%	71%	47%	60%	42%
	<i>Усредненная потребность в пищевых</i>	63	70	305	2100	1.1
	<i>Потребность в пищевых веществах</i>	77	79	335	2350	1.1
	Коэффициент потерь	0.8	0.9	0.97		0.8
	МР+потери	78.8	77.8	314.4	2272.7	1.4
	Распределение ЭЦ			Норма		
		Завтрак	25.03%	20-25%		
		Обед	32.99%	30-35%		

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

1.17	0.028	1.8	13.6	181.37	47.6	1.24
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.21	0.008	0.15	264	150	10.5	0.3
10	0	0.4	8	28	42	0.6
14.980	0.086	2.470	358.530	430.150	116.240	3.160

7.68	0.011	1.8	19.14	48.96	16.13	0.64
1	0	1	108	105.25	37	2.6
8.8	0	0	23.7	187.6	22.8	1.86
15.37	0.065	2.07	63.09	67.29	16.26	0.86
3.6	0.2	0	32.48	48.72	10	0.6
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
36.450	0.276	4.890	251.870	483.980	110.070	6.760
51.430	0.362	7.360	610.400	914.130	226.310	9.920

0.02	0.041	1.22	21.97	48.14	21	0.64
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
10	0	0.4	8	28	42	0.6
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0	0.04	25.05	26.1	6.88	0.1
10.050	0.041	1.670	68.850	118.120	75.220	1.720

15.15	0.002	0.2	18.4	12	15.75	0.6
0.95	0	0.33	34.5	36.78	10.75	0.55
2.2	0.3	0	11.5	202.2	27.5	1.4
3.75	0.03	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
4	0	0.2	17	14	8	0.6
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
26.050	0.332	0.900	123.110	368.090	96.580	4.210
36.100	0.373	2.570	191.960	486.210	171.800	5.930

4.74	0.005	0.5	116.22	134.56	40.5	1.08
0.1	0.044	0.02	30.7	21.9	3.4	0.02
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10	0	0.4	8	28	42	0.6
17.740	0.089	1.050	167.850	205.740	99.540	2.720

8.4	0	0	24.6	22.2	9	0.42
0.94	0.02	0	49.73	104.5	22.1	0.8
10.4	0	0	27.9	255.2	53.9	1.8
17.6	0	0.38	23.4	23.4	17	0.6
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
37.340	0.020	0.400	131.090	431.460	109.880	3.820
55.080	0.109	1.450	298.940	637.200	209.420	6.540

0.26	0.3	0.75	103.08	225.75	16.18	0.75
8.4	0	0	24.6	22.2	9	0.42
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
8.690	0.300	0.760	141.510	263.830	30.520	1.550

15.15	0.002	0.2	18.4	12	15.75	0.6
7.4	0	0	38.3	17.9	36.8	0.5
0	0.004	0.25	17.04	82.38	27.89	0.59
3.04	0	0	29.92	235.2	34.24	0.64
15	0.003	0	19.2	4.9	3.1	0.7
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
40.590	0.009	0.470	128.320	378.540	125.660	3.230
49.280	0.309	1.230	269.830	642.370	156.180	4.780

7.5	0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0.18	0.013	1.8	28.56	79.71	25.47	1.45
0	0	0	39.2	210	14	5.01
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
10	0	0.4	8	28	42	0.6
0.08	0.09	0.55	24.63	46.18	7.02	0.5
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
21.360	0.123	2.960	247.420	514.170	161.630	9.610

8.4	0	0	24.6	22.2	9	0.42
18.48	0	1.38	122.93	47.43	21.2	0.83
2.3	0	0	19.2	185.5	25.3	1.1
21.75	0	0.15	20.5	61	33	1.2
6	0	0.18	18	6.42	4	0.6

0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
<i>56.930</i>	<i>0.000</i>	<i>1.730</i>	<i>210.690</i>	<i>348.710</i>	<i>100.380</i>	<i>4.350</i>
78.290	0.123	4.690	458.110	862.880	262.010	13.960

1.17	0.058	0.21	130.39	138.14	22.12	0.5
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0.1	0.03	0.08	132	75	5.25	0.15
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
<i>4.170</i>	<i>0.088</i>	<i>0.310</i>	<i>272.920</i>	<i>231.420</i>	<i>41.010</i>	<i>1.650</i>

15.15	0.002	0.2	18.4	12	15.75	0.6
11.08	0.06	1.3	95.8	143.7	26	1.1
10.4	0	0	27.9	255.2	53.9	1.8
0.4	0.002	0	25.2	19.4	39.6	0.6
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
<i>37.030</i>	<i>0.064</i>	<i>1.520</i>	<i>172.760</i>	<i>456.460</i>	<i>143.130</i>	<i>4.300</i>
41.200	0.152	1.830	445.680	687.880	184.140	5.950

4.74	0.005	0.5	116.22	134.56	40.5	1.08
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
<i>14.770</i>	<i>0.045</i>	<i>0.820</i>	<i>148.450</i>	<i>164.440</i>	<i>54.840</i>	<i>3.680</i>

2.83	0	2.45	42.68	137.78	38.25	1.83
8.8	0	0	23.7	187.6	22.8	4.82
0	0	0	39.2	210	14	5.01
18	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
<i>29.630</i>	<i>0.000</i>	<i>2.650</i>	<i>119.240</i>	<i>567.960</i>	<i>83.890</i>	<i>12.140</i>
44.400	0.045	3.470	267.690	732.400	138.730	15.820

0.62	0.05	0.47	28.87	151.11	22.9	0.63
3.75	0.033	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
<i>15.960</i>	<i>0.143</i>	<i>0.940</i>	<i>238.470</i>	<i>379.700</i>	<i>83.880</i>	<i>4.290</i>

