



Республика Молдова

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ОБЩИЙ ПРИКАЗ № OMS488/834/2025
от 03.06.2025

об организации и обеспечении здорового питания детей и учащихся в общеобразовательных учреждениях

Опубликован : 12.06.2025 в MONITORUL OFICIAL № 309-312 статья № 435 Data intrării în vigoare

В соответствии с подпунктом 2 пункта 1 статьи 10 Закона 10/2009 о государственном надзоре за общественным здравоохранением, подпунктом 11 пункта 9 Положения об организации и функционировании Министерства здравоохранения, утвержденного Постановлением Правительства 148/2021, и подпунктом 11 пункта 9 Положения об организации и функционировании Министерства образования и исследований, утвержденного Постановлением Правительства 146/2021, ПРИКАЗЫВАЕМ:

1. Утвердить Положение об организации и обеспечении здорового питания детей и учащихся в общеобразовательных учреждениях (прилагается).

2. Национальному агентству общественного здоровья обеспечить:

2.1. ознакомление специалистов территориальных подразделений с положениями настоящего приказа;

2.2. мониторинг соблюдения физиологических норм потребления на каждого ребенка и учащегося в день в соответствии с положениями настоящего приказ;

2.3. обучение медицинского персонала и персонала пищевых блоков общеобразовательных учреждений с привлечением, при необходимости, специалистов в области питания и пищевой безопасности;

2.4. представление предложений органам местного самоуправления и местным специализированным органам в сфере образования по улучшению питания и рациона детей и учащихся.

3. Директорам общеобразовательных учреждений/ директорам оздоровительных лагерей обеспечить:

3.1. реализацию положений настоящего приказа;

3.2. соблюдение принципов правильного составления меню;

3.3. оценку питания и состояния полноценного питания детей и учащихся в

общеобразовательных учреждениях;

3.4. внесение данных о питании детей из учреждений раннего образования в Информационную систему управления образованием (СИМО) в соответствии с показателями, установленными настоящим Регламентом;

3.5. представление данных территориальным подразделениям Национального агентства общественного здравоохранения в соответствии с показателями, установленными в приложении № 6 к настоящему Регламенту, следующим образом:

3.5.1. дошкольные учреждения и общеобразовательные учреждения с программами разных уровней или интегрированными программами — раз в семестр до 15 числа первого месяца следующего семестра;

3.5.1. учреждения начального и среднего образования (I и II цикл) - ежегодно до 30 января;

3.5.2. лагеря отдыха - после каждой смены.

4. Признать утратившим силу Приказ министра здравоохранения № 638/2016 о внедрении Рекомендаций для режима здорового питания и адекватной физической активности в учебных заведениях Республики Молдова (Официальный монитор Республики Молдова, 2016 г., № 293-305, ст. 1435).

5. Исполнение положений настоящего приказа возложить на Национальное агентство общественного здоровья, его территориальные подразделения и на директоров общеобразовательных учреждений независимо от вида собственности и организационно-правовой формы.

6. Опубликовать настоящий приказ в Официальном мониторе Республики Молдова.

7. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на государственных секретарей.

МИНИСТР Ала НЕМЕРЕНКО

МИНИСТР Дан ПЕРЧУН

№ 488/834. Кишинэу, 3 июня 2025 г.

Приложение

к совместному Приказу МЗ/МОИ

№ 488/834 от 3 июня 2025 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ОБЕСПЕЧЕНИИ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Положение об организации и обеспечении здорового питания детей и учащихся в общеобразовательных учреждениях (в дальнейшем - *Положение*) определяет обязательные требования и практику, касающиеся здорового питания в общеобразовательных учреждениях независимо от вида собственности и организационно-правовой формы.

2. Цель настоящего Положения состоит в:

2.1. обеспечении сбалансированного, здорового питания, адекватного потребностям в питании детей и учащихся;

2.2. продвижении принципов сбалансированного питания в образовательных учреждениях и привитии здоровых привычек, связанных с питанием;

2.3. определении требований к примерным меню для питания детей и учащихся в общеобразовательных учреждениях;

2.4. соблюдении международных норм и стандартов в области общественного питания и здоровья путем выполнения рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Детского фонда Организации Объединенных Наций (UNICEF).

3. Общеобразовательными учреждениями, охватываемыми настоящим *Положением*, являются:

3.1. учреждение дошкольного образования;

3.2. общеобразовательные учреждения с программами различного уровня или комплексными программами;

3.3. начальные и средние учебные заведения (циклы I и II);

3.4. лагеря отдыха.

4. Питание в общеобразовательных учреждениях должно быть организовано в соответствии с Примерной тарелкой здорового питания и Пищевой пирамидой, представленными в приложении № 1.

5. Питание детей и учащихся включает рекомендуемые пищевые продукты, которые удовлетворяют потребности растущего организма питательными веществами и энергией согласно рекомендуемым ежедневным количествам.

6. Питание детей и учащихся должно быть организовано в соответствии со

следующими принципами:

6.1. ежедневное меню включает широкое разнообразие пищевых продуктов основных групп: овощи, фрукты, злаки и продукты переработки зерна (хлеб, крупы, макаронные изделия), бобовые, молоко и молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, орехи, семена и источники здоровых жиров (негидрогенизированные растительные масла);

6.2. основные приемы пищи дополняются закусками, состоящими из овощей, фруктов, молока и кисломолочных продуктов с низким содержанием соли, сахара и жиров;

6.3. обеспечение необходимого количества калорий, макро- и микронутриентов согласно возрасту и темпу роста;

6.4. обеспечение соответствующего возрасту потребления жидкости, примерно 1,5-2 литра жидкостей в день;

6.5. пищевые продукты, реализуемые на территории образовательного учреждения, отбираются исключительно из списка разрешенных пищевых продуктов, приложение № 5.

7. У детей и учащихся должен быть доступ к питьевой воде на протяжении всего дня, между приемами пищи, в том числе во время уроков.

8. Режим питания состоит из 2-5 приемов пищи в день с определенными особенностями:

8.1. для учреждений раннего образования, работающих в режиме 5- 6 часов в день, ежедневное меню составляет 50-60% рекомендуемой дневной потребности и делится на 2 приема пищи: завтрак и обед;

8.2. для учреждений раннего образования, работающих в режиме 9,5-10 часов в день, калорийность ежедневного меню составляет 75% рекомендуемой дневной потребности и распределяется на 4 приема пищи: завтрак, I закуска, обед, II закуска (полдник);

8.3. для учреждений раннего образования, работающих в режиме 12-24 часов, ежедневное меню составляет 100 % рекомендуемой дневной потребности и делится на 5 приемов пищи: завтрак, I закуска, обед, II закуска (полдник), ужин;

8.4. для лагерей отдыха рекомендуемая ежедневная потребность в энергии и макронутриентах на 10% выше физиологической нормы потребления;

8.5 для учреждений начального и среднего образования (I и II цикл) режим питания состоит как минимум из 2 приемов пищи в день.

II. ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ПРИМЕРНЫХ

МЕНЮ И ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЗДАЧИ

9. Примерное меню на 10 дней составляется общеобразовательными учреждениями, предприятиями, предоставляющими услуги общественного питания, включая кейтеринг, с учетом сезонных колебаний (зима-весна, лето-осень) и на основе типовых примерных меню, указанных в приложении № 2, следующим образом:

9.1. примерное типовое меню для детей в учреждениях дошкольного образования;

9.2. примерное типовое меню для учащихся учреждений начального и среднего образования (I и II цикл);

9.3. примерное типовое меню для учащихся V-IX классов образовательных учреждений (I и II цикл), которые питаются завтраком в индивидуальной упаковке;

9.4. пример типового меню для детей в лагерях отдыха.

10. Образец представления примерных меню, составленных общеобразовательными учреждениями, предприятиями, предоставляющими услуги общественного питания, включая кейтеринг, для согласования с территориальными подразделениями Национального агентства общественного здоровья, представлен в приложении № 3.

11. При составлении ежедневного меню раздачи соблюдаются следующие принципы:

11.1. питание соответствует возрасту ребенка, потребности в энергии и питательных веществах;

11.2. соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:1:4 рекомендуемой энергетической потребности;

11.3. калорийность пищевых продуктов рассчитывается согласно положениям Постановления Правительства № 84/2024 об утверждении Методологии расчета энергетической ценности упакованных пищевых продуктов и Санитарного регламента по информированию потребителей о наличии в нерасфасованных кулинарных изделиях веществ, вызывающих аллергию или непереносимость;

11.4. распределение потребления энергии между индивидуальными приемами пищи в общеобразовательных учреждениях (%) соответствует таблицам № 1- 3 приложения № 4.

12. Для правильного составления ежедневного меню раздачи учитываются:

12.1 . ежедневное необходимое количество пищевых продуктов (средняя ежедневная порция), минеральных элементов, витаминов для одного ребенка в зависимости от возраста, указанных в таблицах № 4 - 8 приложения № 4.

12.2. доля несъедобной части пищевых продуктов и объем блюд, получаемых после термической обработки пищевых продуктов, указанные в таблице № 9 приложения № 4, и доля уменьшения объема (веса) продуктов при их переработке (%),

таблица № 10 приложения № 4.

12.3. список разрешенных пищевых продуктов и список запрещенных пищевых продуктов, приложение № 5.

12.4. количество соли, сахара и жиров в упакованных полуфабрикатах и напитках, согласно таблице № 11 приложения № 4, а также:

12.4.1. количество добавленных сахаров не должно превышать 5 % рекомендуемой ежедневной энергетической потребности;

12.4.2. общее количество соли не должно превышать 4 г/день;

12.4.3. потребление трансжиров не должно превышать 1% ежедневного потребления энергии, их количество не должно превышать 2 г/день.

13. В случае отсутствия некоторых пищевых продуктов они могут быть заменены другими с аналогичной энергетической и пищевой ценностью, согласно таблице № 12 приложения № 4.

14. Список пищевых продуктов, разрешенных к подаче и реализации в общеобразовательных учреждениях, перечислен в приложении № 5.

15. При приготовлении блюд для реализации в школьных буфетах должны соблюдаться те же принципы и правила приготовления.

16. Для всех кулинарных изделий, включенных в ежедневное меню раздачи, разрабатываются технологические карты с указанием: рецепта (нормированный расход сырья – масса сырья брутто и нетто на одну порцию); количества одной порции готового кулинарного изделия; требования к предварительной обработке сырья; технология приготовления; его характеристики с точки зрения органолептических показателей (внешний вид, консистенция, вкус, цвет, температура подачи).

17. В учреждениях раннего образования составляется одно ежедневное меню раздачи для детей дошкольного и дошкольного возраста с соблюдением рекомендаций в отношении средних ежедневных порций.

18. Для детей с пищевой непереносимостью, подтвержденной врачом-специалистом, общеобразовательные учреждения обеспечивают замену пищевых продуктов альтернативными продуктами в пределах наличия продуктов, приобретенных через процедуру государственных закупок.

III. ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ

19. В общеобразовательных учреждениях состояние питания оценивается методом анализа меню раздачи на 7-10 дней и накопительной ведомости пищевых продуктов согласно образцу, приведенному в таблицах № 1- 3 приложения № 6.

20. Накопительная ведомость пищевых продуктов заполняется медицинским персоналом, а в его отсутствие – директором учреждения, согласно таблице № 3 приложения № 6.

21. На основе накопительной ведомости пищевых продуктов рассчитывается ежемесячный и ежеквартальный расход пищевых продуктов, таблицы № 4 и 5 приложения № 6.

22. Качественный аспект питания (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, витамины и минеральные вещества) анализируются согласно образцу, приведенному в таблице № 6 приложения № 6.

23. Гигиеническая оценка рациона питания осуществляется путем сравнения полученных данных с физиологическими нормами, согласно образцу, представленному в таблице № 7 приложения № 6.

[приложение №1](#)

[приложение №2](#)

[приложение №3](#)

[приложение №4](#)

[приложение №5](#)

[приложение №6](#)

Приложение № 1
к Положению об организации
и обеспечении здорового питания детей и учащихся
в общеобразовательных учреждениях

Здоровая тарелка

Тарелка здорового питания - это модель питания, разработанная для помощи в сочетании разных групп пищевых продуктов, составляющих сбалансированный прием пищи, а именно овощей, фруктов, белков и злаков. Пример пищевой тарелки следует использовать для создания основных приемов пищи (завтрака, обеда, ужина).

