



Директор
ГБПОУ "КазУОР"

" 01 "

УТВЕРЖДАЮ
Шакиров Р. И.

2023г.

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся училища олимпийского резерва

Первая неделя

День недели \ Прием пищи	Наименование блюда	№ карточки - раскладки	Вес, г	Белки	Жиры	Углев.	Калории
Понедельник							
Завтрак	Каша овсяная «Гаркулес» молочная вязкая	6,20	250/7	10,3	6,48	44,5	330
Завтрак	Яйцо варенное	551,А	80	10,16	9,2	0,56	125,6
Завтрак	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,6	1,2	33,4	174
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12,11,А	20	0,16	14,5	0,26	132,2
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100	7,5	2,9	51,4	262
Завтрак	Сыр поцциями (I вариант)	05,17,Б	20	4,64	5,9	-	72,8
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (с сахаром)	11,05,А	200/10	2,9	3,2	14,68	99,9
Завтрак							
2-ой Завтрак	Сок фруктовый (консерв)	11,21	200	42,26	43,38	144,8	1196,50
2-ой Завтрак	Орех Грецкий (вариант 1)	18,40	50	1,4	0,2	26,4	120
2-ой Завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	10,01,Б	200	8,1	30,4	5,5	328
2-ой Завтрак							
Обед	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий с курицей отварной	01,27,А	439/11 /	10,72	30,87	42,84	506,05
Обед	Котлеты (биточки) на кур паровые с маслом	02,23,А	90/5 /	7,78	8,84	20,7	193,62
Обед	Бобовые отварные с растительным маслом	47,1,Г	180	15,91	18,63	9,51	269,42
Обед	Салат мясной с черносливом	70	100	15,82	5,55	39,01	269,41
Обед	Батон нарезной	117,А50	50	6,9	7,66	8,88	133,71
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	3,75	1,45	25,7	131
Обед	Компот из сухофруктов (с сахаром)	11,27,А	200	6,6	1,2	33,4	174
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0,75	-	26,31	107,85
Обед	соль	5	6	0,13	0,03	0,32	2
Обед							
Полдник	Какао с молоком (с сахаром)	11,08,А	200/10	57,64	43,36	163,83	1281,01
Полдник	Фрукты свежие (бананы)	10,02	150	4,12	3,95	15,19	114,35
Полдник	Пирожки с капустой печеные	09,06	130	2,25	0,75	31,5	144
Полдник	Вода минеральная бутилированная	1	500	10,17	9,99	48,35	324,59
Полдник							
Ужин	Суфле из отварной рыбы паровое с р/м (из трески)	3,14	180	16,54	14,69	95,04	582,94
Ужин	Печень по строгановски	2,805	50/40	18,52	10,66	4,95	189,77
Ужин	Картофель отварной без масла	31,85	280	14,14	12,79	8,63	207,18
Ужин	Салат овощной с морской капустой	8,23	155	5,7	1,16	47,11	222,53
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4,Г	50	2,4	7,4	11,4	131,8
Ужин	Чай	10,13	200	3,4	0,65	19,9	100,5
Ужин	Курата (порциями)	11,12	50	0	0	0	0
Ужин	Мед	10,11,8	20	2,6	0,15	25,5	116
Ужин							
2-ой Ужин	Запеканка из творога (со сметаной)	8,203	170	46,92	32,66	133,55	1033,38
2-ой Ужин	Ряженка 2,5% жирности	5,16,А	450	32,32	13,25	22,11	343,45
2-ой Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	10,04,Б	150	12,62	13,92	17,4	256,65
2-ой Ужин							
Химический состав в среднем наборе				45,47	27,7	52,45	662,14
Химический состав в среднем наборе ТО				219,55	192,66	632,51	5262,02
				199,64	174,53	602,11	5054,22

Завтрак	Каша манная молочная	64,0А	205	6,11	14,38	31,07	279
Завтрак	Омлет натуральный паровой	04,01,В	60	5,95	5,56	1,69	80,8
Завтрак	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,6	1,2	33,4	174
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100	7,5	2,9	51,4	262
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12,11,А	20	0,16	14,5	0,26	132,2
Завтрак	Сыр порциями (I вариант)	05,17,Б	20	4,64	5,9	-	72,8
Завтрак	Какао с молоком (с сахаром)	11,08,А	200/10	4,12	3,95	15,19	114,35
Завтрак				30,96	44,44	133,01	1115,15
2-ой завтрак	Сок фруктовый (консервы)	11,21	200	1,4	0,2	26,4	120
2-ой завтрак	Орехи Миндаль очищенный	18,41	50	9,3	26,85	6,5	304,5
2-ой завтрак	Яблоко печеное (I вар.)	11,30	145	0,7	0,7	22,23	102,67
2-ой завтрак				11,4	27,75	55,13	527,17
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	610,87,А	395/47/8	17,2	21,44	18,89	340,2
Обед	АЗУ	402	100/250/	34,54	41,18	33,62	644,61
Обед	Салат овощной из морской капусты	8,23	155	2,36	7,36	11,44	131,85
Обед	Батон нарезной	117,А50	50	3,75	1,45	25,7	131
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,6	1,2	33,4	174
Обед	Компот из сухофруктов (с сахаром)	11,27,А	200	0,75	-	26,31	107,85
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0,13	0,03	0,32	2
Обед	соль	5	6	-	-	-	-
Обед				65,33	72,66	149,68	1 531,51
Полдник	Сок томатный (консервы)	11,22	200	2	0,2	5,8	36
Полдник	Фрукты свежие (бананы)	10,02	150	2,25	0,75	31,5	144
Полдник	Эч почмак с говядиной	366	100	9,92	6,36	37,33	246,44
Полдник	Вода минеральная бутиглированная	1	500	-	-	-	-
Полдник				12,71	7,15	74,63	426,44
Ужин	Оладьи из печени с морковью	484	100	18,4	14	17,2	272,7
Ужин	Тефтели мясные с рисом паровые (без масла)	02,14,Д	110	16,3	7,74	7,4	164,34
Ужин	Рагу овощное тушеное (с зеленым горошком)	07,36,Ж	200	4,73	14,03	18,81	221,35
Ужин	Салат из свеклы с р/м	9,52	130/10	2,1	10,12	12,1	146
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4,Г	50	3,4	0,65	19,9	100,5
Ужин	Чай	10,18	200	0	0	0	0
Ужин	Чернослив (порциями)	11,24.	50	1,1	0,4	28,8	128
Ужин				46,03	32,54	104,21	1032,89
2-ой ужин	Раженка 2,5% жирности	5,16,А	450	12,62	13,92	17,4	256,65
2-ой ужин	Суфле творожное паровое	5,1,1	140	23,18	14,17	17,75	295,62
2-ой ужин	Молоко спущенное с сахаром	140,201,А	30	2,16	2,55	16,8	96
2-ой ужин	Фрукты свежие (апельсин)	10,01,Б	200	1,22	0,27	10,94	58,05
2-ой ужин				39,18	30,91	62,89	706,32
Химический состав в суточном наборе				205,61	215,45	579,55	5 339,48
Химический состав в суточном наборе ТО				205,7	207,89	550,78	5 208,80