8.4	0	0	24.6	22.2	9	0.42
-----	---	---	------	------	---	------

0.5	0.023	0.3	197.3	166.9	24.9	0.5
2.2	0.3	0	11.5	202.2	27.5	1.4
0	0.027	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53
9.6	0	0,0,8	49.3	6.42	4	0.8
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
20.700	0.350	0.920	290.770	485.380	92.290	3.850
36.660	0.493	1.860	529.240	865.080	176.170	8.140

3.9	0.24	0.3	248.6	300.3	21.8	3
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.028	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
16.800	0.268	0.630	277.530	332.580	44.440	6.220

15.15	0.002	0.2	18.4	12	15.75	0.6
7.4	0	0	38.3	17.9	36.8	0.5
0.8	0	1.46	19.4	194.6	21.9	0.5
0	0.027	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53
14	0	0.2	8.2	9	4.4	0.14
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
37.350	0.029	2.480	92.370	321.160	105.740	2.470
54.150	0.297	3.110	369.900	653.740	150.180	8.690

2.8	0.05	1.5	33.4	91.1	30.56	0.93
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0	0	0	0	0
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
14.390	0.070	1.700	201.620	226.660	60.900	3.610

11.08	0.06	1.3	95.8	243.7	26	1.1
2.3	0	0	49.2	285.5	25.3	1.1
7.68	0.011	1.8	19.14	48.96	16.13	0.64
9.6	0	0,0,8	49.3	6.42	4	0.8
0	0	0.02	5.46	26.16	7.88	0.2
30.660	0.071	3.120	218.900	610.740	79.310	3.840
45.050	0.141	4.820	420.520	837.400	140.210	7.450
491.640	2.404	32.390	3862.270	7319.290	1815.150	87.180

138.91	1.25	13.31	2,123.15	2,866.81	768.22	38.21
13.89	0.13	1.33	212.32	286.68	76.82	3.82
23.15%	0.02%	13.31%	19.30%	26.06%	30.73%	31.84%
16%	0%	12%	18%	21%	28%	29%

352.73	1.15	19.08	1,739.12	4,452.48	1,046.93	48.97
35.27	0.12	1.91	173.91	445.25	104.69	4.90
58.79%	0.02%	19.08%	15.81%	40.48%	41.88%	40.81%
41%	0%	17%	15%	32%	38%	37%
491.64	2.40	32.39	3,862.27	7,319.29	1,815.15	87.18
49.16	0.24	3.24	386.23	731.93	181.52	8.72
81.94%	0.03%	32.39%	35.11%	66.54%	72.61%	72.65%
57%	0%	29%	33%	53%	65%	66%
60	700	10	1100	1100	250	12
60	700	10	1100	1100	250	12
0.7	0.9	0.9	0.95	0.8	0.9	0.9
85.7	777.8	11.1	1157.9	1375.0	277.8	13.3

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		В1	С
<i>_Завтрак</i>								
178	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде)	200	4.8	11	33.8	253.8	1.5	0.34
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1.96	6.8	40	168.75	0.1	
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Сыр безбелковый	15	0	3.45	3	43.05	0.005	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	545	9.440	29.200	107.810	673.320	1.665	10.340
<i>Обед</i>								
	Огурцы свежие	60	0.420	0.06	1.14	7	0.02	4.2
	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2.300	4.6	17.4	117	0.01	12.5
154	Котлеты капустные	100	4.400	9.24	17.45	184	0.025	2.774
143	Рагу из овощей	150	3.530	12.7	2.29	202.86	0.09	15.37
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.000	0	31.4	140	0.01	3.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.240	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	800	12.890	27.040	89.440	742.820	0.195	38.444
	Всего за Понедельник-1	1345	22.330	56.240	197.250	1416.140	1.860	48.784
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Плов с фруктами	240	5.91	10.54	55	338.5	0.09	11.35
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.5	7	33.5	198.5	0	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	520	7.590	24.990	113.510	708.720	0.110	11.350
<i>Обед</i>								
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0.8	6.4	5.9	94	0.1	4.2
111	Суп с макаронными изделиями	250	0.4	5	11.3	91.8	0.05	3.25
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4.08	9.24	24.04	194	0.025	2.774
	Пюре картофельное без молока	150	2.9	4.4	23	142.5	0.153	21
	Сок в ассортименте	200	2	0.12	20.2	92	0.01	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	825	12.420	25.600	104.200	706.260	0.378	35.224
	Всего за Вторник-1	1345	20.010	50.590	217.710	1414.980	0.488	46.574

День/неделя: Среда-1								
_Завтрак								
191	Котлеты из риса с повидлом	170	5.03	7.4	47.6	318.8	0.08	0.62
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0	2.9
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	500	8.010	15.450	93.810	585.520	0.140	13.520
Обед								
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0.5	2.01	1.1	33.6	0.09	4.2
	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1.9	6.1	12.5	111	0.1	34.3
169	Каоачки фаршированные	200	3.82	21.3	9.86	252	0.06	16.1
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0.52	0.18	28.86	122.24	0.02	17.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	750	8.980	30.030	72.080	610.800	0.310	72.200
	Всего за Среда-1	1250	16.990	45.480	165.890	1196.320	0.450	85.720
День/неделя: Четверг-1								
_Завтрак								
191	Биточки пшеничные	180	5.4	9.4	31.7	233.5	0.176	0.07
306	Бобовые отварные (зеленый горошек)	80	4.31	2.18	4.64	47.3	0.04	7.68
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	590	12.460	19.550	82.350	548.520	0.276	17.780
Обед								
	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3.1	5.3	70	0.06	7.95
95	Рассольник домашний	250	1.9	3.4	12.5	89	0	7.4
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.55	11.4	49.03	333.75	0.04	0
154	Котлеты капустные с соусом	125	4.4	9.24	17.45	184	0.025	2.774
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0.7	0.3	24.7	117	0	15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	875	18.790	27.880	128.740	885.710	0.165	33.124
	Всего за Четверг-1	1465	31.250	47.430	211.090	1434.230	0.441	50.904
День/неделя: Пятница-1								
_Завтрак								
176М	Каша вязкая пшеничная с тыквой на воде с сахаром	200	5.42	10.15	34.62	248	0.288	0.96