Согласно образцу здоровой тарелки:

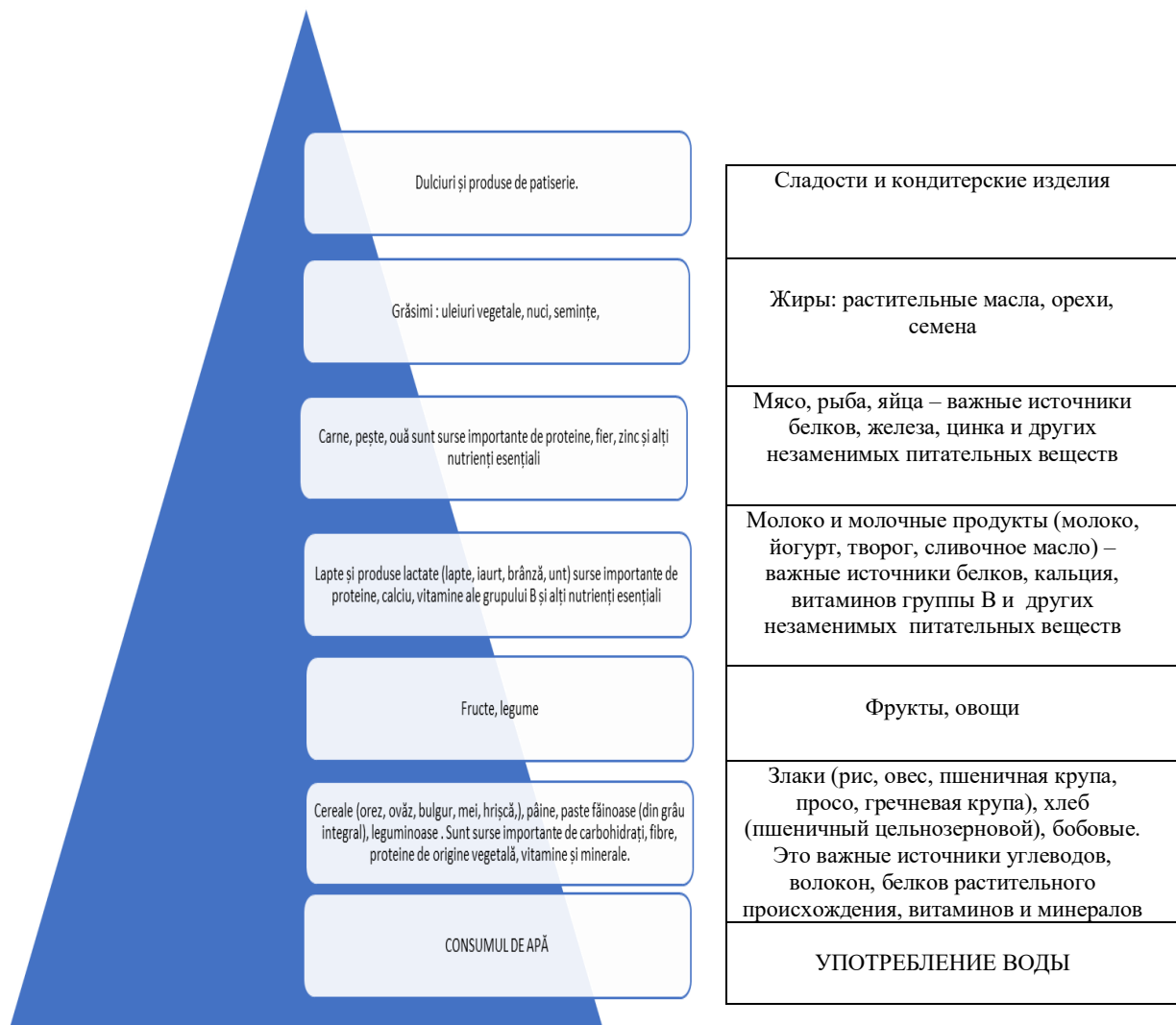
- Овощи и фрукты занимают половину тарелки. Рекомендуется выбирать фрукты и овощи разных цветов, а они могут быть как сырыми, так и приготовленными.
- Группа белков занимает четверть тарелки. Рекомендуется употреблять как белки животного происхождения (яйца, мясо, молочные продукты, рыба), так и белки растительного происхождения (зеленый горошек, фасоль, чечевица, нут, орехи и семена).
- Группа злаков занимает другую четверть тарелки. Среди них хлеб, рис, макаронные изделия, картофель. Показаны продукты из цельных злаков, такие как цельнозерновой хлеб, рис и цельнозерновые макароны.

Также рекомендуется, чтобы здоровая тарелка была разнообразной и включала сочетание продуктов из всех групп пищевых продуктов.

Пищевая пирамида

Пищевая пирамида – визуальное представление принципов сбалансированного питания, классифицируя пищевые продукты исходя из необходимой частоты и количества их употребления.

Пищевые группы, включенные в пищевую пирамиду - это: фрукты и овощи, злаки, молоко и молочные продукты, продукты, богатые белками (мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи), жиры и т.д.



Пищевая пирамида

Приложение № 2
к Положению об организации
и обеспечении здорового питания детей и учащихся
в общеобразовательных учреждениях

1. Примерное типовое меню для детей в учреждениях дошкольного образования

Примерное типовое меню для детей в учреждениях раннего образования								
с режимом работы 10,5 часа								
№ п/п	Название блюд	Граммаж блюд	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
1	Каша из овсяных хлопьев с яблоком	1/200	137,00	124,65	4,53	1,99	33,19	178,28
	Хлопья овсяные		35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Яблоко		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Бутерброд с яйцом	1/40/43	90,00	83,50	9,26	5,55	19,64	165,41
	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Яйцо куриное		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего – I завтрак				13,79	7,74	53,33	347,69
I закуска								
1	Свежие фрукты – яблоки	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Всего - I закуска				0,53	0,00	14,92	62,04
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами кунжута	1/60	67,20	58,20	1,40	5,50	3,41	62,63
	свежие томаты		30,00	28,50	0,17		1,20	5,13
	сладкий перец		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Зама с куриным мясом и сметаной	1/200/35/5	158,80	121,37	7,25	6,93	12,81	126,87
	куриное бедро без костей, без кожи		50,00	35,00	6,06	3,15	0,67	56,70
	корень сельдерея		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69

1	Сырники из творога из коровьего молока с семенами подсолнечника	0,01	170,00	168,50	24,53	20,29	10,56	385,91
	творог из коровьего молока (термически обработанный), 5% жирности		130,00	130,00	20,80	11,70	1,30	261,30
	яйца куриные		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		10,00	10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	разрыхлитель		2,00	2,00				
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe, для панировки		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	подсолнечное масло не		2,00	2,00		2,00		18,00
	семена подсолнечника		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - Ужин				24,53	20,49	11,06	389,91
	ВСЕГО - ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК				68,80	51,75	171,46	1458,67
ВТОРОЙ ДЕНЬ-ВТОРНИК								
Завтрак								
1	Пшенная каша с молоком и фруктами	1/210	312,00	299,60	10,22	5,08	45,00	284,35
	пшено		40,00	39,60	4,75	0,04	26,53	141,37
	молоко пастеризованное 2,5% - 3,2% жирности		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Яблоко/ груша		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Бутерброд с твердым сыром жирностью не более 45%	1/40/24	65,00	64,00	9,84	7,68	19,20	196,32
	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

	и Fe							
	Твердый сыр жирностью не более 45%		25,00	24,00	6,24	6,48		93,12
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				20,06	12,96	64,70	484,67
I закуска								
1	Свежие фрукты - сезонные и местные - виноград	1/150	170,00	149,90	1,04	0,30	26,62	102,05
	Всего - I закуска				1,04	0,30	26,62	102,05
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/50	50,00	50,00	0,50	0,00	2,00	9,00
	томаты		50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Суп «Крестьянский» со сметаной	1/200/5	191,80	154,22	1,80	3,70	17,39	92,86
	картофель		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	капуста		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	стебель сельдерея		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Филе рыбы запеченное	1/60	129,20	80,40	12,33	3,23	3,16	76,76
	чистое филе рыбы (хек)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	лимонный сок		2,00	2,00	0,02		0,09	0,54
	лук		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
4	Овощное рагу	1/170	352,20	277,24	4,63	2,54	39,04	130,78
	кабачки		150,00	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты		40,00	38,00	0,23		1,60	6,84

	картофель		100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	красная чечевица		20,00	19,74	1,78	0,08	3,97	22,90
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Вода негазированная	1/150	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	Всего - Обед				23,26	9,87	90,79	452,60
Ужин								
1	Омлет натуральный	1/80	82,20	75,70	6,56	6,95	1,94	95,81
	яйца куриные		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	молоко пастеризованное 2,5% - 3,2% жирности		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Салат из сезонных овощей	1/100	137,20	108,70	0,92	2,00	5,95	51,19
	капуста белокочанная/ краснокочанная		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	сладкий перец		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	морковь		5,00	4,00	0,05		0,28	1,64
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	Всего - Ужин				11,48	9,55	37,59	294,20
	ВСЕГО - ВТОРОЙ ДЕНЬ-ВТОРНИК				55,84	32,68	219,70	1333,52
ТРЕТИЙ ДЕНЬ – СРЕДА								
Завтрак								
1	Рисовая каша с молоком	1/200	232,00	231,60	8,33	6,73	50,05	322,74
	зерна риса		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54

	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	масло сливочное		2,00	2,00		2,00		18,00
	изюм		20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
2	Бутерброд с твердым сыром жирностью не более 45%	1/40/24	65,00	64,00	9,84	7,68	19,20	196,32
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	твердый сыр жирностью не более 45%		25,00	24,00	6,24	6,48		93,12
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				18,17	14,61	69,75	523,06
I закуска								
1	Банан	1/120	170,00	119,00	1,19	0,36	26,18	105,91
	Всего - I закуска				1,19	0,36	26,18	105,91
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами льна	1/50	67,20	59,20	1,73	5,56	2,51	58,61
	огурцы		40,00	37,20	0,30		1,12	4,46
	шпинат		20,00	14,80	0,43	0,06	0,53	3,40
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена льна		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп-пюре из сушеного зеленого горошка/фасоли, со сметаной и гренками	1/200/5/20	131,80	109,95	5,39	4,01	35,48	161,77
	сушеный горох /фасоль		10,00	9,95	2,29	0,10	5,27	31,24
	картофель		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	зелень		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15 % жирности		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80

[illegible]

1	Творог из коровьего молока со сметаной	1/190	190,00	190,00	23,64	16,50	21,36	409,20
	творог из коровьего молока пастезированный 5% жирности		120,00	120,00	19,20	10,80	1,20	241,20
	сметана пастеризованная 10-15% жирности		30,00	30,00	0,84	4,50	0,96	64,80
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
2	Свежий сезонный фрукт	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	яблоко		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				24,17	16,70	36,78	475,24
I закуска								
1	Свежие фрукты	1/135	150,00	135,00	0,95	0,00	17,55	79,65
	Всего - I закуска				0,95		17,55	79,65
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/50	50,00	50,00	0,38	0,00	2,25	11,25
	сладкий перец		50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
2	Борщ с красной свеклой, сметаной	1/200/5	201,80	166,12	6,84	3,88	32,19	161,64
	красная свекла		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	картофель		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	сушеная фасоль		20,00	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Мясо индейки с тушеными овощами	1/160	227,80	169,95	18,27	2,49	11,19	155,26
	филе индейки		100,00	70,00	17,50	0,28		119,00

	кабачки		80,00	60,00	0,36	0,18	3,42	7,20
	сладкий перец		15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,80	0,80				
4.	Гречка	1/120	32,30	32,00	3,56	2,30	19,90	124,03
	гречневая крупа		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,30	0,30				
5	Компот из свежих фруктов	1/150	150,00	150,00	0,14	0,05	1,44	6,24
	персики с листьями мяты		20,00	16,00	0,14	0,05	1,44	6,24
6	Хлеб из цельнозерновой муки, богатой волокнами	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Обед				32,79	9,92	86,17	561,62
Ужин								
1	Шарлотка из творога из коровьего молока, с яблоками, ядром ореха	1/150	163,00	155,50	15,15	14,91	21,41	307,42
	творог из коровьего молока		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	яйца куриные		30,00	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	свежие яблоки		30,00	26,40	0,11		2,98	12,41
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	йогурт натуральный 2,5% без добавления сахара		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,00
	масло сливочное 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	ядро ореха		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	разрыхлитель		2,00	2,00				
2	Йогурт натуральный 2,5% без добавления сахара	1/200	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
	Всего - Ужин				19,15	20,91	29,41	407,42
	ВСЕГО - ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ				77,06	47,53	169,91	1523,93

ПЯТЫЙ ДЕНЬ – ПЯТНИЦА								
Завтрак								
1	Вареное яйцо	1/43	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	яйца куриные		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Бутерброд со сливочным маслом, твердым сыром жирностью не более 45%	1/60/24	85,00	84,00	11,10	7,20	28,80	253,32
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	твердый сыр 30% жирности		25,00	24,00	6,24	6,48		93,12
3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
	Всего - I завтрак				16,76	11,85	29,99	319,78
I закуска								
1	Свежие фрукты - персики	1/120	150,00	120,00	1,08	0,36	10,80	46,80
	Всего - I закуска				1,08	0,36	10,80	46,80
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами кунжута	1/50	67,20	55,20	1,46	5,54	3,55	65,87
	капуста белокочанная		30,00	24,00	0,19		1,30	7,44
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	стебель сельдерея		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	йодированная соль		0,20	0,20				
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп с рыбными фрикадельками и картофелем	1/200/5	236,80	169,07	11,84	4,69	22,06	131,24
	рыба		100,00	60,00	10,20	1,02		47,40
	картофель		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	сладкий перец		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	свежие томаты		15,00	14,25	0,09		0,60	2,57
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80

3	Котлеты из рыбного филе	1/85	117,40	75,80	10,75	3,10	8,53	81,44
	чистое филе рыбы (хек)		100,00	60,00	10,20	1,02		47,40
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	йодированная соль		0,40	0,40				
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Рисовый плов с овощами	1/100	62,20	58,30	2,51	2,66	25,70	134,28
	зерна риса		30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов	1/150	150,00	150,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	вишня с листьями мяты		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Обед				30,31	17,26	80,89	524,02
		Ужин						
1	Шарлотка с яблоками	1/200	133,00	125,50	8,77	10,65	30,51	260,32
	яйца куриные		30,00	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	свежие яблоки		30,00	26,40	0,11		2,98	12,41
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	йогурт натуральный 2,5% без добавления сахара		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,00
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	ядро ореха		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	разрыхлитель		2,00	2,00				
2	Смесь растений и плодов/настой	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00

	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - Ужин				8,77	10,85	31,01	264,32
	ВСЕГО - ПЯТЫЙ ДЕНЬ – ПЯТНИЦА				56,92	40,32	152,69	1154,92
ШЕСТОЙ ДЕНЬ- ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
1	Макароны с творогом из коровьего молока (термически обработанным)	1/200	92,20	92,20	12,20	6,66	30,13	257,72
	макароны из цельнозерновой муки		40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	творог из коровьего молока полужирный 5 %		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	масло сливочное		2,00	2,00	0,20	1,64	0,03	13,22
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Свежий фрукт, нарезанный ломтиками	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
	яблоко		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				12,74	7,00	50,88	340,02
I закуска								
1	Свежие фрукты - груша	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
	Всего - I закуска				0,54	0,14	20,25	78,30
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/50	50,00	47,50	0,29	0,00	2,00	8,55
	томаты		50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Суп с фрикадельками из куриного филе со сметаной	1/200/30/5	176,80	25,00	13,13	4,67	12,49	108,76
	куриное филе		70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	лук		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	корень сельдерея		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	сладкий перец		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	свежие томаты		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61