Четверг										
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая без сахара	6,8	230/5 /	6,34	7,33	40,45	256			
Завтрак	Сосиски молочные отварные	02,26	50	5,5	11,95	0,2	130,5			
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100	7,5	2,9	51,4	262			
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12,11,А	20	0,16	14,5	0,26	132,2			
Завтрак	Сыр поцциями (I вариант)	09,17,Б	20	4,64	5,9	-	72,8			
Завтрак	Орехи фундук очищенные	18,42	50	7,5	30,75	4,7	325,5			
Завтрак	Сок томатный (консерв)	11,22	200	2	0,2	5,8	36			
Завтрак										
2-ой завтрак	Сок фруктовый (консерв)	11,21	200	1,4	0,2	26,4	120			
2-ой завтрак	Кежс столичный	912	100	7,96	23,83	59,34	485,27			
2-ой завтрак	Творог полужирный (5%)	5,2	100	18	5	3	169			
2-ой завтрак	Мед	10,11,8	20	0,16	-	16,06	65,6			
2-ой завтрак										
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	33,А	421/17/12	27,52	29,03	104,8	839,87			
Обед	Котлеты мясные паровые (без масла)	02,12,Б	110	9,82	10,6	34,87	275,34			
Обед	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушенная)	8,54,А	250	18,94	8,84	7,38	184,77			
Обед	Кукруза (зеленый горошек) отварные	8,34	100	6,54	8,71	34,26	244,73			
Обед	Батон нарезной	117,А50	50	2,2	4	11,3	91			
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	3,75	1,45	25,7	131			
Обед	Компот из сухофруктов (сахаром)	11,27,А	200	6,6	1,2	33,4	174			
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0,75	-	26,31	107,85			
Обед	соль	5	6	0,13	0,03	0,32	2			
Обед										
Полдник	Сок фруктовый (консерв)	11,21	200	48,73	34,83	173,54	1210,69			
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	10,04,Б	150	1,4	0,2	26,4	120			
Полдник	Шофран с курагой	366,А	75	0,53	0,53	12,94	62,04			
Полдник	Вода минеральная бутылированная	1	500	4,49	4,42	51,82	261,59			
Полдник										
Ужин	Биточки из рыбы (минтай) с творогом запеченные	10,337,67	255	6,42	5,15	91,16	443,63			
Ужин	Макароны отварные с овощами и томатами	8,16	160	23,15	4,9	15,9	204,55			
Ужин	Винегрет овощной	75	100	6,93	0,94	40,63	200,3			
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4,Г	50	1,85	6,2	8,84	99,47			
Ужин	Батон нарезной	117,А	100	3,4	0,65	19,9	100,5			
Ужин	Мед	10,11,8	20	7,5	2,9	51,4	262			
Ужин	Чай	10,1,8	200	0,16	-	16,06	65,6			
Ужин										
2-ой Ужин	Цыпленок отварной	439,А	150	42,99	15,59	152,73	932,42			
2-ой Ужин	Картофель отварной (2 вар)	8,18	200/5	36,34	31,24	0,33	428,44			
2-ой Ужин	Салат из свежкл. яблок и изюма	8,29,45	140	4,1	0,8	33,6	158,6			
2-ой Ужин	Чай с сахаром	11,02,А	200/10	2,4	10,73	18,1	178,57			
2-ой Ужин	Фрукты свежие (апельсинь)	10,01,Б	200	-	-	9,98	39,9			
2-ой Ужин										
Химический состав в суточном наборе										
Химический состав в суточном наборе ТО										
				199,26	201,17	72,95	863,56	5505,17		
				193,42	171,13	553,85	5207,69			

Пятница											
Завтрак	Каша пшеничная молочно-сахарная	452,А	200		8,69	8,48		43,01		284	
Завтрак	Омлет с сыром	4,13	120		11	20,2		1,45		233	
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100		7,5	2,9		51,4		262	
Завтрак	Масло сливочное крестьянское	12,11Д	35		0,28	25,38		0,46		231,35	
Завтрак	Какао с молоком (с сахаром)	11,08А	200/10		4,12	3,95		15,19		114,35	
Завтрак	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100		6,6	1,2		33,4		174	
Завтрак											
2-ой Завтрак	Пудинг аблучный с орехами	12,296	230		38,19	62,11		144,91		1298,7	
2-ой Завтрак	Чернослив (порциями)	11,24	50		11,55	19,63		41,38		390,8	
2-ой Завтрак	Чай с молоком	10,19	150/50		1,45	0,4		28,8		128	
2-ой Завтрак											
Обед	Суп рисовый с мясом	151,А	409/41 /		14,1	21,63		72,53		548,4	
Обед	Бефстроганов из отварного мяса со сливочным маслом	02,16Е	100/110/		13,66	8,77		20,43		215,63	
Обед	Картофельное пюре со сливочным маслом	324	280		37,04	30,45		13,26		476,36	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	9,44	125/10 /		6,16	7,77		39,23		252,35	
Обед	Батон нарезной	117,А50	50		1,63	10,12		9		132	
Обед	Чай	10,18	200		3,75	1,45		25,7		131	
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	10,18	200		0	0		0		0	
Обед	Мед	12,05	100		6,6	1,2		33,4		174	
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	10,118	20		0,16	-		16,06		65,6	
Обед	Соль	Г	5 / /		0,13	0,03		0,32		2	
Обед											
Полдник	Сок томатный (консервы)	11,22	200		69,13	59,79		157,4		1448,94	
Полдник	Фрукты свежие (бананы)	10,02	150		2,25	0,2		5,8		36	
Полдник	Сосиска в тесте (Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте)	747	100		9,99	14,66		37,3		144	
Полдник	Вода минеральная бутилированная	1	500		-	-		-		292,21	
Полдник											
Ужин	Плов с отварным мясом из говядины	2,47В	58 /242/		14,24	15,61		74,6		472,21	
Ужин	Икра свекольная	9,62	130		24,96	21,52		62,51		543,82	
Ужин	Батон нарезной	117,А50	50		2,3	10,1		18,4		174,1	
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4Г	50		3,75	1,45		25,7		131	
Ужин	Чай с сахаром	10,02А	200/10		3,4	0,65		19,9		100,5	
Ужин	Курата (порциями)	11,12	50		0	0		9,98		39,9	
Ужин											
2-ой Ужин	Рыба (треска) отварная с овощами	3,10	85		37,01	33,87		161,99		1105,32	
2-ой Ужин	Раженка 2,5% жирности	5,16А	450		16,26	7,1		19,59		200,5	
2-ой Ужин	Фрукты свежие (манго)	9,8	160		12,62	13,92		17,4		256,65	
2-ой Ужин											
Химический состав в суточном наборе											30,08
Химический состав в суточном наборе ТО											202,75
											214,33
											201,2
											181,73
											674,42
											5334,17