382	Какао на низкобелковом молоке	200	1.96	6.8	40	168.75	0.1	
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.5	7	33.5	198.5	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	580	10.560	31.900	139.130	822.970	0.448	10.960
<i>Обед</i>								
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60	1.05	3.7	5.5	59.7	0.05	7.8
88	Щи из свежей капусты	250	1.8	5.2	10	92	0.5	18.48
8.2	Икра из кабачков	60	0.5	2.4	3.3	40	0.1	33.1
310	Картофель отварной	200	3	0.6	23.7	112.2	0.15	21.75
	Кисель витаминизированный	200	0.24	0	33.8	132	0	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	810	8.830	12.340	96.060	527.860	0.840	87.130
	Всего за Пятница-1	1390	19.390	44.240	235.190	1350.830	1.288	98.090
День/неделя: Понедельник-2								
<i>_Завтрак</i>								
201	Омлет белковый паровой	100	7.9	7.56	3.16	112.28	0.06	0.78
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Сыр безбелковый	30	6.9	8.7		105.9	0.01	0.48
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	460	17.480	24.210	49.170	485.900	0.130	11.260
<i>Обед</i>								
	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	14.4	-	15.15
97	Суп картофельный	250	2.3	2.8	16.87	114	0.1	12
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4.08	9.24	24.04	194	0.025	2.774
	Пюре картофельное без молока	150	2.9	4.4	23	142.5	0.153	21
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35.4	140	0.01	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	820	12.120	17.080	119.270	696.860	0.328	51.324
	Всего за Понедельник-2	1280	29.600	41.290	168.440	1182.760	0.458	62.584
День/неделя: Вторник-2								
<i>_Завтрак</i>								
178	Каша вязкая из пшеничной крупы с чаем с сахаром и	200	4.8	11	33.8	253.8	1.5	0.34
377		200	0.3	0.1	15.2	59	0.004	2.9
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10

	Итого за _Завтрак	530	7.780	19.050	80.010	520.520	1.564	13.240
<i>Обед</i>								
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0.8	5.4	5.5	73	0.1	3.58
	Суп с рисом	250	4.9	5.33	19.93	144.43	0.015	2.83
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3.82	21.3	9.86	252	0.06	16.1
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	755	12.000	32.590	90.810	706.470	0.215	40.510
	Всего за Вторник-2	1285	19.780	51.640	170.820	1226.990	1.779	53.750
День/неделя: Среда-2								
<i>_Завтрак</i>								
185	Запеканка из пшена с маслом	200	7.24	14.22	44.78	336	0.14	0.02
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	430	9.940	23.020	70.690	528.720	0.200	1.350
<i>Обед</i>								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.6	1.8	42.36	0.02	5.66
101	Суп крестьянский	250	1.9	2.7	12.11	85.75	0.1	8.25
143	Рагу из овощей	150	3.53	12.7	2.29	202.86	0.09	15.37
	Котлеты морковные запеченные	195	6.58	10.64	27.22	230.96	0.15	8.67
	Сок в ассортименте	200	2	0.12	20.2	92	0.01	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	895	16.820	30.200	83.380	745.890	0.410	41.950
	Всего за Среда-2	1325	26.760	53.220	154.070	1274.610	0.610	43.300
День/неделя: Четверг-2								
<i>_Завтрак</i>								
201	Запеканка из картофеля	200	11.9	9.47	52.8	278.76	0.391	21.84
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03
	Хлеб низкобелковый	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0
14	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.2	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	527	15.110	15.270	98.550	527.720	0.451	31.870
<i>Обед</i>								
69	Винегрет с зеленым луком	60	3.5	6.2	3	75.1	0.03	3.55
95	Рассольник домашний	250	1.9	3.4	12.5	89	0	7.4
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0.4	5	11.3	92	0.05	3.25
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0.16	0.08	27.5	11.36	0.01	14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0

	Итого за Обед	750	8.200	15.120	74.060	359.420	0.130	28.200
	Всего за Четверг-2	1277	23.310	30.390	172.610	887.140	0.581	60.070
День/неделя: Пятница-2								
_Завтрак								
	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5.42	10.15	34.62	248	0.288	0.96
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.5	7	33.5	198.5	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	570	8.520	17.850	114.000	648.220	0.348	10.960
Обед								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.6	1.8	42.36	0.02	5.66
	Свекольник вегетарианский	250	2.3	4.6	17.4	117	0.01	12.5
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.55	11.4	49.03	333.75	0.04	0
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4.4	9.24	17.45	184	0.025	2.774
200	Пюре из моркови и картофеля без молока	150	11.9	8	35.4	261.3	0.188	9.82
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0.2	0.2	21.2	115	0.01	9.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0
	Итого за Обед	1025	30.160	37.480	162.040	1145.370	0.333	40.354
	Всего за Пятница-2	1595	38.680	55.330	276.040	1793.590	0.681	51.314
	Итого		248.100	475.850	1969.110	13177.590	8.636	601.090