	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Гуляш из куриного филе с овощами	1/140	132,40	98,80	17,74	3,43	7,39	103,77
	куриное филе		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты в собственном соку		10,00	10,00				
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
4	Гречка	1/100	32,20	31,90	3,56	2,30	19,90	124,03
	гречка		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов с листьями мяты	1/150	150,00	150,00	0,43	0,17	4,73	20,64
	абрикосы		50,00	43,00	0,43	0,17	4,73	20,64
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Обед				38,75	11,77	65,71	468,95
Ужин								
1	Запеканка из творога из коровьего молока с изюмом и фруктами	1/160/5	212,00	198,44	25,80	17,81	22,04	412,13
	творог из коровьего молока (термически обработанный) полужирный 5%		130,00	130,00	20,80	11,70	1,30	261,30
	яйца куриные		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	манная крупа		6,00	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	масло сливочное		2,00	2,00	2,00	1,64	0,03	13,22
	изюм		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	яблоко/ банан		40,00	28,00	0,28	0,08	6,16	24,92

2	Кефир 2,5% жирности	1/200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
	Всего - Ужин				31,80	17,91	28,04	504,13
	ВСЕГО - ШЕСТОЙ ДЕНЬ- ПОНЕДЕЛЬНИК				83,83	36,82	164,88	1391,40
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ- ВТОРНИК								
Завтрак								
1	Каша рисовая с молоком и печеным яблоком	1/200	322,00	307,30	7,71	5,63	39,17	259,66
	зерна риса		30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Печеное яблоко		120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
2	Бутерброд с твердым сыром жирностью не более 45%	1/40/9	50,00	49,60	6,10	3,79	19,20	140,45
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	твердый сыр 30% жирности		10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				13,81	9,62	58,87	404,11
I закуска								
1	Свежие фрукты - абрикосы	1/129	150,00	129,00	1,29	0,52	14,19	61,92
	Всего - I закуска				1,29	0,52	14,19	61,92
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами льна	1/60	87,20	75,10	1,54	5,50	3,86	66,50
	огурцы		30,00	27,90	0,22		0,84	3,35
	капуста		50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена льна		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп с перловой крупой и сметаной	1/200/5	131,80	107,22	8,59	3,77	27,59	113,82
	перловая крупа		10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	картофель		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38

	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты		10,00	9,50	0,00			
	стебель сельдерея		10,00	8,00	6,00		0,40	1,71
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана (термически обработанная) 15% жирности		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Котлета из филе рыбы	1/70	157,20	103,60	13,00	3,32	9,65	97,48
	чистое филе рыбы (хек)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	йодированная соль		0,20	0,20				
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Ячменная каша с овощами	1/100	77,20	71,30	4,06	2,40	27,60	136,13
	ячменная крупа		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты в собственном соку		15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов с листьями мяты	1/150	150,00	150,00	0,30	0,09	7,83	30,02
	виноград		50,00	43,50	0,30	0,09	7,83	30,02
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Обед				31,09	16,28	95,73	547,15
Ужин								
1	Омлет с овощами, семенами кунжута	1/140	167,20	148,30	11,29	13,06	5,21	176,05
	яйца куриные		80,00	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	томаты		20,00	19,00	0,11		0,80	3,42

	перец		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Смесь растений и плодов/настой	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
3	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Ужин				14,89	14,46	24,91	283,25
	ВСЕГО - СЕДЬМОЙ ДЕНЬ- ВТОРНИК				61,08	40,88	193,70	1296,43
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ- СРЕДА								
Завтрак								
1	Вареное яйцо	1/43	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	яйца куриные		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Бутерброд с твердым сыром жирностью не более 45%	1/70/28/5	105,00	103,80	13,83	13,98	33,67	325,39
	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		70,00	70,00	6,30	2,10	33,60	180,60
	Твердый сыр 45% жирности		30,00	28,80	7,49	7,78		111,74
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Йогурт натуральный 2,5% без добавления сахара	1/200	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
	Йогурт натуральный 2,5% без добавления сахара		200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
	Всего - I завтрак				23,49	24,33	42,11	487,60
I закуска								
1	Свежие сезонные фрукты - виноград	1/175	200,00	174,00	1,22	0,35	31,32	120,06
	Всего - I закуска				1,22	0,35	31,32	120,06
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/45	60,00	45,00	0,45	0,00	2,70	13,50
	сладкий перец		60,00	45,00	0,45		2,70	13,50

2	Суп с фасолью и овощами, и сметаной	1/200/5	181,80	151,62	10,62	4,16	38,55	184,68
	белая фасоль		40,00	39,80	8,76	0,40	21,49	120,59
	корень сельдерея		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	щавель		20,00	16,00	0,70	0,06	1,44	6,56
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	сладкий перец		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	томаты		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,10	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Телятина с картофелем и тушеной капустой	1/75/160	334,40	257,80	22,67	7,89	28,74	257,52
	телятина		100,00	75,00	20,25	3,75	3,75	131,25
	капуста белокочанная		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	картофель		100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	подсолнечное масло		4,00	4,00		4,00		36,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
4	Компот из свежих фруктов с листьями мяты	1/150	150,00	150,00	0,43	0,17	4,73	20,64
	абрикосы		50,00	43,00	0,43	0,17	4,73	20,64
5	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Обед				37,77	13,42	93,92	579,54
Ужин								
1	Овощное рагу с нутом	1/80	162,20	137,45	10,18	5,19	40,44	212,51
	кабачки		80,00	60,00	0,36	0,18	3,42	7,20
	нут		50,00	49,35	9,52	2,98	29,93	179,63
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00

	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Пшеничная каша со сливочным маслом	1/100	35,20	34,90	3,60	4,40	19,97	139,08
	крупа пшеничная		30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	йодированная соль		0,20	0,20				
	Всего - Ужин				13,78	9,59	60,41	351,59
	ВСЕГО - ВОСЬМОЙ ДЕНЬ- СРЕДА				76,26	47,69	227,76	1538,79

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ– ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Каша из овсяных хлопьев с молоком и печеным яблоком	1/200	257,00	244,65	8,13	4,39	39,19	240,68
	хлопья овсяные		35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		120,00	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	яблоко		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Бутерброд с твердым сыром	1/40/29	70,00	68,80	11,09	8,98	19,20	214,94
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	с твердым сыром 45 % жирности		30,00	28,80	7,49	7,78		111,74
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				19,22	13,57	58,89	459,62

I закуска

1	Свежие сезонные фрукты - сливы	1/180	200,00	180,00	1,26	0,46	23,40	106,20
	Всего - I закуска				1,26	0,46	23,40	106,20

Обед

1	Салат из свежих овощей с семенами льна	1/50	77,20	59,70	37,17	5,58	3,56	66,15
	морковь		35,00	28,00	36,00	0,03	1,96	11,48
	корень сельдерея		35,00	24,50	0,17	0,05	0,74	3,92
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена льна		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75

1	Пирог с начинкой из творога из коровьего молока, печеное яблоко и семена подсолнечника	1/140	203,00	195,50	15,62	14,13	31,93	349,78
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
	яйца куриные качества «Экстра»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	свежие дрожжи		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	творог из коровьего молока (термически обработанный) полужирный 5%		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	яблоко		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	семена подсолнечника		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Смесь растений и плодов/настой	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	32,75
	Всего - Ужин				15,62	14,33	32,43	353,78
	ВСЕГО - ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ- ЧЕТВЕРГ				99,49	50,68	204,83	1517,74
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ – ПЯТНИЦА								
Завтрак								
1	Молочная манная каша	1/200	232,00	231,60	10,15	5,46	48,21	289,09
	манная крупа		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		170,00	170,00	5,10	3,40	8,50	88,40
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	джем или повидло как минимум с 80% фрукта		20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Бутерброд с твердым сыром 45% жирности	1/40/29	70,00	68,80	10,73	8,26	19,20	218,54
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80

	твердый сыр 45 % жирности		30,00	28,80	7,49	7,78		111,74
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
	Всего - I завтрак				20,88	13,92	67,91	511,63
I закуска								
1	Яблоко	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	Всего - I закуска				0,53	0,00	14,92	62,04
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/47	50,00	47,50	0,29	0,00	2,00	8,55
	томаты		50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Борщ с красной свеклой и сметаной	1/200/5	181,80	146,22	2,46	3,68	21,44	101,34
	красная свекла		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	картофель		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности(термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Филе рыбы с овощами	1/75	172,40	115,20	12,84	3,27	13,94	90,10
	чистое филе рыбы (хек)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
4	Пюре картофельное	1/120	175,40	136,20	2,92	5,70	20,65	141,24
	картофель		140,00	100,80	2,02	0,10	19,15	80,64
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	подсолнечное масло нерафинированное		5,00	5,00		5,00		45,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
5	Компот из свежих фруктов с	1/150	150,00	150,00	0,18	0,00	4,97	20,68

	листьями мяты							
	яблоки		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Обед				22,29	13,85	82,20	465,11
Ужин								
1	Омлет	1/80	82,20	75,70	6,56	6,95	1,94	95,81
	яйца куриные		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	молоко пастеризованное 2,5% - 3,2% жирности		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Свежие порционные овощи, томаты	1/50	50,00	49,50	0,29	0,00	2,00	8,55
3	Смесь растений и плодов/настои	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
	Смесь растений и плодов/настои		0,20	0,20	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Всего - Ужин				10,45	8,35	23,64	211,56
	ВСЕГО - ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ- ПЯТНИЦА				54,15	36,12	188,67	1250,34
		Обеспечение детей питьевой водой из надежных источников						

2. Примерное типовое меню для учащихся в учреждениях начального и среднего образования (I и II цикл)

Примерное типовое меню для учащихся в учреждениях начального, среднего образования I и II цикла

№ п/п	Название блюд	Граммаж блюда (г)	Масса брутто (г)	Масса нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Калорий ность, ккал
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
1	Каша из овсяных хлопьев с печеным яблоком	1/300	162,00	149,40	7,50	2,23	49,77	266,64
	хлопья овсяные		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	яблоко		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Бутерброд с яйцом и твердым сыром	1/40/43/19	110,00	102,70	14,25	10,73	19,64	239,91
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	яйцо куриное		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	твердый сыр 45% жирности		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
3	Смесь растений и плодов/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					21,75	13,26	70,16	510,80
Закуска								
1	Свежие фрукты – яблоки	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Всего - Закуска					0,53	0,00	14,92	62,04
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами кунжута	1/60	67,20	58,20	1,40	5,50	3,41	62,63
	свежие томаты		30,00	28,50	0,17		1,20	5,13
	сладкий перец		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Зама с куриным мясом и сметаной	1/250/42/5	168,80	128,52	8,53	7,56	13,04	138,45
	куриное бедро без кости, без кожи		60,00	42,00	7,27	3,78	0,80	68,04
	корень сельдерея		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	сладкий перец		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	томаты		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	зерна риса		5,00	4,92	0,36	0,10	3,12	18,07

	зелень		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	лимонный сок		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Мясная куриная котлета с красным соусом и овощами	1/90/70	164,20	123,80	15,55	9,72	15,52	183,80
	куриное бедро без кости, без кожи		120,00	84,00	14,53	7,56	1,60	136,08
	лук		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
4	Кускус со сливочным маслом	1/120	52,20	51,70	5,96	2,14	33,20	189,94
	кускус		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	вишня и листья мяты		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					35,19	26,19	86,22	686,01
Ужин								
1	Сырники из творога из коровьего молока с семенами	1/200	200,00	198,50	29,52	22,97	13,92	456,37

	подсолнечника							
	творог из коровьего молока (термически обработанный), 5 % жирности		160,00	160,00	25,60	14,40	1,60	321,60
	яйца куриные качества «Экстра»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	разрыхлитель		2,00	2,00			0,56	1,06
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe, для панировки		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	семена подсолнечника		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Ужин					29,52	23,27	14,67	460,62
ВСЕГО - ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК					86,99	65,00	191,20	1785,00
ВТОРОЙ ДЕНЬ-ВТОРНИК								
Завтрак								
1	Пшенная каша с молоком и фруктами	1/300	362,00	349,40	13,50	6,23	59,77	370,64
	пшено		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	молоко пастеризованное 2,5% - 3,2% жирности		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	яблоко/ груша		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Бутерброд со сливочным маслом	1/40/5	45,00	45,00	3,64	5,30	19,27	136,25
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05

3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					17,14	11,83	79,79	511,14
Закуска								
1	Свежие фрукты - сезонные и местные (виноград)	1/150	170,00	149,90	1,04	0,30	26,62	102,05
Всего - Закуска					1,04	0,30	26,62	102,05
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	18,36
	томаты		75,00	54,00	1,08		3,24	18,36
2	Суп «Крестьянский» со сметаной	1/250	201,80	161,42	1,94	3,71	18,76	98,62
	картофель		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	капуста		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	стебель сельдерея		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Филе рыбы запеченное	1/90	159,20	98,40	15,38	3,54	3,21	90,86
	чистое филе рыбы (хек)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	лимонный сок		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	лук		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
4	Овощное рагу	1/200	382,20	292,31	6,15	2,60	43,89	156,70
	кабачки		150,00	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты		40,00	28,80	0,58		1,73	9,79
	картофель		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	красная чечевица		30,00	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00