Суббота										
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	302,8	200		7,3	4,16		41,2		232,26
Завтрак	Сосиски молочные отварные	02,26	50		5,5	11,95		0,2		130,5
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100		7,5	2,9		51,4		262
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12.11.А	20		0,16	14,5		0,26		132,2
Завтрак	Хлеб ржаной (I вариант)	12.05	100		6,6	1,2		33,4		174
Завтрак	Сыр порциками (I вариант)	05.17.Б	20		4,64	5,9		-		72,8
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (с сахаром)	11.05.А	200/10		2,9	3,2		14,68		99,9
Завтрак										
2-ой Завтрак	Сок фруктовый (консерв)	11.21	200		34,6	43,81		141,14		1 103,66
2-ой Завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	10.01.Б	200		1,4	0,2		26,4		120
2-ой Завтрак	Кекс столичный	912	100		1,22	0,27		10,94		58,05
2-ой Завтрак										
Обед	Суп картофельный с рыбой	38.А	450		10,58	24,3		96,68		663,32
Обед	Котлеты мясные паровые (без масла)	02.12.Б	110		16,62	7,56		19,2		211,24
Обед	Рис отварной рассыпчатый	06.05.Е	200		18,94	8,84		7,38		184,77
Обед	Салат мясной с черносливом	70	100		4,95	5,05		51,88		272,76
Обед	Батон нарезной	117.А	50		6,9	7,66		8,88		133,71
Обед	Хлеб ржаной (IV вариант)	12.4.Г	50		3,75	1,45		25,7		131
Обед	Отвар шиповника	10.11	200		3,4	0,65		19,9		100,5
Обед	Шоколад молочно-ореховый	10.83.3	90		0	-		0		0
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /		6,75	30,51		46,17		487,8
Обед	соль	5	6		0,13	0,03		0,32		2
Обед										
Полдник	Какао с молоком (с сахаром)	11.08.А	200/10		61,44	61,75		179,43		1523,78
Полдник	Фрукты свежие (груша)	10.03	220		4,12	3,95		15,19		114,35
Полдник	Пицца школьная	412	100		0,79	0,59		20,39		93,06
Полдник	Вода минеральная бутглированная	1	500		11,53	15,23		32,19		313,96
Полдник										
Ужин	Котлета рыбная (горбуша 6/1) паровая (без масла)	03.06.Б	100		16,44	19,77		67,77		521,37
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром (с солью) со сл маслом	333	170/ /		17,84	6,12		9,83		165,6
Ужин	Винегрет овощной	75	100		12,94	16		42,43		367,18
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12.4.Г	50		1,85	6,2		8,84		99,47
Ужин	Яблоко печеное (1 вар.)	11.30	145		3,4	0,65		19,9		100,5
Ужин	Чернослив (порциками)	11.24.	50		0,7	0,7		22,23		102,67
Ужин	Сок фруктовый (консерв)	11.21	200		1,1	0,4		28,8		128
Ужин										
2-ой Ужин	Раженка 2.5% жирности	5.16.А	450		39,23	30,27		158,43		1083,42
2-ой Ужин	Запеканка из творога (со сметаной)	8.203	170		12,62	13,92		17,4		256,65
2-ой Ужин										
Химический состав в суточном наборе										
					44,94	27,17		39,51		600,1
					207,23	207,07		682,96		5 495,65
Химический состав в суточном наборе ТО					200,93	218,65		591,36		5 336,79

Воскресенье									
Завтрак	Каша пшеничная молочная без сахара	450	200	11,38	9,34	50,95	334,2		
Завтрак	"Ежики" мясные под сметанным соусом	2,35	110/25	16,7	6,86	13	203,55		
Завтрак	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4Г	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100	7,5	2,9	51,4	262		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12,11,А	20	0,16	14,5	0,26	132,2		
Завтрак	Сыр порциками (I вариант)	05,17,Б	20	4,64	5,9	-	72,8		
Завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	10,01,Б	200	1,22	0,27	10,94	58,05		
Завтрак	Какао с молоком (с сахаром)	11,08,А	200/10	4,12	3,95	15,19	114,35		
Завтрак				49,12	44,37	161,64	1 277,65		
2-ой Завтрак	Творог полужирный (5%)	5,2	100	18	5	3	169		
2-ой Завтрак	Орехи Грецкий (вариант 1)	18,40	50	8,1	30,4	5,5	328		
2-ой Завтрак	Салат из моркови с изюмом и медом	9,51	125/15	1,8	0,2	26,4	118,2		
2-ой Завтрак	Отвар шиповника	10,11	200	0	-	0	0		
2-ой Завтрак									
Обед	Пюре из бобовых (горох)	6,55	175/5	12,3	35,6	34,9	615,2		
Обед	Гуляш из отварного мяса	02,18,Д	100/130/	34,12	26,02	10,01	411,28		
Обед	Овощи тушеные в сметанном соусе	7,54	205	4,4	7,8	19,7	169,1		
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	08,01,В	100	1,93	4,11	7,03	73,91		
Обед	Батон нарезной	117,А50	50	3,75	1,45	25,7	131		
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,6	1,2	33,4	174		
Обед	Сок фруктовый (консервы)	11,21	200	1,4	0,2	26,4	120		
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0,13	0,03	0,32	2		
Обед	соль	5	6	-	-	-	-		
Обед				64,63	42,01	152,26	1260,09		
Полдник	Куры отварные (Грудка куриная отварная)	02,21Е	80	23,8	1,84	0,9	116,22		
Полдник	Салат из свежих фруктов (с соусом)	8,28	135/20	1,5	2,2	20,8	112,5		
Полдник	Кекс столовый	9,12	100	7,96	23,83	59,34	485,27		
Полдник	Чай	10,18	200	0	0	0	0		
Полдник	Вода минеральная бутылированная	1	500	-	-	-	-		
Полдник									
Ужин	Рыба (горбуша)отварная с овощами	03,03,А	75 /65	20,5	16,19	9,31	265,38		
Ужин	Рис отварной рассыпчатый	06,05,Ж	180	4,46	4,98	46,7	249,45		
Ужин	Салат из кукурузы консервированной с картофелем	8,17	140 /10	6,498	10,8	53,39	336,125		
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4,Г	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Ужин	Сок фруктовый (консервы)	11,21	200	1,4	0,2	26,4	120		
Ужин									
2-ой Ужин	Раженка 2,5% жирности	5,16,А	450	12,62	13,92	17,4	256,65		
2-ой Ужин	Рисовая кашка	7,49	105	11,30	10,2	2,5	147		
2-ой Ужин	Фрукты свежие (Груша)	10,03	200	0,79	0,59	20,39	93,06		
2-ой Ужин									
				24,71	24,71	75,46	496,71		
Химический состав в суточном наборе									
				235,878	207,38	661	5 435,10		
Химический состав в суточном наборе ТО									
				226,83	169,37	600,5	5 342,88		