	Итого за завтрак	106.89	220.49	949.03	6,050.13	5.33	132.63
	Среднее значение за завтрак	10.69	22.05	94.90	605.01	0.53	13.26
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	7%	33%	63%			
	Выполнение СанПиН 2020	14%	28%	28%	25.75%	48.47%	22.11%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	14%	28.3%	30%	27%	38%	15%
	Итого за обед	141.21	255.36	1,020.08	7,127.46	3.30	468.46
	Среднее значение за обед	14.12	25.54	102.01	712.75	0.33	46.85
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	8%	32%	57%			
	Выполнение СанПиН 2020	18%	32%	30%	30.33%	30.04%	78.08%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	18%	33%	32%	31%	24%	55%
	Итого день	248.10	475.85	1,969.11	13,177.59	8.64	601.09
	Среднее значение за день	24.81	47.59	196.91	1,317.76	0.86	60.11
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	8%	32%	60%			
	Выполнение СанПиН 2020	32.22%	60.23%	58.78%	56.07%	78.51%	100.18%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	31%	61%	63%	58%	62%	70%
	Усредненная потребность в пищевых	63	70	305	2100	1.1	60
	Потребность в пищевых веществах	77	79	335	2350	1.1	60
	Коэффициент потерь		0.8	0.9	0.97		0.8
	МР+потери		78.8	77.8	314.4		1.4
					Норма		85.7

Распределение ЭЦ

Завтрак	25.75%	20-25%
Обед	30.33%	30-35%

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

0.05	0.3	27.34	124	44.6	1.4
		6.48	17.34	4.99	1.410
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.220
0.04	0.11	2.4	3	0	0.020
0	0	0	0	0	0.000
0	0.4	8	28	42	0.600
0.090	1.070	48.820	189.740	98.190	2.250

0	0	10.2	8.4	7.9	0.300
0	0	90.5	20.7	91.3	1.500
0.02	0.098	30.13	44.8	18.63	0.600
0.065	2.07	63.09	67.29	16.26	0.860
0.2	0	32.48	48.72	10	0.600
0	0.36	9.2	42.4	10	1.240
0.285	2.528	235.600	232.310	154.090	5.100
0.375	3.598	284.420	422.050	252.280	7.350

0	0	22.5	15.4	12	3.05
0	0	0.9	0.1	0.5	0.3
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0	0	0	0	0
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.040	0.370	30.400	35.900	19.100	3.590

0	0.087	19.02	20.7	9.9	0.96
1.3	0.5	15.5	31	9.25	0.5
0.02	0.098	30.13	44.8	18.63	0.604
0.04	0.19	19.56	80.3	29.65	1.2
0	0.2	17	14	8	0.6
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
1.360	1.435	110.410	233.200	85.430	5.104
1.400	1.805	140.810	269.100	104.530	8.694

-	-	23.88	30.29	82.11	1.19
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
0.040	0.780	46.680	83.890	140.410	2.930

0	0.27	20.38	13.9	8.4	0.04
2	0	67.9	14	69	1.1
0	0.46	111.86	79.42	29.92	0.96
0	0.38	23.4	23.4	17	0.6
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
2.000	1.470	232.740	173.120	134.320	3.940
2.040	2.250	279.420	257.010	274.730	6.870

9.2	0.47	23.36	126.9	49.72	1.51
0.011	1.8	19.14	48.96	16.13	0.64
0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0.4	8	28	42	0.6
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
9.251	3.040	68.600	227.060	115.850	3.270

0	0	20.13	28.1	11.7	0.53
0	0	38.3	17.9	36.8	0.5
0.004	0.25	35.56	175	62.7	2.01
0.02	0.098	30.13	44.8	18.63	0.604
0.003	0	19.2	4.9	3.1	0.7
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.027	0.708	152.520	313.100	142.930	5.584
9.278	3.748	221.120	540.160	258.780	8.854

0.8	0.326	25.6	129.4	46.68	1.51
-----	-------	------	-------	-------	------

		6.48	17.34	4.99	1.41
0	0	0	0	0	0
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0.4	8	28	42	0.6
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.840	1.096	47.080	195.140	100.270	3.760

0	1.6	68.37	78.4	11.2	0.45
1.7	0	896.5	154.5	21.2	0.83
0	0	109	79.1	136.7	3.7
0	0.15	20.5	61	33	1.2
0	0.18	18	6.42	4	0.6
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
1.700	2.290	1121.570	421.820	216.100	8.020
2.540	3.386	1168.650	616.960	316.370	11.780

0.13		98.95	148.08	14.28	1.26
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.08	0	30	162	15	0.33
0	0	0.9	0.1	0.5	0.3
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
0.250	0.770	144.850	358.580	78.380	2.730

0.002	0.2	18.4	12	15.75	0.6
0	1.3	30.45	77.7	31.4	1.2
0.02	0.098	30.13	44.8	18.63	0.604
0.04	0.19	19.56	80.3	29.65	1.2
0.002	0	25.2	19.4	39.6	0.6
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.064	2.148	132.940	276.600	145.030	5.444
0.314	2.918	277.790	635.180	223.410	8.174

0.05	0.3	27.34	124	44.6	1.4
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6

<i>0.090</i>	<i>1.080</i>	<i>50.140</i>	<i>177.600</i>	<i>102.900</i>	<i>3.140</i>
--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------

0	0	174.2	102.5	19.06	0.9
0	2.45	42.68	137.78	38.25	1.83
0	0.46	111.86	79.42	29.92	0.96
0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.000</i>	<i>3.450</i>	<i>346.140</i>	<i>368.520</i>	<i>98.190</i>	<i>5.210</i>
<i>0.090</i>	<i>4.530</i>	<i>396.280</i>	<i>546.120</i>	<i>201.090</i>	<i>8.350</i>