	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Вода негазированная	1/250	250,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					28,15	11,05	88,30	467,74
Ужин								
1	Омлет	1/100	102,20	93,10	8,82	8,69	2,11	120,69
	яйца куриные		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	молоко пастеризованное 2,5% - 3,2% жирности		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Салат из сезонных овощей	1/150	172,20	136,20	1,17	2,01	7,54	60,04
	капуста белокочанная/ краснокочанная		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	сладкий перец		40,00	30,00	0,30		1,80	9,00
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
3	Бутерброд со сливочным маслом и твердым сыром	1/60/5/19	85,00	84,20	10,43	11,08	28,87	262,35
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	твердый сыр жирностью не более 45%		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
Всего - Ужин					20,42	22,08	39,27	447,33
ВСЕГО - ВТОРОЙ ДЕНЬ-ВТОРНИК					66,75	45,26	233,98	1528,26
ТРЕТИЙ ДЕНЬ – СРЕДА								
Завтрак								
1	Рисовая каша с	1/300	292,00	291,40	10,87	7,64	72,35	441,73

	МОЛОКОМ							
	зерна риса		60,00	59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	изюм		30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
2	Бутерброд со сливочным маслом	1/40/5	45,00	45,00	3,64	5,30	19,27	136,25
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Смесь растений и плодов/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					14,51	13,24	92,37	582,23
Закуска								
1	Свежие фрукты - сезонные и местные, персики	1/136	170,00	136,00	1,22	0,41	12,24	53,04
Всего - I закуска					1,22	0,41	12,24	53,04
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами льна	1/75	92,20	81,50	1,99	5,57	3,20	61,71
	огурцы		60,00	55,80	0,45		1,67	6,70
	шпинат		25,00	18,50	0,54	0,07	0,67	4,26
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена льна		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп-пюре с сухим зеленым горошком/фасолью , сметаной и гренками	1/250/5/20	156,80	131,15	7,87	4,11	33,41	200,42
	сушеный горох /фасоль		20,00	19,95	4,58	0,20	10,55	62,49
	картофель		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	зелень		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				

	сметана 15 % жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		20,00	20,00	1,62	0,24	0,60	53,40
3	Гуляш из свинины с тушеными овощами	1/75/90	277,60	212,60	16,98	6,20	28,92	205,76
	обезжиренная свинина, без кости		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	картофель		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	лук		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты в собственном соку		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,60	0,60				
4	Компот из свежих фруктов и листьев мяты	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
5	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					30,59	17,15	86,58	579,08
Ужин								
1	Пирог с джемом и орехами	1/200	176,00	171,45	14,16	13,85	67,01	442,76
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		70,00	70,00	7,00	0,70	51,10	250,00
	яйца куриные		35,00	30,45	3,96	3,05	0,30	43,54
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	20,80
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	свежие дрожжи		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	повидло/джем		15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
	ядро ореха		8,00	8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
2	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25

Всего - Ужин					14,16	14,15	67,76	447,01
ВСЕГО - ТРЕТИЙ ДЕНЬ – СРЕДА					60,48	44,95	258,95	1661,36
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
1	Творог из коровьего молока со сметаной	1/200/60	260,00	260,00	30,80	22,80	31,90	564,30
	творог из коровьего молока пастеризованный, 5% жирности		150,00	150,00	24,00	13,50	1,50	301,50
	сметана пастеризованная, 10-15% жирности		50,00	50,00	1,40	7,50	1,60	108,00
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
2	Свежий сезонный фрукт	1/150	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	яблоко		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
	Всего - Завтрак				31,33	23,10	47,57	630,59
Закуска								
1	Свежие фрукты - сливы	1/135	150,00	135,00	0,95		17,55	79,65
Всего - Закуска					0,95	0,00	17,55	79,65
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/57	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	сладкий перец		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Борщ с красной свеклой, сметаной	1/250/5	241,80	200,42	11,50	4,09	45,67	233,45
	красная свекла		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	картофель		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	сушеная фасоль		40,00	39,80	8,76	0,40	21,49	120,59
	томаты в собственном соку		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80

	(термически обработанная)							
3	Мясо индейки с тушеными овощами	1/90/100	307,80	226,85	22,25	2,61	13,97	191,83
	филе индейки		120,00	84,00	21,00	0,34		142,80
	кабачки		100,00	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	сладкий перец		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты		20,00	14,40	0,19		0,86	4,90
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,80	0,80				
4	Гречка	1/150	47,30	46,85	5,35	2,45	29,85	177,04
	гречка		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,30	0,30				
4	Компот из свежих фруктов	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	персики с листьями мяты		40,00	32,00	0,29	0,10	2,88	12,48
5	Хлеб из цельнозерновой муки, богатой волокнами	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					43,41	10,42	113,92	730,39
Ужин								
1	Шарлотка из творога из коровьего молока, яблоки, ядро ореха	1/200	238,00	225,50	22,36	18,64	39,34	447,44
	творог из коровьего молока		70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	яйца куриные		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	свежие яблоки		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	йогурт натуральный 2,5% без добавления сахара		15,00	15,00	0,30	0,45	0,60	7,50
	масло сливочное 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	ядро ореха		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	разрыхлитель		2,00	2,00			0,56	1,06
2	Смесь растений и плодов/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25

	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Ужин					22,36	18,94	40,09	451,69
ВСЕГО - ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ					98,05	52,46	219,13	1892,32
ПЯТЫЙ ДЕНЬ – ПЯТНИЦА								
Завтрак								
1	Вареное яйцо	1/52	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	яйца куриные		60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Бутерброд со сливочным маслом, твердым сыром 30% жирности	1/80/43/10/80	235,00	213,20	18,83	20,90	44,13	480,12
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	твердый сыр жирностью не более 45 %		45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	масло сливочное		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
	свежая морковь		100,00	80,00	1,04	0,08	5,60	32,80
3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					25,62	26,42	45,40	559,02
Закуска								
1	Свежие фрукты - персики	1/136	170,00	136,00	1,22	0,41	12,24	53,04
Всего - Закуска					1,22	0,41	12,24	53,04
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами кунжута	1/70	87,20	71,20	1,60	5,54	4,40	70,55
	капуста белокочанная		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	морковь		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	стебель сельдерея		15,00	12,00	0,08	0,02	0,41	1,68
	йодированная соль		0,20	0,20				
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп с рыбными фрикадельками и картофелем	1/250/5	276,80	192,02	14,30	4,90	24,85	153,34
	рыба		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	картофель		70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	сладкий перец		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	свежие томаты		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67

	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Котлеты из рыбного филе	1/75	127,40	81,80	11,77	3,20	8,53	86,18
	чистое филе рыбы (хек)		110,00	66,00	11,22	1,12		52,14
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	йодированная соль		0,40	0,40				
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Рисовый плов с овощами	1/150	92,20	86,20	3,44	2,91	32,80	175,59
	зерна риса		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты в собственном соку		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов	1/250	250,00	250,00	0,31	0,14	3,71	15,98
	вишня с листьями мяты		40,00	34,00	0,31	0,14	3,71	15,98
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					35,02	17,89	93,49	604,84
Ужин								
1	Шарлотка с яблоками	1/250	178,00	168,00	13,08	15,32	53,22	397,00
	яйца куриные		40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
	свежие яблоки		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	йогурт натуральный 2,5% без		20,00	20,00	0,40	0,60	0,80	10,00

	добавления сахара							
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	ядро ореха		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	разрыхлитель		2,00	2,00			0,56	1,06
	Смесь растений и плодов/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Ужин					13,08	15,62	53,97	401,25
ВСЕГО - ПЯТЫЙ ДЕНЬ – ПЯТНИЦА					74,94	60,34	205,10	1618,15
ШЕСТОЙ ДЕНЬ- ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
1	Макароны с творогом из коровьего молока (термически обработанного)	1/300	132,20	132,20	17,22	8,72	45,13	369,92
	макароны из цельнозерновой муки		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	творог из коровьего молока, полужирный 5%		70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Свежий фрукт	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	Яблоко		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Смесь растений и плодов/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					17,75	9,02	60,80	436,21
Закуска								
1	Свежие фрукты - груша	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
Всего - Закуска					0,54	0,14	20,25	78,30
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	18,36
	томаты		75,00	54,00	1,08		3,24	18,36
2	Суп с фрикадельками из куриного филе со сметаной	1/250/5	226,80	167,20	17,12	4,96	14,15	133,80
	куриное филе		90,00	63,00	15,75	1,26	0,63	71,82
	лук		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	корень сельдерея		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56

	сладкий перец		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	свежие томаты		20,00	14,40	0,29		0,86	4,90
	зелень		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Гуляш из куриного филе с овощами	1/70/50	155,40	119,80	18,05	6,52	8,55	137,85
	куриное филе		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты в собственном соку		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	подсолнечное масло		5,00	5,00		5,00		45,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
4	Гречка	1/120	52,20	51,70	5,94	2,50	33,17	194,72
	Гречка		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов, с листьями мяты	1/250	250,00	250,00	0,34	0,14	3,78	16,51
	абрикосы		40,00	34,40	0,34	0,14	3,78	16,51
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					46,13	15,32	82,09	604,44
Ужин								
1	Запеканка из творога из коровьего молока с изюмом и фруктами	1/200	236,00	229,60	27,36	19,57	22,71	458,08
	творог из коровьего молока (термически обработанный), полужирный, 5%		150,00	150,00	24,00	13,50	1,50	301,50
	яйца куриные качества «Экстра»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	манная крупа		10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12

	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	изюм		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	яблоко		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
3	Кефир 2,5% жирности	1/250	250,00	250,00	7,50	0,13	7,50	115,00
Всего - Ужин					34,86	19,70	30,21	573,08
ВСЕГО - ШЕСТОЙ ДЕНЬ- ПОНЕДЕЛЬНИК					99,28	44,18	193,35	1692,03
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ- ВТОРНИК								
Завтрак								
1	Рисовая каша с молоком и изюмом	1/300/10	262,00	261,50	9,80	6,90	49,52	333,80
	зерна риса		50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Изюм		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Бутерброд с твердым сыром жирностью не более 45 %	1/40/19/5	65,00	64,20	8,63	10,48	19,27	210,75
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	твердый сыр, 30% жирности		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					18,43	17,68	69,54	548,80
Закуска								
1	Свежие фрукты - абрикосы	1/130	150,00	130,00	1,29	0,52	14,19	61,92
Всего - Закуска					1,29	0,52	14,19	61,92
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами льна	1/90	107,20	92,40	1,68	5,50	4,57	70,09
	огурцы		40,00	37,20	0,30		1,12	4,46
	капуста		60,00	48,00	0,38		2,59	14,88
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00

	нерафинированное							
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена льна		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп с перловой крупой и сметаной	1/250/5	156,80	124,67	3,65	3,84	33,08	141,97
	перловая крупа		15,00	14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	картофель		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	томаты		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	стебель сельдерея		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана (термически обработанная) 15% жирности		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Котлета из филе рыбы	1/95	187,20	121,60	16,06	3,63	9,65	111,70
	чистое филе рыбы (хек)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	йодированная соль		0,20	0,20				
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Ячменная каша с овощами	1/150	107,20	101,20	5,45	2,54	35,09	176,65
	ячменная крупа		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	томаты в собственном соку		25,00	25,00	0,25	0,10	0,75	4,75
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Компот из свежих фруктов, с листьями мяты	1/250	250,00	250,00	0,41	0,12	10,49	40,22
	виноград		67,00	58,20	0,41	0,12	10,49	40,22
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

Всего - Обед					30,85	15,38	101,90	588,50
Ужин								
1	Омлет с овощами, семенами кунжута	1/170	187,20	160,95	10,96	12,49	6,60	176,46
	яйца куриные качества «Экстра»		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		45,00	45,00	1,35	0,90	2,25	23,40
	томаты		30,00	21,60	0,43		1,30	7,34
	перец		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Фруктово-травяная смесь/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	фруктово-травяная смесь/ настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
3	Бутерброд со сливочным маслом и твердым сыром	1/60/5/19	85,00	84,20	10,43	11,08	28,87	262,35
	хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	твердый сыр жирностью не более 45 %		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
Всего - Ужин					21,39	23,87	36,22	443,06
ВСЕГО - СЕДЬМОЙ ДЕНЬ- ВТОРНИК					71,96	57,45	221,85	1642,28
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ- СРЕДА								
Завтрак								
1	Вареное яйцо	1/52	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Бутерброд со сливочным маслом, твердым сыром 30% жирности	1/80/43/10	135,00	133,20	17,79	20,82	38,53	447,32
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	твердый сыр жирностью не более 45 %		45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	масло сливочное		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10

	Фруктово-травяная смесь/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
3	фруктово-травяная смесь/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					24,58	26,34	39,80	526,22
Закуска								
1	Свежие сезонные фрукты - виноград	1/150	175,00	152,00	1,07	0,30	27,41	105,05
Всего - I закуска					1,07	0,30	27,41	105,05
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/55	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	сладкий перец		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Суп с фасолью и овощами, и сметаной	1/250/5	241,08	200,50	14,82	4,37	56,15	252,63
	приготовленная белая фасоль		60,00	60,00	13,13	0,60	32,00	180,89
	корень сельдерея		60,00	42,00	0,29	0,08	1,26	6,72
	щавель		20,00	14,80	0,19	0,04	1,14	4,14
	лук		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	морковь		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	сладкий перец		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	томаты		10,00	7,20	0,14		0,43	2,45
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,08	0,08				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Телятина с картофелем и тушеной капустой	1/75/250	394,40	306,20	17,68	8,19	31,03	252,18
	телятина		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	капуста белокочанная		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	картофель		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты в собственном соку		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	подсолнечное масло		4,00	4,00		4,00		36,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
5	Компот из свежих фруктов, с листьями мяты	1/250	250,00	250,00	0,60	0,24	6,62	28,90
	абрикосы		70,00	60,20	0,60	0,24	6,62	28,90