	Белки	Жиры	Углев.	Калории
Среднесуточный набор за неделю	207,33	210,24	656,38	5 406,37
Среднесуточный набор за неделю с учетом ТО	203,56	204,08	624,07	5 271,48

Врач-диетолог

Мороз

Петрова И.В.

Зав. производством

Иванов

Александрова А.Г.

Калькулятор

Сидоров

Сидорова И.И.

(подпись)

(расшифровка подписи)

(подпись)

(расшифровка подписи)

(подпись)

(расшифровка подписи)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
Первая неделя

Наименование продуктов	Количество, г (норма)	На неделю, г	Количество, г							Итого	Отклонение, г	Выполнение, %
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье			
Говядина, Субпродукты (печень, сердце, язык)	300,00	2 100,00	113,00	318,00	525,00	239,00	483,00	205,00	210,00	2 093,00	-7	99,66
Картофель	300,00	2 100,00	358,60	220,00	264,00	356,00	370,00	145,00	150,00	2 138,00	36	100,3
Кисломолочные напитки	-	-	450,00	125,00	450,00	-	450,00	450	450,00	2 375,00	2375	-
Колбаса вареная, ветчина, сосиски, сардельки	50,00	350,00	-	100,00	-	51,50	51,30	68,80	69,80	341,40	-8,6	97,54
Кондитерские изделия	130,00	910,00	-	-	30,00	175,00	-	190,00	100,00	495,00	-415,00	54,4
Кофе, какао	10,00	70,00	10,00	5,0	5	-	5	10,00	5,00	35,00	-35	42,8
Макаронные изделия	-	-	26,00	53,0	-	55	-	60,00	-	134,00	134	-
Масло растительное	20,00	140,00	54,00	51,00	43,00	47,00	20,00	24,00	25,00	219,00	79	150
Масло сливочное	80,00	560,00	44,00	62,00	27,00	71,00	55,00	30,00	62,00	309,00	351,00	55,4
Молоко	600,00	4 200,00	410,00	249,00	242,00	200,00	338,00	280,00	164,00	1 883,00	-2 317	44,83
Морская капуста	25,00	175,00	53,00	-	74,00	-	-	74,00	-	222,00	47	126,86
Мука пшеничная	-	-	65,00	160,00	65,00	55,00	-	50,00	17,00	412,00	412	-
Овощи - зелень	400,00	2 800,00	397,78	697,00	574,64	599,00	392,80	285,00	428,00	3 374,22	574,6	116,41
Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	-	-	16,00	-	56,00	179	31,00	-	36,00	349,00	349,00	-
Птица (куры, индейка)	60,00	420,00	72,00	114,00	-	278,00	-	-	114,00	578,00	158	137,62
Рыба	90,00	630,00	125,00	-	-	103,00	125	182,00	136,00	731,00	99	104,4
Сахар	100,00	700,00	61,00	88,00	20,00	50,00	8,00	24,00	30,00	265,00	-435,00	37,8
Сметана	30,00	210,00	46,00	18,00	8,00	8,00	10,00	25,00	46,00	161,00	-70	66,67
Соки фруктовые и овощи	400,00	2 800,00	200,00	200,00	400,00	600,00	200,00	400,00	400,00	2 400,00	-400	85,71
Сыр	30,00	210,00	21,00	21,00	21,00	21,00	16,50	71,10	33,00	204,60	-6	97,1
Творог	90,00	630,00	140,00	-	105,00	132,00	-	140,00	100,00	617,00	-13	97,93
Фрукты консервированные	30,00	210,00	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Фрукты свежие	500,00	3 500,00	500,00	520,00	500,00	390,00	410,00	565,00	535,00	3 420,00	-80	97,7
Фрукты сухие	30,00	210,00	76,00	10,00	46,00	46,00	100	56,00	10,00	344,00	134	163,8
Хлеб пшеничный	200,00	1 400,00	150,00	150,00	150,00	250,00	200,00	150,00	150,00	1 200,00	-200	85,71
Хлеб ржаной (отрубной)	150,00	1 050,00	250,00	150,00	250,00	150,00	250,00	200,00	200,00	1 450,00	400	142,85
Крупы	90,00	630,00	152,00	80,00	60,00	60,00	144,00	136,00	140,00	772,00	20	103,17
Чай	1,00	7,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	10,00	3	142,85
Яйцо куриное	1,20	8,40	149,30	71,60	60,00	24,30	123,00	26,23	80,00	13,36	5,04	159,04
Мед	30,00	210,00	20,00	20	20,00	20	40,00	-	15,00	135,00	-75	64,28

Врач-диетолог

Ирина
(подпись)

Рашин
(расшифровка подписи)