0.01	1.58	39	140.5	47.3	1.76
0.001	0	126.6	92.8	15.4	0.41
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
<i>0.051</i>	<i>1.950</i>	<i>172.600</i>	<i>253.700</i>	<i>69.300</i>	<i>2.410</i>

0	0.3	16.3	18.06	9.9	0.46
0.023	0.3	26.7	56	24.9	0.5
0.065	2.07	63.09	67.29	16.26	0.86
0.04		139.34	160.95	72.32	1.64
0	0.2	17	14	8	0.6
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.128</i>	<i>3.230</i>	<i>271.630</i>	<i>358.700</i>	<i>141.380</i>	<i>5.300</i>
<i>0.179</i>	<i>5.180</i>	<i>444.230</i>	<i>612.400</i>	<i>210.680</i>	<i>7.710</i>

0.05	0.854	180.38	554.4	128.95	6.85
0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.028	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.078</i>	<i>1.624</i>	<i>206.480</i>	<i>605.600</i>	<i>178.950</i>	<i>7.970</i>

0.002	2.7	23.1	61.3	11.7	0.5
0	0	38.3	17.9	36.8	0.5
1.3	0.5	15.5	31	9.25	0.5
0	0.2	8.2	9	4.4	0.14
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24

<i>1.302</i>	<i>3.760</i>	<i>94.300</i>	<i>161.600</i>	<i>72.150</i>	<i>2.880</i>
1.380	5.384	300.780	767.200	251.100	10.850

0.8	1.47	25.6	129.4	46.68	1.51
0	0	0.9	0.1	0.5	0.3
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0	0	0	0	0
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.800</i>	<i>2.130</i>	<i>39.100</i>	<i>174.900</i>	<i>95.780</i>	<i>2.630</i>

0	0.3	16.3	18.06	9.9	0.46
0	0	90.5	20.7	91.3	1.5
0.004	0.25	35.56	175	62.7	2.01
0.02	0.098	30.13	44.8	18.63	0.604
4.9	0.306	52.6	157.6	38.96	2
0	0, 8	49.3	6.42	4	0.8
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>4.924</i>	<i>1.314</i>	<i>283.590</i>	<i>464.980</i>	<i>235.490</i>	<i>8.614</i>
<i>5.724</i>	<i>3.444</i>	<i>322.690</i>	<i>639.880</i>	<i>331.270</i>	<i>11.244</i>
23.320	36.243	3836.190	5306.060	2424.240	89.876

11.53	13.91	854.75	2,302.11	999.13	34.68
1.15	1.39	85.48	230.21	99.91	3.47
0.16%	13.91%	7.77%	20.93%	39.97%	28.90%
0%	13%	7%	17%	36%	26%
11.79	22.33	2,981.44	3,003.95	1,425.11	55.20
1.18	2.23	298.14	300.40	142.51	5.52
0.17%	22.33%	27.10%	27.31%	57.00%	46.00%
0%	20%	26%	22%	51%	42%
23.32	36.24	3,836.19	5,306.06	2,424.24	89.88
2.33	3.62	383.62	530.61	242.42	8.99
0.33%	36.24%	34.87%	48.24%	96.97%	74.90%
0%	33%	33%	39%	87%	68%
700	10	1100	1100	250	12
700	10	1100	1100	250	12
0.9	0.9	0.95	0.8	0.9	0.9
777.8	11.1	1157.9	1375.0	277.8	13.3

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		В1	С
<i>_Завтрак</i>								
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9.09	11.2	35.18	269.88	0.41	1.04
382	Какао с молоком без сахара	200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06	1.59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
15	Сыр (Российский)	50	13.92	17.7	0	216	0.02	0.42
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	600	31.830	34.300	74.640	725.200	0.570	13.050
<i>Обед</i>								
	Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7	0.02	4.2
119	Суп гороховый	250	11.5	4.8	10.25	168	0.15	1
281	Биточки мясные паровые	80	7.92	6.62	5.92	117	0.1	0.5
143	Рагу из овощей	150	3.53	12.7	2.29	202.86	0.09	15.37
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15.4	60	0	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	780	26.610	25.540	51.880	643.660	0.400	21.370
	Всего за Понедельник-1	1380	58.440	59.840	126.520	1368.860	0.970	34.420
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Морковь отварная с р/м	150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09	7.5
274	Зразы рубленые из говядины	100	9.56	12.4	12.5	199.84	0.03	0
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.17	2.68	1.9	44.4	0.04	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	490	17.920	21.590	42.080	430.390	0.200	8.800
<i>Обед</i>								
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0.8	6.4	5.9	94	0.1	4.2
115	Суп с рисовой крупой	200	1.85	15.36	5.51	167.68	0.06	2.4
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	12.81	9.03	4.45	165	0.2	29.54
	Кабачки отварные с маслом	150	12.99	6.53	33.36	244.13	0.57	0
	Сок томатный (концентрат)	200	2	0.2	5.8	36	0	59.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	755	33.690	38.880	71.900	795.610	0.970	95.340
	Всего за Вторник-1	1245	51.610	60.470	113.980	1226.000	1.170	104.140
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								