6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					37,26	14,00	116,38	653,79
Ужин								
1	Овощное рагу с нутом	1/120	222,20	190,19	14,24	6,44	54,23	191,16
	кабачки		100,00	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	приготовленный нут		70,00	69,09	13,33	4,17	41,90	151,49
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты		20,00	19,50	0,11		0,80	3,42
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
2	Пшеничная каша со сливочным маслом	1/150	45,20	44,80	4,79	4,50	26,60	174,42
	крупа пшеничная		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	масло сливочное		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	йодированная соль		0,20	0,20				
3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настой		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
4	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Ужин					22,63	12,44	100,78	473,03
ВСЕГО - ВОСЬМОЙ ДЕНЬ- СРЕДА					85,54	53,08	284,37	1758,09
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ– ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
1	Каша из овсяных хлопьев с печеным яблоком	1/250	352,00	339,50	12,31	6,14	53,14	335,30
	хлопья овсяные		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	яблоко		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Бутерброд с твердым сыром	1/40/19	40,00	59,20	8,59	6,38	19,20	177,70
	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки,		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

	обогащенной фолиевой кислотой и Fe							
	твердый сыр жирностью не более 45%		20	19,20	4,99	5,18		74,50
3	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Всего - Завтрак				20,90	12,82	73,09	517,25
Закуска								
1	Свежие сезонные фрукты - сливы	1/180	200,00	180,00	1,26	0,46	23,40	106,20
	Всего - Закуска				1,26	0,46	23,40	106,20
Обед								
1	Салат из свежих овощей с семенами льна	1/75	97,20	74,70	1,69	5,60	4,33	70,55
	морковь		45,00	36,00	0,47	0,04	2,52	14,76
	корень сельдерея		45,00	31,50	0,22	0,06	0,95	5,04
	подсолнечное масло нерафинированное		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,20	0,20				
	семена льна		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Суп с красной чечевицей/ сушеным зеленым горошком, сметаной и гренками	1/250/5	161,80	132,68	4,16	3,78	29,55	123,43
	красная чечевица/ сушеный горох		25,00	24,68	2,22	0,10	4,96	28,62
	картофель		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	зелень		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,80	0,80				
	сметана 15 % жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Запеченные куриные голени под овощным соусом	1/85/50	192,40	147,60	21,84	3,79	21,22	133,56
	куриные голени, без кожи и кости		120,00	84,00	21,00	1,68	0,84	95,76
	лук		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	морковь		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	томаты в		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90

	собственном соку							
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	йодированная соль		0,40	0,40				
4	Мамалыга со сливочным маслом	1/150	42,20	41,80	4,77	2,04	26,56	154,59
	кукурузная крупа		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	йодированная соль		0,20	0,20				
5	Вода негазированная	1/250	250,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего - Обед					32,46	15,21	81,66	482,13
Ужин								
1	Пирог с начинкой из творога из коровьего молока, печеное яблоко и семена подсолнечника	1/200	243,00	234,40	19,13	15,02	55,17	461,05
	пшеничная мука, обогащенная фолиевой кислотой и Fe		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
	яйца куриные качества «Экстра»		20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	сахар		2,00	2,00			1,98	8,12
	свежие дрожжи		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	творог из коровьего молока (термически обработанный) полужирный, 5 %		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	яблоко		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	семена подсолнечника		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Смесь растений и плодов/настой	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Ужин					19,13	15,32	55,92	465,30
ВСЕГО - ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ– ЧЕТВЕРГ					73,75	43,81	234,07	1570,88
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ– ПЯТНИЦА								
Завтрак								
1	Молочная манная каша	1/300	272,00	271,50	12,24	6,16	56,35	340,04
	манная крупа		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00

	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	джем или повидло, как минимум с 80% фрукта		20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Бутерброд с твердым сыром жирностью не более 45%	1/40/28	70,00	68,80	10,73	8,26	19,20	118,54
	хлеб из пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	твердый сыр 45 % жирности		30,00	28,80	7,49	7,78		11,74
3	Смесь растений и плодов/настоев	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настоев		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Завтрак					22,97	14,72	76,30	462,83
Закуска								
1	Свежие фрукты - яблоко	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Всего - Закуска					0,53	0,00	14,92	62,04
Обед								
1	Свежие порционные овощи	1/70	75,00	71,25	0,43	0,00	2,99	12,83
	томаты		75,00	71,25	0,43		2,99	12,83
2	Борщ с красной свеклой и сметаной	1/250/5	221,08	179,42	2,95	3,74	24,53	115,72
	красная свекла		110,00	88,00	1,50		9,50	37,84
	картофель		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	лук		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	морковь		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	томаты в собственном соку		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	зелень		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	подсолнечное масло		2,00	2,00		2,00		18,00
	масло сливочное		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	йодированная соль		0,08	0,80				
	сметана 15% жирности (термически обработанная)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Филе рыбы с овощами	1/90/50	225,04	151,84	16,11	6,60	15,06	137,88
	чистое филе рыбы (хек)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	лук		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	морковь		50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
	подсолнечное		5,00	5,00		5,00		45,00

	масло							
	йодированная соль		0,04	0,04				
4	Пюре картофельное	1/200	242,04	186,04	4,10	2,58	29,39	149,22
	картофель		200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	20,80
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	йодированная соль		0,04	0,04				
5	Компот из свежих фруктов, с листьями мяты	1/250	250,00	250,00	0,21	0,00	5,97	24,82
	яблоки		60,00	52,80	0,21		5,97	24,82
6	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенной фолиевой кислотой и Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Всего - Обед					27,40	14,12	97,14	543,67
Ужин								
1	Рисовая каша с джемом	1/170	222,00	221,60	7,83	5,46	52,21	304,91
	зерна риса		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	молоко пастеризованное 2,5-3,2% жирности		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	джем или повидло, как минимум с 80% фрукта		30,00	30,00	0,42	0,03	19,73	69,15
	масло сливочное		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
2	Яблоко	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Смесь растений и плодов/настои	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Смесь растений и плодов/настои		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Всего - Ужин					8,36	5,76	67,88	371,20
ВСЕГО - ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ– ПЯТНИЦА					59,26	34,60	256,24	1439,74
Обеспечение детей питьевой водой из надежных источников								

3. Примерное типовое меню для учащихся V-IX классов образовательных учреждений (I и II цикл), которые питаются завтраком в индивидуальной упаковке

№ п/п	Название продукта	Количество, г
I ДЕНЬ - понедельник		
1	Свежие фрукты: яблоки	1/200
2	Цельнозерновой хлеб с твердым сыром 45 % жирности	1/110
3	Йогурт натуральный 2,6 %	1/60

4	Смесь растений и плодов/настои без подслащения	1/200
---	--	-------

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	II ДЕНЬ - вторник	
1	Свежие фрукты: груши	1/150
2	Сэндвич из цельнозернового хлеба с куриным мясом и свежими овощами	1/80/50
3	Смесь растений и плодов/настои без подслащения	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	III ДЕНЬ - среда	
1	Свежие фрукты: сливы/груши/мандарины	1/110
2	Вареное яйцо качества «Экстра»	1/60
3	Пирожок с картофелем	1/100
4.	Лимонад	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	IV ДЕНЬ - четверг	
1	Свежие фрукты: яблоки	1/100
2	Цельнозерновой хлеб с твердым сыром, 45 % жирности	1/40/10
3	Плацинда с яблоком	1/80
4.	Смесь растений и плодов/настои без подслащения	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	V ДЕНЬ –пятница	
1	Свежие фрукты: банан	1/162
2	Сэндвич из цельнозернового хлеба с куриным мясом и свежими овощами	1/60/40
3	Какао с молоком	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	VI ДЕНЬ - понедельник	
1	Свежие фрукты: яблоки	1/200
2	Цельнозерновой хлеб с твердым сыром, 45 % жирности	1/100
3	Йогурт натуральный 2,6 %	1/60
4	Смесь растений и плодов/настои без подслащения	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	VII ДЕНЬ - вторник	
1	Свежие фрукты: груши	1/150
3	Плацинда с творогом	1/50
4	Смесь растений и плодов/настои без подслащения	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
	VIII ДЕНЬ - среда	
1	Свежие фрукты: сливы/груши/мандарины	1/110
2	Сэндвич из цельнозернового хлеба с куриным мясом и свежими овощами	1/60/40

3	Кефир 2,5%	1/200
---	------------	-------

№ п/п	Название продукта	Количество, г
IX ДЕНЬ - четверг		
1	Свежие фрукты: банан	1/60
2	Цельнозерновой хлеб с твердым сыром, 45 % жирности	1/40/10
3	Какао с молоком	1/200

№ п/п	Название продукта	Количество, г
X ДЕНЬ - пятница		
1	Свежие овощи: (морковь, сладкий перец)	1/50
2	Вареное яйцо качества «Экстра»	1/60
3	Плацинда с картофелем	1/80
4.	Смесь растений и плодов/настой без подслащения	1/200
	Всего -	

4. Пример типового меню для детей в лагерях отдыха

ДЕНЬ 1							
Название блюд	Грамма жа посуды гр	Масса брутто-гр	Чиста я масса гр	Белок гр	Жир ы гр	Углевод ы гр	Калорийно сть ккал
Обед							
Масло тарт 85,2 % на гидрогенизирован ное безжирное печенье	20/40			2,96	20,20	27,98	219,70
масло 85,2 %		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Печенье (без гидрогенизированн ых жиров, дополнений, E's)		40,00	40,00	2,84	3,80	27,80	70,10
Вареное яйцо		50,00		5,66	0,40	0,44	62,21
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		50,00	43,50	5,66	0,40	0,44	62,21
Паста из цельной муки с маслом 85,2 % и зрелый сыр	150/20			9,52	8,92	36,66	225,53
Дурум пшеничная паста		33,80	33,80	4,30	0,65	36,63	121,73
масло на 85,2 % без растительных жиров		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Йодированная соль		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Созревший сыр		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,62

45 % жира							
Смесь растений и фруктов/инфузий	200/5			0,40	0,01	6,63	19,46
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимонный лимон		5,55	5,00	0,20	0,01	0,30	0,97
Свежие фрукты	190,00			0,76	0,00	21,47	89,30
Яблоки яблоки		215,90	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
ИТОГО ДЕДЖУН:				19,30	29,53	93,18	616,20
Обед							
Смесь свежих порционных овощей	100			0,70	0,00	3,60	15,00
Свежие помидоры		52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Категория: Свежие квадранты		53,76	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Домашний зеленый суп с курицей и сметаной (тепло-обработанный)	250/50/10			8,66	6,99	28,32	269,85
Куриная грудка, охлажденная, с костью в		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Картофеля		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Древесные крупы		12,50	12,50	0,90	0,27	7,80	45,17
Морковь		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Лук (футбольный лук)		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Рафинированное подсолнечное масло		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Томатный сок		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Корень сельдерея		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Зелени (дилл, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Свиной мякоти гуляш	75/50			6,02	19,76	3,36	232,52
Обезжиренные, охлажденные ноги свинины		111,10	75,00	5,40	14,75	0,00	171,00
Рафинированное подсолнечное масло		7,50	7,50	0,00	4,95	0,00	44,95
Лук (футбольный лук)		27,00	22,50	0,17	0,00	0,96	4,23
Помидоры в собственном соке		6,00	6,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Пшеничная мука, обогащенная		6,00	6,00	0,27	0,03	1,94	9,52

фольгой кислотой и Fe							
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Зеленые заводы		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Гречневая каша	150			10,23	5,72	41,75	126,77
Гречневая крупа		71,40	70,69	10,20	1,41	41,70	87,50
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Вишневый компот	200			0,02	0,00	1,23	42,22
Вишни		42,20	40,00	0,01	0	0,15	24,40
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	0,99	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,09	0,42
Хлеб из цельной муки	100	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Плоская вода	500	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				33,73	33,67	126,26	953,36
ИЗМЕНЕНИЯ							
Свежие фрукты	100			1,00	0,30	14,60	62,40
Вишни		117,35	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Печенье (без водородных жиров, дополнений, E's)	45	45,00	45,00	3,28	3,80	29,60	199,20
Смесь растений и фруктов/инфузий	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Плоская вода	1 Л	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				4,48	4,10	50,53	280,09
УЖИН I							
Салат фэнтези	75			2,65	1,55	5,24	56,71
Авокадо «Авокадо»		75,00	41,25	0,83	2,3,35	3,52	34,20
Помидоры черри		15,00	12,75	0,09	0,00	0,60	2,57
Огурцы		15,00	12,00	1,10	0,00	0,42	1,67
Шпинат для шпината		15,00	11,40	0,44	0,00	0,35	3,15
Нерафинированное подсолнечное масло		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,40
Лимонный сок		1,50	1,00	0,09	0,06	0,13	0,42
Зелени (дрилл, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Домашняя петрушка в рыбе,	75			9,88	5,37	5,84	146,35

запеченной в ролле							
Бескостные, обезжиренные, охлажденные ноги свиней		57,00	57,00	4,15	1,34	0,91	55,50
Куриная грудка, охлажденная, с костью в		61,50	61,50	4,30	1,44	0,98	52,10
Хлеб		7,00	7,00	0,57	0,08	3,36	10,69
Лук (футбольный лук)		6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Куриные яйца «Extra»		8,60	8,60	0,76	0,53	0,02	7,50
Йодированная соль		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Булгур вареный с маслом 85,2 %	150			5,13	4,74	15,55	177,37
Булгур (футбольный клуб)		43,20	42,77	5,10	0,43	15,50	138,10
масло 85,2 % растительного жира. 82,5 % жира		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Домашний хлеб из цельной муки	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,5
ПОЛНЫЙ УЖИН I:				21,91	12,26	56,96	532,42
Ужин II							
Аливанка (футбольный клуб)	100			10,14	11,36	27,39	324,41
Пшеничная мука		20,00	20,00	1,33	0,13	9,73	74,6
Крупы кукурузы		35,00	35,00	1,99	0,88	10,3	89,37
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		21,33	21,33	0,64	0,43	1,07	11,09
Творог, 5 % жира		20,00	20,00	3,20	1,8	0,2	40,2
Куриные яйца «Extra»		13,30	6,40	1,73	1,33	0,13	19,06
Крем		20,00	20,00	0,47	4,00	0,53	40,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Категория: Русск		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Куриные яйца,		2,70	2,70	0,35	0,27	0,03	3,86