Вторая неделя

День недели Принем	Наименование блюда	№ карточки - раскладки	Вес, г	Белки	Жиры	Углев.	Калории
Понедельник							
Завтрак	Каша из круты «Геркулес» молочная с сахаром	6,20	250/7	10,30	6,48	44,50	330,00
Завтрак	Яйцо варенное	551,А	80	10,16	9,20	0,56	125,60
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12,11А	20	0,16	14,50	0,26	132,20
Завтрак	Сыр порцирами (I вариант)	05,17,Б	20	4,64	5,90	-	72,80
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (с сахаром)	11,05,А	200/10	2,90	3,20	14,68	99,90
Завтрак				35,66	42,18	111,40	1022,50
2-ой завтрак	Сок фруктовый (консервы)	11,21	200	1,40	0,20	26,40	120,00
2-ой завтрак	Орех Грецкий (вариант 1)	18,40	50	8,10	30,40	5,50	328,00
2-ой завтрак	Суфле морковно-яблочное запеченное	7,17.	195/20	7,30	7,70	31,90	230,20
2-ой Завтрак							
Обед	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий с курицей отварной	01,27,А	439/11/	7,78	8,84	20,70	193,62
Обед	Тефтели мясные с рисом паровые с растительным маслом	02,14,А	110/5/	16,30	12,73	7,40	209,34
Обед	Бобовые отварные с растительным маслом	471,Г	180	15,82	5,55	39,01	269,41
Обед	Салат мясной с черносливом	70	100	6,90	7,66	8,88	133,71
Обед	Батон нарезной	117,А(50)	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,60	1,20	33,40	174,00
Обед	Компот из сухофруктов (с сахаром)	11,27,А	200	0,75	-	26,31	107,85
Обед	Орех Грецкий (вариант 1)	18,40	50	8,10	30,40	5,50	328,00
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0,13	0,03	0,32	2,00
Обед	Соль	5	6	-	-	-	-
Обед							
Полдник	Какао с молоком (с сахаром)	11,08,А	200/10	66,13	67,86	167,22	1548,93
Полдник	Фрукты свежие (бананы)	10,02	150	4,12	3,95	15,19	114,35
Полдник	Пирожки с капустой печеные	09,06	130	2,25	0,75	31,50	144,00
Полдник	Вода минеральная бутилированная	1	500	10,17	9,99	48,35	324,59
Полдник							
Ужин	Печень по - строгановски	2,80,Б	50 /40/	16,54	14,69	95,04	582,94
Ужин	Картофель отварной на растительном масле	07,01,А	250/10/15	14,14	12,79	8,63	207,18
Ужин	Раженка 2,5% жирности	5,16,А	450	5,16	11,02	42,05	288,56
Ужин	Оладьи	733,А	75	12,62	13,92	17,40	256,65
Ужин	Молоко стуженное с сахаром	140,201,А	30	6,03	5,73	33,50	210,11
Ужин							
2-ой Ужин	Рыба (треска) припущенная со свежей зеленью	03,04,И	120	40,11	46,01	118,38	1058,50
2-ой Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	10,04,Б	150	22,22	8,84	0,61	170,37
2-ой Ужин	Салат овощной с морской капустой	13,52	70/5/	0,53	0,53	12,94	62,04
2-ой Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4,Г	50	0,82	4,64	3,13	58,03
2-ой Ужин	Чай	10,18	200	3,40	0,65	19,90	100,50
2-ой Ужин	Мед	10,11,8	20	-	-	-	-
2-ой Ужин							
Химический состав в суточном наборе				27,13	14,66	52,64	456,54
Химический состав в суточном наборе ТО				202,37	223,70	608,48	5347,61
				194,44	202,24	593,13	5008,43

Четверг									
Завтрак	Наша рисовая молочная вязкая без сахара	6,8	230/5	6,34	7,33	40,45	256,00		
Завтрак	Сосиски молочные отварные	02,26	50	5,50	11,95	0,20	130,50		
Завтрак	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,60	1,20	33,40	174,00		
Завтрак	Батон нарезной	117,А	100	7,50	2,90	51,40	262,00		
Завтрак	Сыр порцирами (I вариант)	05,17,Б	20	4,64	5,90	-	72,80		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12,11,А	20	0,16	14,50	0,26	132,20		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (с сахаром)	11,05,А	200/10	2,90	3,20	14,68	99,90		
Завтрак									
2-ой Завтрак	Сок фруктовый (консервы)	11,21	200	1,40	0,20	26,40	120,00		
2-ой Завтрак	Ореки Миндаль очищенный	18,41	50	9,30	26,85	6,50	304,50		
2-ой Завтрак	Печенье	11,5	20	1,49	1,96	14,88	83,10		
2-ой Завтрак									
Обед	Суп перловый с овощами на мясном бульоне	1,71Е,Г	425	3,12	3,35	20,95	127,21		
Обед	Фрикадельки мясные паровые (без масла)	02,08,Ж	25	4,40	2,04	1,97	43,84		
Обед	Котлета рубленая	533	100	24,30	12,70	7,9	243,10		
Обед	Картофельное пюре со сливочным маслом	324	280	6,16	7,77	39,23	252,35		
Обед	Салат мясной с черносливом	70	100	6,90	7,66	8,88	133,71		
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12,05	100	6,60	1,20	33,40	174,00		
Обед	Батон нарезной	117,А	50	3,75	1,45	25,70	131,00		
Обед	Чай	10,18	200	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед	Шоколад молочного-ореховый	10,83,З	90	6,75	30,51	46,17	487,80		
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0,13	0,03	0,32	2,00		
Обед	Соль	5	6	-	-	-	-		
Обед									
Полдник	Сок фруктовый (консервы)	11,21	200	62,11	66,71	184,52	1 595,01		
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	10,04,Б	150	1,40	0,20	26,40	120,00		
Полдник	Шофран с курарой	366,А	75	0,53	0,53	12,94	62,04		
Полдник	Вода минеральная бутилированная	1	500	4,49	4,42	51,82	261,59		
Полдник									
Ужин	Рыба (треска) припущенная со свежей зеленью I	03,04,И	120	6,42	5,15	91,16	443,63		
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром (с солью) со сл маслом	333	250	22,22	8,84	0,61	170,37		
Ужин	Винегрет овощной с растительным маслом I	75	100	19,08	23,82	62,24	542,19		
Ужин	Куры отварные (Грудка куриная отварная)	02,21,Е	80	1,85	6,20	8,84	99,47		
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12,4,Г	50	23,80	1,84	0,92	116,22		
Ужин	Чай с сахаром	11,02,А	200/10	3,40	0,65	19,90	100,50		
Ужин									
2-ой Ужин	Зразы из творога с изюмом	8,27,1	170	70,35	41,35	102,49	1068,65		
2-ой Ужин	Молоко кипяченое	05,09	200	26,15	10,63	53,10	418,40		
2-ой Ужин	Фрукты свежие (апельсины)	10,01,Б	200	5,80	6,40	9,40	120,00		
2-ой Ужин									
Химический состав в суточном наборе				33,17	17,30	73,44	596,45		
Химический состав в суточном наборе ТО				217,88	206,50	639,78	5 338,74		
				192,56	194,69	611,15	5 015,38		