223	Запеканка из творога	160	14.58	14	23.1	296	0.08	0.62
386	Кефир 3,2% жирности	125	3.63	4	5	73.75	0.04	0.88
377	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0	2.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.6	47	0.03	10
	Итого за _Завтрак	625	22.150	19.860	69.780	564.550	0.190	14.400
<i>Обед</i>								
	Салат из отварной моркови	80	0.69	4.18	6.3	65.52	0.04	5.56
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.7	5.2	11.9	92	0.05	0.94
232	Рулет мясной	105	17.64	8.9	7.31	179.9	0.08	
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0.52	0.18	6.86	60.66	0.02	17.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	675	24.790	19.820	49.250	486.880	0.230	24.100
	Всего за Среда-1	1300	46.940	39.680	119.030	1051.430	0.420	38.500
День/неделя: Четверг-1								
<i>_Завтрак</i>								
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13.59	16.41	5.56	224.23	0.8	1.41
	Морковь отварная с р/м	150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09	7.5
376	Чай с ксилитом	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	470	18.850	22.940	48.240	470.840	0.930	8.940
<i>Обед</i>								
	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3.1	5.3	70	0.06	7.95
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1.9	3.4	12.5	89	0	7.4
310	Картофель отварной	150	3	0.6	23.7	112.2	0.15	21.75
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.05	4.01	105	0.05	3.73
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0.7	0.3	24.7	117	0	15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	800	19.590	12.810	87.090	582.000	0.250	55.830
	Всего за Четверг-1	1270	38.440	35.750	135.330	1052.840	1.180	64.770
День/неделя: Пятница-1								
<i>_Завтрак</i>								
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4.82	5.43	30.9	191.75	0.17	6.45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8.27	9.02	8.79	131	0.04	0.18
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.17	2.68	1.9	100.6	0.04	1.3

	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	470	19.500	18.490	58.470	512.150	0.290	7.930
<i>Обед</i>								
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0.8	5.4	5.5	73	0.1	3.58
88	Щи из свежей капусты	250	1.8	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12.16	9.88	10.8	189.76	0.06	0.16
310	Картофель отварной	150	3	0.6	23.7	112.2	0.15	21.75
	Сок томатный (консерв.)	200	2	0.2	5.8	36	0	59.2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	785	23.000	22.420	70.810	584.240	0.430	103.170
	Всего за Пятница-1	1255	42.500	40.910	129.280	1096.390	0.720	111.100
День/неделя: Понедельник-2								
<i>_Завтрак</i>								
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7.6	7.2	30.3	216	0.2	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
15	Сыр (Российский)	50	13.92	17.7	0	216	0.02	0.42
382	Какао с молоком без сахара	200	3.28	3.54	5.25	65.46	0.06	1.6
	Итого за _Завтрак	490	28.040	29.800	52.430	586.260	0.320	3.320
<i>Обед</i>								
	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	14.4	-	15.15
106	Суп картофельный с рыбой	250	1.8	2.22	15.39	106.5	0.2	11.08
200	Бефстроганов из отварного мяса	107	14.6	18.04	3.74	235.72	0.06	0.03
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15.4	60	0	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	657	20.240	21.820	51.610	505.420	0.300	26.560
	Всего за Понедельник-2	1147	48.280	51.620	104.040	1091.680	0.620	29.880
День/неделя: Вторник-2								
<i>_Завтрак</i>								
223	Запеканка из творога	160	14.58	14	23.1	296	0.08	0.62
377	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0.004	2.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	500	19.620	15.960	76.180	539.800	0.164	13.520
<i>Обед</i>								
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0.8	5.4	5.5	73	0.1	3.58
102	Суп картофельный с фасолью	250	4.9	5.33	19.93	144.43	0.015	2.83
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	12.81	9.03	4.45	185	0.2	5.54

302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4.7	4.1	30.88	182.55	0.2	0
	Отвар шиповника витаминизированный	200	0.7	0.3	9.7	57	0	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	805	27.150	25.520	87.340	730.780	0.555	91.950
	Всего за Вторник-2	1305	46.770	41.480	163.520	1270.580	0.719	105.470
День/неделя: Среда-2								
<i>_Завтрак</i>								
227	Рыба припущенная	80	13.8	7.1	0.17	122.2	0.07	0.62
312	Капуста цветная	150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14	3.75
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.6	3.4	26	0.02	3.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	470	21.720	12.390	39.580	346.730	0.270	7.970
<i>Обед</i>								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.6	1.8	42.36	0.02	5.66
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3.2	11.5	82	0.1	19.6
	Тефтели мясные	90	13.1	12.4	8.5	198	0.1	3.4
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.4	3.3	25.7	148	0.2	1.3
	Сок морковный (консервы)	200	1.7	0.2	18.9	84	0	4.5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	790	26.010	24.060	83.280	643.160	0.460	34.460
	Всего за Среда-2	1260	47.730	36.450	122.860	989.890	0.730	42.430
День/неделя: Четверг-2								
<i>_Завтрак</i>								
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с	210	90.4	13.44	40.16	318	0.39	0.96
11.11a	Чай с молоком	200	1.6	1.6	3.4	26	0.02	3.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	550	96.740	16.900	81.440	528.800	0.490	14.560
<i>Обед</i>								
96	Рассольник ленинградский со	250	1.9	5.4	12.5	107.29	0	7.4
234	Котлеты рыбные	80	10.7	3.5	7.5	104.3	0.07	0.35
	Кабачки отварные с маслом	150	12.99	6.53	33.36	244.13	0.57	0
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15.4	60	0	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за Обед	720	28.830	16.790	85.640	604.520	0.680	8.050
	Всего за Четверг-2	1270	125.570	33.690	167.080	1133.320	1.170	22.610
День/неделя: Пятница-2								

<i>_Завтрак</i>								
	Котлета мясная паровая	100	16.18	9.04	8.77	181.16	0.08	0
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.6	1.8	42.36	0.02	5.66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.97	2.18	15.9	99.1	0.04	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	500	25.460	16.680	64.350	507.420	0.220	16.960

<i>Обед</i>								
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.93	0.04	2.82
	Свекольник без картофеля со сметаной	250	2.18	3.63	12.11	89.85	0.045	13.19
288	Птица (курица отварная)	80	18.7	9.66	0	262.4	0.04	0
139	Капуста тушеная	150	3	5.52	11.8	115.5	0.03	2.75
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0.2	0.2	21.2	115	0.01	9.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	<i>Итого за Обед</i>	780	27.770	23.980	63.400	711.480	0.205	28.360
	Всего за Пятница-2	1280	53.230	40.660	127.750	1218.900	0.425	45.320
	Итого		559.510	440.550	1309.390	11499.890	8.124	598.640