класс "Extra"							
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
100 % натуральный фруктовый сок, сахар;5гр/100 мл	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				11,14	11,36	50,79	418,41
ВСЕГО 1 ДЕНЬ:				90,56	90,92	377,72	2800,48
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4,1	
ДЕНЬ 2							
Название блюд	Грамма ж блюд gr	Масса брутто-гр	Чиста я масса гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Калорийн ость ккал
ДЕЖУН							
Сыр с твёрдым реннетом	15/30			4,33	4,41	14,40	138,28
Полна муки цельной муки		30,00	30,00	0,43	0,36	14,40	80,10
Созревший сыр 45 % жира		15,60	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Каша на гриле с натуральным молоком, изюмом и маслом 85,2 %	200/5			3,10	6,36	24,27	222,10
Крупа еды		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	125,20
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Изюм		2,00	2,00	0,03	0,00	2,10	7,50
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
масло 85,2 % растительного жира, 82,5 % жира		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и плодов/настои	200			3,20	2,00	11,36	70,49
		1,00	50 мл инфуз ии.	0,20	0,00	1,38	1,09
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Сушеные бублики без гидрогенизирован ных жиров	30,00	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
Ф свежие рюкзак/морковь	200			0,76	0,00	21,47	89,30
Ежевики		236,00	200,00	0,76	0,00	21,47	89,30
ИТОГО ДЕДЖУН:				14,69	13,67	95,20	616,17

ПРИННЗ							
Нежный салат	100			2,74	8,52	14,78	104,06
Цветная капуста		80,00	60,00	1,28	0,06	12,00	16,00
Помидоры черри		20,00	16,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Сладкий перец		20,00	14,00	0,15	0,00	0,90	4,50
Категория: Лик (фильм)		5,00	4,20	0,09	0,01	0,23	0,96
Семена подсолнечника		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Нерафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Лимонный сок		2,00	1,20	0,01	0,00	0,13	0,42
Зелени (дилл, петрушка)		2,50	2,50	0,10	0,00	0,22	1,31
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп с домашней лапшой, филе индейки и сметаной (тепло-обработанная)	250/50/10			19,72	13,87	35,88	298,74
Охлажденное филе индейки		89,00	72,00	15,60	6,60	4,50	102,34
Картофеля		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Домашняя лапша		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	45,00
Морковь		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Лук (футбольный лук)		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Сладкий перец		6,65	5,00	0,06	0,00	0,30	1,50
Томатный сок		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Корень сельдерея		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Зеленая петрушка		1,35	1,08	0,05	0,00	0,11	0,44
Зелёный укроп		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Кислый суп (без консервантов)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Целлюлозный плов свиньи	75/150			13,66	18,39	28,48	302,43
Обезжиренные, охлажденные ноги свиней		121,50	111,00	10,95	14,7	0,00	110,93
Рафинированное подсолнечное масло		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Томатный сок		12,50	12,50	0,1	0,02	0,58	3,38
Лук лук		18,00	15,00	0,26	0,04	11,04	4,84
Морковь		19,96	15,00	0,2	0,02	1,12	6,54
Корень сельдерея		3,00	2,00	0,02	0	0,06	0,34
Зеленые заводы		2,70	2,16	0,03	0	0,18	0,72

Рис из зерна		57,00	57,00	2,1	1,13	15,5	153,2
Заливные листья		0,01	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	200			036	0,00	9,57	37,00
Яблоки яблоки		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Хлеб из цельной муки	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Хлеб с отрубями и семенами	50	50	50	3,6	1,2	19,20	103,20
Плоская вода	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛНЫЙ ОБЕД.				43,32	42,46	127,11	952,23
<i>ИЗМЕНЕНИЯ</i>							
Выпечка с ядрами грецкого ореха	100			5,37	7,28	16,27	186,00
Пшеничная мука, обогащенная фольгой кислотой и Fe		32,00	32,00	2,50	0,45	13,30	114,30
«Дополнительные» куриные яйца		15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Свежие дрожжи		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Ядра орехов		4,00	4,00	1,00	3,50	0,50	26,00
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
100 % натуральный фруктовый сок, сахар < 5гр/100 мл	200	200,00	200,00	1,00	0,00	23,40	94,00
Плоская вода	1 Л	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				6,37	7,28	39,67	280,00
Ужин 1							
Свежие порционные помидоры	50,00	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Молдавские фрикадельки с томатным пюре	60/50			6,27	10,33	4,72	249,25
Острые свиные ноги, без костей, охлажденные		34,00	29,00	2,30	3,20	0,00	120,10
Бескостная куриная грудка, охлажденная		39,50	29,00	2,90	2,07	0,00	53,00
Лук (футбольный лук)		9,50	8,00	0,14	0,00	0,76	3,35
Пшеничная мука		5,00	5,00	0,50	0,05	2,19	18,30

Соус	50						
Томатное пюре		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Зеленые заводы		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Морковь		9,40	7,52	0,10	0,01	0,53	3,08
Лук (футбольный лук)		4,75	3,99	0,07	0,00	0,38	1,68
Кускус с маслом 85,2 %	150			433	6,38	16,65	125,20
Кускусный кускус		37,50	37,02	4,30	2,07	16,60	86,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,20
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	11,28	18,49
		1,00	50 мл инфуз ии	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Положить с отрубями и семенами	50	50	50	4,5	1,5	24,00	129,00
ИТОГО УЖИНА 1:				15,64	18,21	59,01	532,03
<i>Ужин 2</i>							
Коровий сыр Шарлотта с яблоками	100			9,36	8,17	39,38	310,34
Творог, 5 % жира		50,00	50,00	3,71	3,21	0,36	100,50
Класс «FXtra» куриные яйца		21,43	18,64	2,42	1,86	0,19	26,70
Белая пшеничная мука, обогащенная фольгой кислотой и Fe		30,00	30,00	3,00	0,30	14,00	107,40
Свежие яблоки		21,43	18,86	0,08	0,00	21,13	8,90
Натуральный йогурт, 2,5 % жира, без добавления сахара		7,14	7,14	0,14	0,21	0,29	3,70
Порошок для выпечки		1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		1,43	1,43	0,01	1,17	0,01	10,70
Сахар		1,43	1,43	0,00	0,00	1,42	4,98
Рафинированное подсолнечное масло		4,50	4,50	0,00	1,42	0,00	40,50
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар в порошке		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Свежие	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00

абрикосовые фрукты							
Лимонадный напиток	200			0,10	0,03	10,80	37,70
Лимонный лимон		16,65	9,99	0,10	0,03	0,90	2,90
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	34,80
Свежая мята		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				10,96	8,80	66,68	420,04
ВСЕГО 2 ДНЯ:				90.98	90.42	387,67	2800.47
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4.3	
<i>ДЕНЬ 3</i>							
Название блюд	Грамма ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Теплотвор ная ценность, ккал
<i>ДЕЖУН ДЕЖУН</i>							
Масло тарт 85,2 % с варенью смородины	15/20/30			0,62	12,66	23,56	229,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Варенье смородины		15,00	15,00	0,10	0,00	8,78	36,70
Хлеб из цельной муки		30,00	30,00	0,43	0,36	14,64	80,10
Творог пудинг с морковью и кремом (тепло- обработанный)	170			9,75	12,40	7,02	249,71
Творог (9 % жира)		80,09	80,09	8,10	7,21	0,86	160,98
Морковь		46,47	37,17	0,48	0,04	2,60	15,24
Крупа еды		5,00	5,00	0,29	0,02	1,83	17,15
Сахар		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		6,57	5,72	0,74	0,57	0,06	8,17
Необработанное подсолнечное масло		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,95
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ваниль		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		5,00	5,00	0,14	1,00	0,18	10,00
Свежие фруктовые бананы	100	111,00	100,00	0,35	0,00	9,95	41,36
Отварное молоко с какао	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00

Порошок какао		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16;
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	12,87	34,80
ИТОГО ДЕДЖУН:				14,52	14,96	60,56	616,03
ПРИННЗ							
Различные свежие порционные овощи	20/20/20/20			0,83	0,04	17,45	18,82
Свежие помидоры		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Свежий капья сладкий перец		26,6	20,00	0,20	0,00	1,20	5,99
Свежие огурцы		21	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Зелёный лук		24	20,00	0,34	0,04	14,72	6,45
Вкусный суп с бобами, симпатичной, зеленью и свининой	250/50			11,22	21,84	20,94	378,50
Бескостные, обезжиренные, охлажденные свиньи ноги		81,00	79,00	7,30	16,50	0,00	177,50
Бобы		30,40	30,00	2,10	0,30	6,60	92,65
Картофеля		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Морковь		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Лук (футбольный лук)		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Сладкий перец		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Томатный сок		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Корень сельдерея		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Зелени (дрилл, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Любляна, Любляна		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Кислый суп (без консервантов)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Мясо птицы тушеное в сливочном соусе с томатным пюре	75/50			14,57	12,03	6,24	149,16
Куриное бедро без охлажденной кожи		121,50	112,50	14,20	8,02	5,47	108,45
Рафинированное подсолнечное масло		3,00	3,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Крем 15 % жира		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Вода		38,25	38,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Томатное пюре		7,50	7,50	0,08	0,03	0,23	1,43
Зелени (дрилл, петрушка)		2,70	2,50	0,01	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Новый вареный картофель с маслом 85,2 % и укроп	150			1,46	4,23	23,07	134,19
Новый картофель		250,05	150,00	1,40	0,12	22,85	96,19
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Укроп в универе		2,70	2,16	0,03	0,01	0,17	0,60
Хлеб из цельной муки	45	45,00	45,00	3,65	0,54	26,10	120,15
Хлеб с отрубями и семенами	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Компот из фруктов	200			0,37	0,11	5,34	22,19
Свежая вишня		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Плоская вода	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				36,60	40,29	123,14	952,01
<i>ИЗМЕНЕНИЯ</i>							
Выпечка фруктов/сур вишня/вишня.	65			2,71	5,05	32,43	188,24
Пшеничная мука, обогащенная фольгой кислотой и Fe		35,10	35,10	2,1	0,35	25,62	125,66
Сахар		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
масло на 85,2 % без растительных жиров		1,50	1,50	0,01	1,64	0,02	14,96
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		3,00	3,00	0,34	0,26	0,02	3,74
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Дрожжи		1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Вишневый наполнитель	20						
Кислая вишня/Fresh Cherries		31,00	24,80	0,18	0,80	2,13	9,19
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
100 % нат, zaliär It;5гр/100 мл фруктового сока	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Плоская вода	1 Л	1000		0,00	0,00	0,00	0,00

ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				3,11	5,05	54,43	280,24
<i>Ужин 1</i>							
Свежий Каруа Репперс порционирован	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Куриная отбивка из мяса индейки	75			11,87	8,34	7,24	121,49
Охлажденное филе индейки, с костью в		64,50	58,50	11,10	5,68	3,87	76,76
Хлеб		5,00	5,00	0,20	0,06	2,40	13,35
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Куриные яйца «Extra»		10 (шт)	4,00	0,10	0,35	0,03	4,98
Чеснок		1,28	1,00	0,06	0,00	0,26	1,40
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98 0,00		17,98
Паста «Спагетти» приготовлена с маслом 85,2 %	150			2,23	4,76	37,79	212
Паста спагетти		51,00	51,00	2,20	0,66	37,74	174,60
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,00	5,00	0,03	4,1	0,05	37,4
Йодированная соль		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и фруктов/инфузий	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Хлеб из цельной муки	35	35,00	35,00	2,84	0,42	16,8	93,4
Свежие фрукты — абрикосы	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
ПОЛНЫЙ УЖИН 1:				19,14	13,52	77,42	532,34
<i>Ужин 2</i>							
Сикулент (футбольный клуб)	75			6,96	7,92	36,87	233,75
Пшеничная мука		32,65	32,65	2,30	0,44	31,78	116,89
масло 85,2 % растительного жира.82,5 % жира		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Куриные яйца, класс "Extra"		8,12	7,06	0,92	0,71	0,07	10,10
Кефир 2,5 % жира		6,00	6,00	0,21	0,00	0,21	3,25
Творог 5 % жир		22,26	29,68	3,50	2,67	0,30	50,71
Ваниль		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар в порошке		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22

Халва подсолнечника с лещинными орехами	20	20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Кефир 2,5 % жира	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				15,56	15,62	5637	420,25
Итого, третий день:				88,93	89,44	371,92	2800,87
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4,1	
ДЕНЬ 4							
Название блюд	Грамма ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Теплотвор ная ценность, ккал
ДЕЖУН ДЕЖУН							
Гриль с маслом 85,2 % и сыр твёрдый творог зрелый	10/20/40			7,06	14,02	19,29	259,2
масло на 85,2 % без растительных жиров		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,8
Созревший сыр «провинциальный» 45 % жира		20,10	20,00	4,20	5,40	0,00	77,6
Домашний хлеб из цельной муки		40,00	40,00	2,80	0,42	19,20	106,80
Суп на молоке с гречневой крупой	250			7,29	5,66	25,68	201,63
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		175,00	175,00	4,25	3,50	8,75	91,80
Гречневая крупа		26,40	26,14	3,03	0,52	15,42	89,65
масло 85,2 % 82,5 % жира (без растительного жира)		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Сахар		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеченное яблоко с халвой	65/20			2,98	7,60	23,90	136,71
Яблочная компания Apple		93,00	65,00	0,38	0,00	10,40	42,21
Халва (футбольный клуб)		20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
ИТОГО ДЕДЖУН:				17,53	27,28	75,20	616,03