Суббота									
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	302.8	200	7.30	4.16	41.20	232.26		
Завтрак	Сосиски молочные Отварные	02.26	50	5.50	11.95	0.20	130.50		
Завтрак	Батон нарезной	117.А	100	7.50	2.90	51.40	262.00		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (III вариант)	12.11А	20	0.16	14.50	0.26	132.20		
Завтрак	Орех грецкий (вариант 2)	18.43	25	4.05	15.20	2.75	164.00		
Завтрак	Сыр порциями (I вариант)	05.17Б	20	4.64	5.90	-	72.80		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (с сахаром)	11.05.А	200/10	2.90	3.20	14.68	99.90		
Завтрак									
2-ой Завтрак	Сок фруктовый (консервы)	11.21	200	1.40	0.20	26.40	120.00		
2-ой Завтрак	Пярышки заварные	613.217	100	5.30	4.70	75.00	366.00		
2-ой Завтрак	Напиток молочный (коктейль)	1.1.1.	290	4.64	4.48	39.44	203.00		
2-ой Завтрак									
Обед	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	01.32.Д	425	10.86	5.22	36.76	237.97		
Обед	Фрикадельки мясные паровые (без масла)	02.08.Ж	25	4.40	2.04	1.97	43.84		
Обед	Тефтели мясные с рисом паровые с растительным маслом	02.14.А	110/5 /	16.30	12.73	7.40	209.34		
Обед	Каша гречневая вязкая со слив. маслом	06.10Г	200	6.20	4.52	28.03	177.36		
Обед	Салат овощной с морской капустой	13.52	70 /5 /	0.82	4.64	3.13	58.03		
Обед	Батон нарезной	117.А	100	7.50	2.90	51.40	262.00		
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12.05	100	6.60	1.20	33.40	174.00		
Обед	Компот из сухофруктов (с сахаром)	11.27.А	200	0.75	-	26.31	107.85		
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /	0.13	0.03	0.32	2.00		
Обед	Соль	5	6	-	-	-	-		
Обед									
Полдник	Какао с молоком (с сахаром)	11.08.А	200/10	4.12	3.95	15.19	114.35		
Полдник	Фрукты свежие (груша)	10.03	220	0.79	0.59	20.39	93.06		
Полдник	Пицца школьная	412	100	11.53	15.23	32.19	313.96		
Полдник	Вода минеральная бутилированная	1	500	-	-	-	-		
Полдник									
Ужин	Шницель	391	70 /5 /	16.44	19.77	67.77	521.37		
Ужин	Картофельное пюре со сливочным маслом	324	280	6.16	7.77	12.63	263.01		
Ужин	Салат из свежлы с огурцами солеными	107	100	1.40	6.30	39.23	252.35		
Ужин	Хлеб ржаной (IV вариант)	12.4.Г	50	3.40	0.65	19.90	100.50		
Ужин	Суфле творожное паровое	5.1.1	140	23.18	14.17	17.75	295.62		
Ужин	Сок фруктовый (консервы)	11.21	200	1.40	0.20	26.40	120.00		
Ужин									
2-ой Ужин	Цыпленок отварной	439.А	150	36.34	31.24	0.33	428.44		
2-ой Ужин	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	9.44	125/10 /	1.63	10.12	9	132		
2-ой Ужин	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200г	651	200	-	-	9.98	39.92		
2-ой Ужин	Фрукты свежие (апельсины)	10.01.Б	200	1.22	0.27	10.94	58.05		
2-ой Ужин									
Химический состав в суточном наборе									
Химический состав в суточном наборе ТО									
				189.46	196.71	629.14	5 148.14		
				201.74	208.31	663.58	5 367.01		
				39.19	41.63	30.25	658.41		

Воскресенье									
Завтрак	Каша пшеничная молочная без сахара	450	200		11,38	9,34	50,95		334,20
Завтрак	Омлет натуральный паровой	04.01.В	60		5,95	5,56	1,69		80,80
Завтрак	Батон нарезной	117.А	100		7,50	2,90	51,40		262,00
Завтрак	Масло сливочное крестьянское	12.11.Д	35		0,28	25,38	0,46		231,35
Завтрак	Сыр порлирами (I вариант)	05.17.Б	20		4,64	5,90	-		72,80
Завтрак	Какао с молоком (с сахаром)	11.08.А	200/10		4,12	3,95	15,19		114,35
Завтрак									
2-ой Завтрак	Сок фруктовый (консервы)	11.21	200		1,40	0,20	26,40		120,00
2-ой Завтрак	Запеканка из творога со спущенным молоком	36.6	150/20/		29,50	21,63	36,75		463,94
2-ой Завтрак	Фрукты свежие (груша)	10.03.	200		0,79	0,59	20,39		93,06
2-ой Завтрак									
Обед	Соланка домашняя	157.А	450		10,37	12,58	15,97		220,20
Обед	Картофель тушеный с мясом	233.А	300		23,20	15,82	38,73		391,02
Обед	Батон нарезной	117.А	100		7,50	2,90	51,40		262,00
Обед	Хлеб ржаной (I вариант)	12.05	100		6,60	1,20	33,40		174,00
Обед	Компот из сухофруктов (с сахаром)	11.27.А	200		0,75	-	26,31		107,85
Обед	Зелень (петрушка, укроп, лук зеленый)	Г	5 / /		0,13	0,03	0,32		2,00
Обед	Орехи Миндаль	7.2.5	50		9,30	26,85	6,50		304,50
Обед	соль	5	6		-	-	-		-
Обед									
Полдник	Сок фруктовый (консервы)	11.21	200		1,40	0,20	26,40		120,00
Полдник	Фрукты свежие (апельсины) !	10.01.Б	200		1,22	0,27	10,94		58,05
Полдник	Сосиска в тесте (Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте)	747	100		9,99	14,66	30,02		292,21
Полдник	Вода минеральная бутелированная	1	500		-	-	-		-
Полдник									
Ужин	Рыба (горбуша) отварная с маслом, свежей зеленью	3.2.Ж	110/5 /5		12,61	15,13	67,36		470,26
Ужин	Рис с овощами	909.Д	250		28,93	12,75	0,45		231,50
Ужин	Винегрет с р/м (I вар.)	9.111	145/10		2,40	14,77	55,37		377,32
Ужин	Хлеб ржаной (I вариант)	12.05	100		6,60	1,20	33,40		174,00
Ужин	Чай	10.18	200		0,00	0,00	0,00		0,00
Ужин	Курата (порцирами)	11.12	50		2,60	0,15	25,50		116,00
Ужин	Мед	10.11.8	20		0,16	-	16,06		65,60
Ужин									
2-ой Ужин	Курь отварные (Грудка куриная отварная)	02.21.Е	80		46,29	39,12	143,02		1115,92
2-ой Ужин	Ряженка 2.5% жирности	5.16.А	450		23,80	1,84	0,92		116,22
2-ой Ужин	Фрукты свежие (груша)	10.03	220		12,62	13,92	17,40		256,65
2-ой Ужин	Кukuруза (зеленый горошек) отварные	8.34	100		0,79	0,59	20,39		93,06
2-ой Ужин									
Химический состав в суточном наборе					39,41	20,35	50,01		556,93
Химический состав в суточном наборе ТО					221,72	209,43	636,25		5 377,18
					204,08	198,79	608,63		4 963,61