	Итого за завтрак	301.83	208.91	607.19	5,212.14	3.64	109.45
	Среднее значение за завтрак	30.18	20.89	60.72	521.21	0.36	10.95
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	23%	36%	47%			
	Выполнение СанПиН 2020	39%	26%	18%	22.18%	33.13%	18.24%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	26.9%	19%	23%	26%	13%
	Итого за обед	257.68	231.64	702.20	6,287.75	4.48	489.19
	Среднее значение за обед	25.77	23.16	70.22	628.78	0.45	48.92
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	33%	45%			
	Выполнение СанПиН 2020	33%	29%	21%	26.76%	40.73%	81.53%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	33%	30%	22%	28%	32%	57%
	Итого день	559.51	440.55	1,309.39	11,499.89	8.12	598.64
	Среднее значение за день	55.95	44.06	130.94	1,149.99	0.81	59.86
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	19%	34%	46%			
	Выполнение СанПиН 2020	72.66%	55.77%	39.09%	48.94%	73.85%	99.77%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	71%	57%	42%	51%	58%	70%
	Усредненная потребность в пищевых	63	70	305	2100	1.1	60
	Потребность в пищевых веществах	77	79	335	2350	1.1	60
	Коэффициент потерь	0.8	0.9	0.97		0.8	0.7
	МР+потери	78.8	77.8	314.4	2272.7	1.4	85.7
	Распределение ЭЦ			Норма			
		Завтрак	22.18%	20-25%			
		Обед	26.76%	30-35%			

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

0.02	0.27	133.75	229.43	107.12	3.23
0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.016	0.3	528	300	21	0.6
0	0.4	8	28	42	0.6
0.056	1.330	831.170	724.390	201.460	6.150

0	0	10.2	8.4	7.9	0.3
0	1	108	105.25	37	2.6
0.01	0.03	74.1	135	10.7	0.3
0.065	2.07	63.09	67.29	16.26	0.86
0.2	0	18.9	14.6	29.7	0.5
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.275	3.460	283.490	372.940	111.560	5.800
0.331	4.790	1114.660	1097.330	313.020	11.950

0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0.105	0.24	22	97.2	4.8	1
0.02	0	125.78	90	14	0.1
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.135	0.800	233.480	312.100	85.800	3.390

0	0	19.02	20.7	9.9	0.96
	7.2	70.4	40.08	17.68	0.64
5.5	2.98	27.53	227.87	13.82	4.82
0.03	0.5	90.2	202.93	58.76	4.47
0	0	16	0	0	0.3
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
5.530	11.040	232.350	533.980	110.160	12.430
5.665	11.840	465.830	846.080	195.960	15.820

0.086	0.5	122.42	108.22	31	0.88
0.025	0	150	118.75	17.5	0.13
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.2	16	11	9	2.2
0.111	1.070	305.420	285.570	77.200	5.350

	1.99	16.95	27.18	19.2	1.06
0.02	0	49.73	104.5	22.1	0.8
0.03		18	186.01	25.01	2.77
0	0.38	23.4	23.4	17	0.6
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.050	2.730	117.280	383.490	93.310	6.470
0.161	3.800	422.700	669.060	170.510	11.820

0.44	1.21	137.62	314.52	37.93	3.8
0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.450	1.770	234.420	442.220	106.330	6.370

0	0	20.13	28.1	11.7	0.53
0	0	38.3	17.9	36.8	0.5
0	0.15	20.5	61	33	1.2
0.006	2.52	89.07	240.19	48.53	0.85
0.003	0	19.2	4.9	3.1	0.7
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.009	3.030	196.400	394.490	143.130	5.020
0.459	4.800	430.820	836.710	249.460	11.390

0.61	2.7	95.1	178.95	123.45	24.45
0.013	1.8	28.56	79.71	25.47	1.45
0.02	0	125.78	90	14	0.1

0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.643</i>	<i>4.860</i>	<i>258.640</i>	<i>391.060</i>	<i>172.920</i>	<i>27.240</i>

0	0	174.2	102.5	19.06	0.9
0	1.38	122.93	47.43	21.2	0.83
0.16	0.3	35.2	176.8	24.8	1.76
0	0.15	20.5	61	33	1.2
0	0	16	0	0	0.3
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.160</i>	<i>2.190</i>	<i>378.030</i>	<i>430.130</i>	<i>108.060</i>	<i>6.230</i>
<i>0.803</i>	<i>7.050</i>	<i>636.670</i>	<i>821.190</i>	<i>280.980</i>	<i>33.470</i>

0.04	0.3	129.8	201.9	90.3	2.7
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.016	0.3	528	300	21	0.6
0.024	0	152.2	124.6	21.3	0.48
<i>0.080</i>	<i>0.960</i>	<i>819.200</i>	<i>668.900</i>	<i>142.600</i>	<i>5.020</i>

0.002	0.2	18.4	12	15.75	0.6
0.06	1.3	95.8	143.7	26	1.1
0.04		17.36	150.92	17.91	2.09
0.2	0	18.9	14.6	29.7	0.5
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.302</i>	<i>1.860</i>	<i>159.660</i>	<i>363.620</i>	<i>99.360</i>	<i>5.530</i>
<i>0.382</i>	<i>2.820</i>	<i>978.860</i>	<i>1032.520</i>	<i>241.960</i>	<i>10.550</i>