	Белки	Жиры	Углев.	Калории
Среднесуточный набор за неделю	213,18	218,50	624,12	5 386,00
Среднесуточный набор за неделю с учетом ТО	206,21	205,89	591,20	5 117,20

Врач-диетолог

И.В. Смирнова

(подпись)

Петрова И.В.

(расшифровка подписи)

Зав. производством

И.В. Смирнова

(подпись)

Иванова И.В.

(расшифровка подписи)

Калькулятор

И.В. Смирнова

(подпись)

Иванова И.В.

(расшифровка подписи)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
Вторая неделя

Наименование продуктов	Количество, г (норма)	На неделю, г	Количество, г							Итого	Отклонение, г	Выполнение, %
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье			
Говядина, Субпродукты (печень, сердце, язык)	300,00	2 100,00	224,00	220,20	551,00	271,00	400,00	221,20	170,00	2 057,40	-42,6	97,97
Картофель	300,00	2 100,00	271,40	204,00	134,00	305,40	325	332,00	288,40	1 860,20	-240	88,57
Кисломолочные напитки	-	-	450,00	125,00	450,00	-	450,00	-	450,00	1 925,00	1 925	-
Колбаса вареная, ветчина, сосиски, сардельки	50,00	350,00	-	100,00	-	51,50	-	51,30	68,80	341,40	-8,6	97,54
Кондитерские изделия	130,00	910,00	-	120,00	130,00	110,00	30,00	100,00	20,00	510,00	-400	56,04
Кофе, какао	10,00	70,00	10,00	-	5	-	-	5,00	10,00	35,00	-35	50
Макаронные изделия	-	-	26,00	88,00	-	47,00	-	60	-	221,00	325	-
Масло растительное	20,00	140,00	40,00	29,00	53,00	35,00	42,00	44,00	42,00	285,00	145	200
Масло сливочное	80,00	560,00	37,00	57,00	53,00	36,00	60,00	56,45	70,00	369,45	176,55	68,47
Молоко	600,00	4 200,00	390,00	374,10	497,00	472,00	337,00	708,40	554,00	3 332,50	-867,5	79,3
Морская капуста	25,00	175,00	74,00	-	74,00	-	-	74,00	-	222,00	47	126,86
Мука пшеничная	-	-	60,00	30,00	12,00	3,00	26,74	41,16	1,74	164,64	164,64	-
Овощи - зелень	400,00	2 800,00	249,86	520,78	860,30	366,22	442,61	413,50	749,90	3 414,77	614,77	121,96
Овощи (консервированные)	-	-	-	121,10	-	-	-	-	-	342,30	-	-
Птица (куры, индейка)	60,00	420,00	27,00	168,00	-	114,00	207,50	150	114,00	780,50	360	185,7
Рыба	90,00	630,00	178,00	-	-	178,00	104,00	-	203,00	663,00	33	105,24
Сахар	100,00	700,00	48,00	60,00	46,00	47,00	50,00	57,39	62,00	262,39	-238,61	37,48
Сметана	30,00	210,00	20,00	23,00	20,00	26,00	20,00	20	6,00	135,00	-75	54,76
Соки фруктовые и овощные	400,00	2 800,00	200,00	200,00	400,00	400,00	200,00	400,00	400,00	2 200,00	-600	78,57
Сыр	30,00	210,00	21,00	64,00	21,00	21,00	64,00	42,10	21,00	254,10	44,1	121
Творог	90,00	630,00	-	142,00	105,00	142,00	100,00	11,00	142,00	737,00	107	116,98
Фрукты консервированные	30,00	210,00	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Фрукты свежие	500,00	3 500,00	396,00	420,00	420,00	350,00	468,00	420,00	640,00	3 114,00	-386	88,97
Фрукты сухие	30,00	210,00	26,00	100,00	71,00	31,00	100	21,00	71,00	420,00	210	200
Хлеб пшеничный	200,00	1 400,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	217,00	200,00	1 167,00	-283	79,78
Хлеб ржаной (отрубной)	150,00	1 050,00	150,00	200,00	150,00	250,00	150,00	150,00	200,00	1 250,00	200	119,04
Крупы	90,00	630,00	142,00	55,00	155,00	77,00	141,00	161,00	146,00	877,00	257	139,2
Чай	1,00	7,00	1,00	2,00	-	2,00	-	2,00	1,00	8,00	1	114,29
Яйцо куриное	1,20	8,40	111,00	22,30	60,00	24,30	83,00	22,23	51,30	9,91	1,51	117,96
Мед	30,00	210,00	20,00	40	-	-	-	-	20,00	80,00	-130	0,38

Врач-Диетолог

Иванова
(подпись)