0.086	0.5	122.42	108.22	31	0.88
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.086</i>	<i>1.270</i>	<i>147.420</i>	<i>183.820</i>	<i>92.700</i>	<i>3.620</i>

0	0	174.2	102.5	19.06	0.9
0	2.45	42.68	137.78	38.25	1.83
5.5	2.98	67.53	227.87	13.82	4.82

0	0	39.2	210	14	5.01
0.3	0	19.2	3.1	4.9	0.7
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>5.800</i>	<i>5.790</i>	<i>352.010</i>	<i>723.650</i>	<i>100.030</i>	<i>14.500</i>
5.886	7.060	499.430	907.470	192.730	18.120

0.05	0.47	28.87	200.11	22.9	0.63
0.033	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.093</i>	<i>0.980</i>	<i>142.120</i>	<i>374.160</i>	<i>71.800</i>	<i>3.630</i>

0	0.3	16.3	18.06	9.9	0.46
0	0	63.8	71	35.9	1
0.001	0.03	34	135	29.3	0.5
0	0.3	129.8	201.9	90.3	2.7
0.5	0.5	28.5	39	10.5	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.501</i>	<i>1.490</i>	<i>281.600</i>	<i>507.360</i>	<i>185.900</i>	<i>6.800</i>
0.594	2.470	423.720	881.520	257.700	10.430

0.0548	0.73	158.65	264.86	72.05	2.09
0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.065</i>	<i>1.490</i>	<i>243.650</i>	<i>389.960</i>	<i>136.250</i>	<i>4.830</i>

0	0	38.3	17.9	36.8	0.5
0.01	0.5	93.1	240.5	20.9	0.6
0.03	0.5	90.2	202.93	58.76	4.47
0.2	0	18.9	14.6	29.7	0.5
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.240</i>	<i>1.360</i>	<i>249.700</i>	<i>518.330</i>	<i>156.160</i>	<i>7.310</i>
0.305	2.850	493.350	908.290	292.410	12.140

0.01	0	12.02	164.26	24.45	2.51
0	0.3	16.3	18.06	9.9	0.46
0.02	0	125.78	90	14	0.1
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.4	8	28	42	0.6
0.030	1.060	171.300	342.720	100.350	4.910

0	0.21	13.39	33.75	7.91	0.34
0.01		58.05	66.62	35.16	1.71
0.16	0.17	32	124.4	16.0	2
0	0.15	88.1	91	20.85	1.2
0	0,0,8	49.3	6.42	4	0.8
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.170	0.890	250.040	364.590	77.920	7.290
0.200	1.950	421.340	707.310	178.270	12.200
14.786	49.430	5887.380	8707.480	2373.000	147.890

1.75	15.59	3,386.82	4,114.90	1,187.41	70.51
0.17	1.56	338.68	411.49	118.74	7.05
0.02%	15.59%	30.79%	37.41%	47.50%	58.76%
0%	14%	29%	30%	43%	53%
13.04	33.84	2,500.56	4,592.58	1,185.59	77.38
1.30	3.38	250.06	459.26	118.56	7.74
0.19%	33.84%	22.73%	41.75%	47.42%	64.48%
0%	30%	22%	33%	43%	58%
14.79	49.43	5,887.38	8,707.48	2,373.00	147.89
1.48	4.94	588.74	870.75	237.30	14.79
0.21%	49.43%	53.52%	79.16%	94.92%	123.24%
0%	45%	51%	63%	85%	111%
700	10	1100	1100	250	12
700	10	1100	1100	250	12
0.9	0.9	0.95	0.8	0.9	0.9
777.8	11.1	1157.9	1375.0	277.8	13.3

Распределение пищевых веществ и энергии по приемам пищи и дням цикличного меню

		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		
Суточная потребность по СанПин 3590-20		77		79		335		2350
	Завтрак							
1 день	понедельник	11.34	15%	15.15	19%	64.13	19%	442.59
2 день	вторник	16.83	22%	17.04	22%	77.29	23%	531.43
3 день	среда	17.58	23%	17.78	23%	78.79	24%	540.53
4 день	четверг	24.74	32%	20.42	26%	73.47	22%	611.80
5 день	пятница	25.92	34%	25.78	33%	88.23	26%	690.43
6 день	понедельник	21.00	27%	20.28	26%	92.93	28%	640.34
7 день	вторник	22.27	29%	20.62	26%	94.33	28%	664.70
8 день	среда	21.44	28%	8.60	11%	86.47	26%	514.76
9 день	четверг	18.66	24%	18.52	23%	83.51	25%	577.53
10 день	пятница	16.80	22%	17.69	22%	82.65	25%	561.18
среднее		19.66	26%	18.19	23%	82.18	25%	577.53
	Обед							
1 день	понедельник	23.91	31%	23.85	30%	98.42	29%	709.18
2 день	вторник	24.85	32%	19.56	25%	85.72	26%	622.08
3 день	среда	40.90	53%	21.37	27%	115.14	34%	872.16
4 день	четверг	27.78	36%	25.67	32%	110.77	33%	786.63
5 день	пятница	24.55	32%	22.11	28%	102.43	31%	710.54
6 день	понедельник	30.16	39%	6,078.46	7694%	86.64	26%	740.68
7 день	вторник	27.82	36%	19.27	24%	89.60	27%	641.42
8 день	среда	23.37	30%	22.06	28%	109.33	33%	741.09
9 день	четверг	22.64	29%	34.30	43%	79.29	24%	713.10
10 день	пятница	26.39	34%	25.72	33%	118.64	35%	815.22
среднее		27.24	35%	629.24	797%	99.60	30%	735.21

19%
23%
23%
26%
29%
27%
28%
22%
25%
24%
25%
30%
26%
37%
33%
30%
32%
27%
32%
30%
35%
31%

20-25%

30-35%