Петрова
(расшифровка подписи)

СУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ЗА 14 ДНЕЙ

Пищевое вещество	Единицы измерения	первая неделя							Среднее за период 14 недель
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
Белки	г	219,55	194,98	205,61	199,26	202,75	207,23	235,87	207,33
Жиры	г	192,66	233,59	215,45	201,17	214,33	207,07	207,38	210,24
Углеводы	г	632,51	684,06	579,55	697,99	660,42	682,96	661	656,38
Энергия	ккал	5262,02	5415,44	5339,48	5505,17	5391,72	5495,65	5435,1	5398,11
НЖК (насыщенные жиры)	г	64,807	45,146	43,955	54,309	33,399	44,944	75,809	51,767
ПНЖК (полиненасыщенные жирные кисл	г	65,254	20,05	34,794	24,686	29,04	24,866	64,592	44,755
Холестерин	г	1044,89	510,39	500,195	584,185	358,2	630,8	1048,865	668,218
Моно и дисахариды	г	211,554	213,722	168,807	198,945	182,862	156,174	228,297	188,766
Крахмал	г	427,873	274,526	319,114	406,833	403,024	351,208	404,376	369,565
Пищевые волокна	г	79,25	60,356	63,717	70,264	79,395	53,871	80,183	69,577
Органические кислоты	г	21,62	18,536	17,839	15,715	13,35	13,472	18,006	16,42
Натрий	г	5814,388	3106,446	4689,768	6504,267	5593,812	5285,91	6061,035	5293,661
Калий	мг	8822,21	4975,258	7106,359	8634,6	8106,838	5959,54	7464,111	7295,559
Кальций	мг	2757,368	1110,622	2003,483	2000,466	1382,191	2304,77	2779,167	2048,295
Магний	мг	1012,837	588,126	867,335	839,918	776,677	698,095	1048,64	833,09
Фосфор	мг	3609,758	1888,209	2802,43	2976,075	2146,911	2472,904	3437,982	2762,038
Железо	мг	43,802	33,784	49,579	43,812	38,089	28,149	48,941	40,879
Витамин А	мкг	4728	3727	3882	4430	3161	4190	3448	3938
Бета-каротин	мкг	9038,32	8646,335	8377,325	6079,312	3601,35	3732,421	12205,773	7382,57
Ретиноловый эквивалент	мкг	2345,512	1827,86	1772,761	5804,981	5913,77	1130,189	4506,019	3328,727
Токофероловый эквивалент	мкг	52,594	26,35	58,838	18,647	46,166	42,094	51,36	42,293
Витамин В1	мг	2,923	1,56	2,177	2,547	2,171	2,232	3,133	2,392
Витамин В2	мг	3,655	3,893	3,926	4,818	4,144	3,269	3,752	4,07
Ниацин	мг	38,167	32,659	26,325	36,469	25,704	40,265	35,586	33,14
Ниациновый эквивалент	мг	75,357	68,747	58,502	86,588	51,901	68,758	68,805	72,665
Аскорбиновая кислота	мг	482,322	319,3	342,897	334,114	384,514	449,505	258,256	367,273

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
Пищевое вещество	Единицы измерения	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Среднее за период 2х недель	Среднее за период за две недели
Белки	г	202,37	220,37	207,41	217,88	220,74	201,74	221,72	213,18	210,26
Жиры	г	223,7	223,74	235,66	206,5	222,12	208,31	209,43	218,5	214,37
Углеводы	г	608,48	601,25	612,94	639,78	606,53	663,58	636,25	624,12	640,25
Энергия	ккал	5347,61	5417,37	5479,71	5338,74	5401,35	5367,01	5377,18	5386	5392,05
НЖК (насыщенные жиры)	г	31,902	77,768	61,009	33,5	41,587	71,264	47,738	54,717	58,24
ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)	г	31,902	47,768	41,009	43,5	41,587	41,264	47,738	42,11	43,43
Холестерин	г	501,6	729,5	530,85	537,1	549,73	502,9	933,75	521,431	644,82
Моно и дисахариды	г	123,152	118,35	107,639	116,919	196,681	201,3	117,618	196,076	192,42
Крахмал	г	292,979	234,34	245,492	266,096	260,374	255,224	272,286	280,97	315,265
Пищевые волокна	г	46,883	46,664	44,892	45,971	41,997	47,21	51,425	46,43	58
Органические кислоты	г	14,421	15,434	19,096	16,047	15,872	18,944	15,73	16,435	16,425
Натрий	г	3641,828	3930,924	3788,453	3271,256	4642,119	3709,51	4880,784	3980,696	4636,8
Калий	мг	5195,153	6773,064	5238,196	6453,428	6456,791	6902,163	5708,518	6961,045	7128,02
Кальций	мг	2091,979	1944,04	1959,572	2009,808	1841,724	2037,553	1987,322	1980,696	2014,82
Магний	мг	672,845	798,288	796,325	763,924	739,515	825,967	711,123	800,571	816,83
Фосфор	мг	2829,271	2808,491	2623,055	2695,34	2785,716	2720,46	1990,28	2750,373	2756,2
Железо	мг	46,341	46,442	46,015	47,028	48,233	47,413	49,714	49,712	45,29
Витамин А	мкг	3364	2935	3379	2699	2667	6457	3289	3750	3844
Бета-каротин	мкг	10978,081	13519,645	10961,366	13420,79	15857,25	11967,76	20967,605	13952,71	10667,64
Ретиноловый эквивалент	мкг	2080,38	2746,24	2261,3	2749,11	1473,33	2515,15	3939,111	3028,24	3128,48
Токофероловый эквивалент	мкг	46,68	40,464	42,836	41,245	39,636	35,88	46,207	41,85	42,07
Витамин В1	мг	2,829	3,442	3,594	2,416	3,56	2,486	3,802	3,74	2,76
Витамин В2	мг	3,999	4,793	4,849	4,814	3,874	2,98	2,827	3,85	3,76
Ниациновый эквивалент	мг	47,52	42,84	48,45	51,619	41,913	40,219	53,841	46,63	39,88
Аскорбиновая кислота	мг	57,02	62,44	84,43	61,76	71,31	60,09	63,181	65,42	69,04
	мг	266,305	297,251	278,769	213,448	296,364	221,094	222,666	272,985	320,129

Врач-диетолог

В.В.В.В.
(подпись)

Реммер Н.И.
(расшифровка подписи)