Обед							
Салат из шампанского, томатов и сладких перцев	100			1,52	3,96	3,44	55,93
Шпинат для шпината		55,00	45,00	1,12	0,00	0,89	8,09
Свежие помидоры		30,00	28,00	0,17	0,00	1,20	5,13
Сладкий перец		30,00	22,50	0,23	0,00	1,35	6,75
Нерафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Летний суп с картошкой, зеленью, мясом и сливками (тепло-обработанный)	250/50/10			15,45	7,35	29,91	222,73
Охлажденная телятина нога, без костей		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Картофеля		62,50	50,00	1,20	0,06	21,10	48,10
Свекла свеклы		62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
Морковь		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Лук (футбольный лук)		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Корень петрушки		3,37	2,50	0,06	0,00	0,16	0,73
Корень сельдерея		3,37	2,50	0,02	0,00	0,07	0,38
Свежие помидоры		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,02
Зелени (дill, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Кислый суп (без консервантов)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Беф-Строганофф	75/50			16,87	12,98	8,45	243,92
Охлажденная телятина нога, без костей		130,50	118,50	15,30	6,97	0,00	149,42
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Белая мука, обогащенная Fe и фольгой кислотой		6,20	6,20	0,62	0,06	4,53	22,10
Томатная паста		5,20	5,00	0,27	0,00	0,75	4,25
Крем 15 % жира		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Лук (футбольный лук)		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,20
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Булгур вареный с маслом 85,2 %	150			0,46	4,74	18,65	177,37
Булгур (футбольный клуб)		43,20	42,77	0,43	0,43	18,60	138,10
82,5 % жира		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из цельной муки	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Хлеб с отрубями и семенами	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Компот из фруктов	200			0,41	0,12	10,92	42,22
Вишни		42,00	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Плоская вода	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				41,55	30,84	109,77	952,17
Чиндий (футбольный клуб)							
Жареная сплетенная с корицей	75			1,50	9,34	42,99	208,22
Пшеничная мука, обогащенная фольгой кислотой и Fe		53,25	53,25	0,53	0,53	38,87	110,05
Сахар		3	3	0,00	0,00	2,97	10,49
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		3,60	3,60	0,41	0,31	0,03	4,40
масло 85,2 % растительного жира, 82,5 % жира		7,50	7,50	0,05	6,15	0,07	56,10
Дрожжи		1,05	1,05	0,09	0,02	0,19	1,10
Корица (корица)		0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Пастеризованное цельное молоко (2,5 % жира)		17,25	17,25	0,52	0,35	0,86	8,10
Ваниль		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Свежие фрукты	150			1,50	0,00	16,50	72,00
Абрикосы		174,42	150,00	1,50	0,00	16,50	72,00
Плоская вода	1 Л	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				3,00	9,34	59,49	280,22
УЖИН I							
Свежие порционные помидоры	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Избитый из	75			13,85	7,83	17,37	201,24

фаршированного куриного филе							
Бескостное, охлажденное куриное филе		85,50	85,50	13,30	2,10	15,13	138,75
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		4,80	4,80	0,52	0,48	0,05	6,80
Белая мука, обогащенная Fe и фольгой кислотой		3,00	3,00	0,03	0,30	2,19	10,74
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Рисовый плов с овощами	150			3,47	2,73	27,79	169,44
Рисовые зерна		37,50	37,20	2,71	0,74	23,39	129,50
Сладкий перец		52,50	39,38	0,39	0,00	2,36	11,79
Лук (футбольный лук)		15,00	12,60	0,21	0,00	1,20	5,25
Морковь		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Йодированная соль		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток виски	200			0,00	0,11	10,40	44,90
Мециеш (футбольный клуб)		15,75	15,00	0,00	0,11	5,45	27,50
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Домашний хлеб из цельной муки	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
ПОЛНЫЙ УЖИН I:				20,90	11,15	77,11	532,47
<i>Ужин 2</i>							
Пирог Страсени с творогом и укром	100			5,70	12,31	26,10	312,17
Белая мука, обогащенная Fe и фольгой кислотой		40,00	46,00	0,43	0,43	25,20	137,65
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		1,72	1,72	0,22	0,17	0,02	2,43
масло 85,2 % растительных жиров		10,13	10,13	0,06	8,31	0,09	75,77
Творог 5 % жир (наполнение)		45,00	45,00	4,50	3,05	0,45	90,40
«Дополнительные» куриные яйца (для начинки)		2,50	2,50	0,32	0,25	0,02	3,57
Укроп в универе		5,00	4,00	0,05	0,01	0,31	1,12
Йодированная соль		0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
«Дополнительные» куриные яйца (для		0,86	0,86	0,11	0,09	0,01	1,23

помазания)							
Свежие фрукты	190			1,86	0,00	21,47	89,30
Яблоки яблоки		215,90	190,00	1,86	0,00	21,47	89,30
Смесь растений и фруктов/инфузий	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TAL CINA II:				7,76	12,31	53,90	419,96
Итого, 4-й день				90,74	90,92	375,48	2800,85
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4,1	
ДЕНЬ 5							
Название блюд	Грамма жа посуды гр	Масса брутто-гр	Чиста я масса гр	Бело к гр	Жиры гр	Углево ды гр	Калорийн ость ккал
Йогурт -2,6 % жира (без добавок, добавленный сахар)	120			2,40	3,60	4,80	60,00
Кунжутные крендели (оставляют гидрогенизирован ные жиры, дополнения, E's)	60	60,00	60,00	2,25	2,25	27,40	192,00
Овсянка «Геркулес» с бананами и сухофруктами	200/10			4,06	10,72	27,63	255,38
Овсяная мука		33,30	33,27	3,33	2,33	12,31	108,23
Изюм		5,50	5,50	0,09	0,04	3,21	13,75
Сухие фрукты		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	14,10
Свежие бананы		71,43	50,00	0,50	0,12	8,80	44,50
масло на 85,2 % без растительных жиров		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Свежие фрукты	200			0,70	0,00	18,00	89,50
Дыня дыня		312,00	200,00	1,20	0,00	18,00	89,90
Смесь растений и плодов/настои	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
		1,00	50 мл инф	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимонный лимон		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
ИТОГО ДЕДЖУН:				9,64	16,58	84,43	616,24

Салат из стебля (скорлупа, морковь, белая капуста и кунжут	100/4			1,66	7,83	5,49	90,04
Стебель сельдерея		30,00	26,00	0,17	1,05	0,82	3,36
Морковь		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
Белая капуста		60,00	46,00	0,38	0,00	2,59	14,88
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Нерафинированное подсолнечное масло		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Семена кунжута		4,00	4,00	0,80	2,80	0,40	26,00
Картофельный суп с арпакой, сметаной (теплообрабатывающей) и куриной грудкой	250/50/10			8,61	7,03	31,14	222,06
Куриная грудка повторно жареная утка, без костей		81,00	75,000	5,20	1,62	0,81	92,34
Древесные крупы		15,40	15,40	0,77	1,30	10,20	6,16
Картофеля		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Морковь		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Лук (футбольный лук)		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Свежие помидоры		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Корень сельдерея		1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Зелени (дill, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Йодированная соль/Лавровые листья		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Кислый суп (без консервантов)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана (жирная до 15 %)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Запеченная морская рыба с овощами	85			14,57	12,07	3,90	208,49
Чистое рыбное филе «merluciu»		125,20	105,20	13,80	7,90	0,00	153,59
Морковь		12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Лук (футбольный лук)		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Рафинированное подсолнечное масло		4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,76
Томатная паста		3,20	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Зелени		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Лук (футбольный		14,50	12,18	0,21	0,00	1,60	5,12

лук)							
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Полента с маслом 85,2 %	150/5			3,73	12,58	14,85	157,92
Кукурузные крупы		. 37,20	37,01	3,70	8,48	14,80	120,52
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из цельной пшеницы	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Хлеб с отрубями и семенами	40	40,00	4,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Компот Apple	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Свежие яблоки		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Плоская вода	1 Л	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				36,58	41,31	108,15 952,21	
ИЗМЕНЕНИЯ							
Печенье (без гидрогенизирован ных жиров, без добавок, E-s)	50	50	50	6,50	1,50	36,50	123,67
Свежие фрукты	270			1,08	0,27	35,50	156,60
Свежие груши		300,00	270,00	1,08	0,27	35,50	156,60
Плоская вода	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				7,58	1,77	72,00	280,27
Ужин 1							
Свежие огурцы	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Рис с выпаренным мясом индейки	80			20,48	16,31	4,83	214,80
Безкостное, охлажденное филе индейки		107,00	97,30	19,50	9,60	0,00	144,40
Рисовая крупа		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	27,29
Вода		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		6,00	6,00	0,18	2,30	0,30	3,12
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		2,00	2,00	0,23	0,17	0,02	2,49
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Растительная смесь		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
82,5 % жира		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Зеленые заводы		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Молдавский горшок из свежих	180			1,72	5,62	10,65	96,37

овощей.							
Цуккини		53,85	40,39	0,24	0,12	2,30	4,85
Морковь		55,38	44,30	0,58	0,04	3,10	18,16
Свежие помидоры		55,38 27,00	52,61	0,32	0,00	2,21	9,47
Сладкий перец		20,00	20,25	0,20	0,00	1,22	6,08
Лук (футбольный лук)			6,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Рафинированное подсолнечное масло		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Зелени		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Шиповник напиток	200			0,25	0,11	10,45	54,90
Мециеш (футбольный клуб)		15,75	15,00	0,25	0,11	5,50	37,50
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Хлеб с малай	60	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,28
ПОЛНЫЙ УЖИН I:				27,71	22,76	56,23	532,35
<i>Ужин II</i>							
Выпечка со свежими кислыми вишни	75	75		6,12	7,26	25,86	253,22
Пшеничная мука		46,00	46,00	4,70	0,27	20,70	166,10
82,5 % жира (без растительного жира)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Дрожжи		1,50	1,50	0,12	0,03	0,27	1,10
Ваниль		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Йодированная соль		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Пастеризованное цельное молоко (2,5 % жира)		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		6,00	6,00	0,68	0,53	0,05	7,47
Свежая кислая вишня		31,00	24,80	0,18	0,08	2,13	9,19
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Свежие фрукты	150			1,50	0,60	16,50	72,00
Свежие абрикосы		174,42	150,00	1,50	1,60	16,50	72,00
100 % натуральный фруктовый сок, сахар <5гр/100 мл	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				8,62	7,86	65,76	419,22
ИТОГО V ДЕНЬ:	•	90,13	90,28	386,57	2800,29		
КОРРЕЛЯЦИЯ:		1:	A) 1;	4,2			

ДЕНЬ 6							
Название блюд	Грамма ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Теплотвор ная ценность, ккал
<i>DETUN</i>							
Моцарелла (футбольный клуб)	20			2,10	5,40	0,00	89,60
Моцарелла, соль; 2gr		20,10	20,00	2,10	5,40	0,00	89,60
Натуральный омлет с овощами и семенами льна	120/5			11,08	14,02	3,41	208,95
куриные яйца категории «Extra»		2 шт.	80,80	9,05	6,96	0,80	114,43
Молоко 2,5 % жира		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Свежие помидоры		5,10	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Зеленые заводы		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Сладкий перец		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Льняное семя		7,00	7,00	1,00	2,50	0,50	40,12
Рафинированное подсолнечное масло		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Йодированная соль		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и фруктов/инфузий	200/3			0,23	0,01	6,6	1936
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимонный лимон		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Домашний хлеб из цельной муки	45	40,00	40,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Свежие фрукты	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Бананы		222	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
ИТОГО ДЕДЖУН:				19,06	20,57	75,61	616,06
Смесь свежих овощей	100			1,00	0,00	3,60	14,37
Свежие помидоры		52,6	50,00	0,60	0,00	2,10	8,99
Свежие огурцы		53,60	50,00	0,40	0,00	1,50	5,38
Овощной суп с зеленым горохом, телятиной и сметаной (тепло- обработанный)	250/50/5			15,99	9,40	30,86	261,59
Обезжиренная, без костей, охлажденная шея теленка		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Свежая капуста		25,00	20,00	0,48	0,00	3,24	18,60

Картофеля		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Зелёный горошек		11,5	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Морковь		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Лук (футбольный лук)		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Красные красные		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Корень сельдерея		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Зелени (дill, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Кислый суп (без консервантов)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Перец, фаршированный мясом, рисом и овощами	194/50			9,08	10,28	22,92	277,29
Сладкий перец		171,00	128,00	1,28	0,00	7,70	12,20
Обезжиренные, охлажденные ноги свиней		81,00	79,00	6,60	5,10	0,00	177,50
Рисовые зерна		9,00	8,91	0,65	0,18	5,61	32,52
Лук (футбольный лук)		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Морковь		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Рафинированное подсолнечное масло		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Йодированная соль	50	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Зеленая петрушка		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Красный соус							
Пшеничная мука		5,00	5,00	0,11	0,01	0,77	3,76
Морковь		1,89	1,51	0,02	0,00	0,11	0,62
Лук (футбольный лук)		1,08	0,91	0,02	0,00	0,09	0,38
Корень петрушки		0,80	0,60	0,01	0,00	0,04	0,17
Свежие помидоры		3,54	3,00	0,02	0,00	0,14	0,61
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	2,48	0,00	17,98
Сахар		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Хлеб из цельной муки	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Хлеб с отрубями и семенами	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	129,00
Компот свежих фруктов	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Вишни		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40

Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Свежие фрукты	140			0,40	1,40	30,80	124,60
Киви		200,00	140,00	0,40	1,40	30,80	124,60
Плоская вода	1 Л	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ				34,49	23,00	141,68	979,94
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ							
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ							
ЧИСЛО							
ИЗМЕНЕНИЯ							
Гидрогенизированное безжирное печенье, te,add-ons, E's)	45,00	45,00	45,00	2,20	0,10	29,60	185,4
Свежие фрукты	200			0,70	0,00	19,90	94,79
Летние яблоки		227,27	200,00	0,70	0,00	19,90	94,79
Плоская вода	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				2,90	0,10	49,50	280,19
Ужин I							
Печеный перец	100			1,34	10,00	7,84	129,02
Сладкий перец		170,24	128,00	1,28	0,00	7,66	38,3
Рафинированное подсолнечное масло		10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелени (дилл, петрушка)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Запеченная куриная грудка суфле	110			9,48	8,09	10,01	164,99
Куриная грудка без костей, охлажденная	30	105,18	88,64	6,10	1,91	6,31	109,13
Молочный соус:							
Молоко 2,5 % пастеризованного жира		12,50	12,50	0,38	2,50	0,63	6,50
Бульон или вода		4,50	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Пшеничная мука		3,90	3,90	0,39	0,04	2,85	10,90
масло на 85,2 % без растительных жиров		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Класс «Extra» куриные яйца		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	23,50
Картофель, тушеный цветной капустой и овощами	150			3,31	2,70	43,90	93,89
Картофеля		62,50	45,00	0,90	0,07	9,20	36,00
Цветная капуста		125,00	100,00	2,00	0,10	32,70	25,00
Лук (футбольный лук)		12,50	10,50	0,18	0,00	1,00	4,41
Морковь		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Помидоры в собственном соке		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90

Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Рафинированное подсолнечное масло		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Лимонадный напиток	200			0,30	0,03	7,23	21,39
Лимонный лимон		16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Свежая мята		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Домашний хлеб с малай	40	40,00	40,00	3,24	0,48	24,00	106,8
ИТОГО КИНАИ:				17,67	21,30	92,98	516,09
<i>Ужин II</i>							
Вытаскивание из творога с джемом	100/20			11,23	12,90	12,20	226,78
Творог		70,00	70,00	9,20	8,50	0,76	143,50
Категория: Семolina		7,50	7,05	0,84	0,00	2,90	20,30
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		13 (шт.)	5,20	0,59	0,45	0,05	6,47
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
масло 85,2 % растительного жира, 82,5 % жира		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Пастеризованное молоко 2,5 %-3,2 % жира		10,00	10,00	0,30	0,32	0,50	5,20
Ваниль		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Категория: Русск		2,50	2,50	0,23	1,20	3,00	5,10
Крем 15 % жира		2,50	2,50	0,02	0,38	0,08	5,40
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
масло 85,2 % растительного жира, 82,5 % жира		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	8,80
Варенье смородины		5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Ядра орехов	15	15,00	15,00	3,00	12,50	1,50	124,00
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Свежие фрукты	100			0,90	0,30	9,00	39,00
Персик		125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
ВСЕГО ОБЕД 11:				15,33	25,70	29,03	408,27
Итого за 6 дней: _____ КОРРЕЛАЦИЯ:				89,45	$\frac{90\ 67\ 1\ 38}{7^{1>1}}$:		2800,55
				1:	4,1		
ДЕНЬ 7							

Название блюд	Грамм ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Теплотвор ная ценность, ккал
Масло тарт 85,2 % на печенье	20/10			1,70	10,10	20,19	160,00
масло 85,2 % растительных жиров		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Печенье (без гидрогенизированн ых жиров, дополнений, E's)		20,00	20,00	1,64	1,90	20,10	85,20
Запеченный творог со сливками (теплообработанный)	150/35			13,87	13,10	30,44	346,71
Пшеничная мука		37,5	37,50	3,75	0,375	27,37	45,30
Куриные яйца класса «Extra»		0,18 шт.	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Творог, 5 % жира		114,00	112,50	8,2	5,00	1,14	218,5
Сахар		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		35,00	35,00	0,98	7,00	1,12	70,00
Морская облепиха напитков	200			0,13	0,02	6,60	25,94
Морская облепиха		26,40	25,00	0,09	0,01	1,28	7,50
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимонный лимон		5,50	5,00	0,04	0,01	0,37	1,04
Свежие фрукты	176			0,70	0,00	19,90	82,79
Яблоки яблоки		200,00	176,00	0,70	0,00	19,90	82,79
ИТОГО ДЕДЖУН:				16,40	23,22	77,13	615,44
Салат из шпината со свежими огурцами и льнаными семенами	100/4			2,81	3,78	3,20	52,82
Шпинат для шпината		55,00	47,00	1,60	0,00	1,27	2,70
Свежие огурцы		55,00	48,80	0,41	0,00	1,53	6,14
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Льняное семя		4,00	4,00	0,80	1,80	0,40	26,00
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Летний зеленый суп с мясом и сливками (тепло- обработанный)	250/50/1 0			20,44	11,25	31,53	261,74
Обезжиренная,		89,00	81,00	13,48	4,68	0,00	100,13

охлажденная телятина							
Свекла свеклы		66,75	29,5 кипятк а	0,91	0,00	5,77	22,96
Картофеля		62,5	50	1,20	0,06	19,03	48,10
Морковь		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Корень петрушки		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Зелёный лук		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Соррель (футбольный клуб)		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	1,30
Шпинат для шпината		33,70	25,00	0,97	0,00	2,10	7,08
Пшеничная мука		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	4,30
Рафинированное подсолнечное масло		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Зелени (дилл, петрушка)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Йодированная соль		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Кислый суп (без консервантов)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Куриные яйца класса «Extra»		0,5 шт.	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Крем (жир 15 %)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Курица с белым соусом с овощами	100/50			10,48	9,43	3,47	289,30
Бескостная куриная грудка, охлажденная		166,00	161,02	10,16	3,48	1,74	226,58
Йодированная соль		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Рафинированное подсолнечное масло		4,00	<u>4,00</u>	0,00	3,96	0,00	35,96
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Базовый белый соус с овощами:	50						
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Морковь		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Лук (футбольный лук)		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Кускусный кускус	130			2,69	5,84	26,85	90,14
Кускусный кускус		31,80	31,80	2,66	1,74	26,80	53,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из цельной муки	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Хлеб с отрубями и семенами	40	40,00	40,00 n	3,60	1,20	19,20	129,00

Компот из свежих слив	200			0,29	0,00	10,98	31,32
Свежие сливы		44,40	40,00	0,28	0,00	5,90	13,50
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Плоская вода	1 Л	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				43,55	31,98	114,44	961,11
<i>ИЗМЕНЕНИЯ</i>							
Ванильные сушеные багели (Fat Free Hydroize Te, Additives, E's)	50			4,10	1,50	41,50	160,00
Смесь растений и плодов/настои	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимонный лимон		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Свежие фрукты	170			1,05	0,00	12,00	101,50
Свежая дыня		188,80	170,00	1,05	0,00	12,00	101,50
Плоская вода	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				5,38	1,51	60,10	280,86
<i>ужин</i>							
Овощные блюда с курицей	150			10,63	22,37	25,33	291,62
Картофеля		80,00	56,00	1,15	0,06	20,30	54,08
Куриное мясо		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Томатное пюре		3,00	30,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Лук (футбольный лук)		6,00	5,50	0,09	0,00	0,48	2,12
Рафинированное подсолнечное масло		5,25	5,25	0,00	3,96	0,00	35,96
Морковь		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
82,5 % жира (без растительного жира)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Пастеризованное молоко 2,5-3,2 жира		50,00	50,00	1,50	11,00	2,50	26,00
Созревший сыр 45 % жира		18,10	18,00	2,40	1,62	0,18	37,89
100 % натуральный фруктовый сок, сахар;5гр/100 мл	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Хлеб с малай	55	55	55	4,46	0,66	26,4	146,85
ПОЛНЫЙ УЖИН I:				15,49	23,03	73,73	530,47
<i>Ужин 2</i>							
Корнел (без	75			3,00	10,10	26,80	142,48

гидрогенизирован ных жиров)							
Свежие фрукты	200			1,00	0,30	22,00	178,00
Бананы		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	89,00
Кефир 2,5 % жира	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				10,00	10,50	54,80	412,48
Итого по VII зl:				90,82	90.24	380.20	2800.36
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4.2	
ДЕНЬ 8							
Название блюд	Грамма ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Теплотвор ная ценность, ккал
ДЕЖУН ДЕЖУН							
Куриные яйца категории «Extra» кипятят	40	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
«Эдам» созрел сыр 45 % жира	20	20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Хлеб из цельной пшеницы	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Плов с фруктами и изюмом	150			3,30	5,06	34,22	271,20
Рисовые зерна		37,20	36,83	2,69	0,74	13,20	147,42
Сахар		0,34	0,34	0,00	0,00	0,34	1,18
82,5 % жира		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Изюм		15	15,00	0,26	0,11	9,45	37,50
Абрикосы сухофруктов		15	15,00	0,26	0,11	9,40	37,50
Свежие яблоки		26,1	19,00	0,06	0,00	1,79	10,20
Йодированная соль		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Свежие фрукты	200			0,80	0,00	22,60	94,00
Яблоки яблоки		227,30	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00
Смесь растений и плодов/настои	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
		1,00	50 мл инф,	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимонный лимон		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
ИТОГО ДЕДЖУН:				11,80	14,15	78,17	616,36
ПРИННЗ							
Овощной салат с ядрами грецкого ореха	60/5			1,27	4,13	3,30	51,01
Свежие помидоры		30,60	30,00	0,17	0,00	1,22	5,23
"Капья" сладкий перец		13,30	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Стебель сельдерея		14,30	10,00	0,08	0,02	0,39	1,60
Категория: Лик		12,50	10,00	0,22	0,03	0,57	2,40

(фильм)							
Необработанное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Зелени (дилл, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ядра орехов		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Куриное филе суп с фрикадельками и термообработанным кремом	250/35/10			10,58	9,82	22,43	228,71
Картофеля		125,00	100,00	2,40	0,12	19,90	96,19
Морковь		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Лук (футбольный лук)		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Свежие помидоры		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Йодированная соль		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелени (дилл, петрушка)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Фрикадельки для курицы	35						
Куриное филе, без костей, охлажденное		46,83	34,20	7,09	2,46	0,00	52,68
Лук (футбольный лук)		4,16	3,49	0,06	0,00	0,33	1,47
Вода		3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		0,07	2,80	0,36	0,28	0,03	4,01
Свинина с акриловым соусом	75/50			8,59	19,06	11,37	191,46
Обезжиренные, охлажденные ноги свиней		136,95	124,50	8,33	14,10	9,90	139,70
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Лук (футбольный лук)		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Томатный сок		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
Лимонный лимон		0,55	0,50	0,00	0,00	0,03	0,10
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Новый картофель, запеченный в	150,00			7,97	5,16	27,47	193,98

рулоне							
Новый картофель		187,50	150,00	7,90	0,20	27,10	147,50
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Чеснок		0,57	0,46	0,03	0,00	0,12	0,62
Свежий укроп		4,05	3,24	0,04	0,01	0,25	0,91
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из цельной пшеницы	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Заполнены отрубями и семенами	50	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Компот из свежих абрикосов	200			0,41	0,00	5,91	24,58
Абрикосы		46,60	40,00	0,40	0,00	5,78	24,16
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Плоская вода	1 Л	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				37,37	40,27	118,48	952,23
<i>ИЗМЕНЕНИЯ</i>							
Печенье (без гидрогенизирован ных жиров, без добавок, Е-s)	40			3,28	0,00	29,60	178,40
Свежие фрукты	170			1,70	0,00	16,10	81,60
Абрикосы		197,60	170,00	1,70	0,00	16,10	81.6С
Лимонадный напиток	200			0,10	0,03	5,81	20,18
Лимонный лимон		16,00	16,00	0,10	0,03	0,86	2,78
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Монетный двор		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Плоская вода	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				5,08	0,03	51,51	280,18
<i>УЖИН I</i>							
Сыр с твёрдым реннетом	20/25		7,07		5,54	12,00	141,99
Твёрдый сыр реннет — 45 % жира		20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Хлеб из цельной пшеницы		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Одуванчики с творогом и джемом айвы	100/5			8,14	6,02	20,00	312,15
Творог 5 % жир		90,70	90,70	5,81	0,48	0,91	182,31
Крупа еды		8,50	8,46	0,84	0,05	5,45	28,50
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		8 шт.	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40

Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Пшеничная мука		8,00	8,00	1,00	0,80	5,84	28,70
Рафинированное подсолнечное масло		4,40	4,40	0,00	4,36	0,00	39,56
Ваниль		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Айва варенье		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,70
Отварное молоко с какао	200			3,80	2,56	12,11	78,56
Молоко 2,5 % пастеризованного жира		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Порошок какао		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
ПОЛНЫЙ УЖИН I:				19,01	14,12	87,08	532,70
	<i>Ужин II</i>						
Пирог с зеленым луком и яйцом	100			10,82	9,55	23,11	229,16
Пшеничная мука		30,90	30,90	6,09	0,31	18,47	110,62
Сахар		2,60	2,60	0,00	0,00	2,57	9,05
82,5 % жиров (без растительных жиров)		1,30	1,30	0,01	1,07	0,01	9,72
Дрожжи		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Вода для теста		17,30	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Соль один раз		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<u>Зелёный лук</u>		37,00	35,00	0,45	0,00	1,50	7,70
Яйца курицы в классе «Extra»		8,00	32,00	4,16	3,20	0,32	45,76
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Халва с изюмом	35	35		4,55	12,40	13,50	171,50
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл ини	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				15,57	21,95	42,94	419,15
Итого за VIII день:				88,84	90,52	378,18	2800,63
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4,1	
ДЕНЬ 9							
Название блюд	Грамма ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Бело к гр	Жир ы гр	Углево ды гр	Теплотвор ная ценность, ккал
<i>ДЕЖУН ДЕЖУН</i>							
Свежие помидоры	50	52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00

Цветная капуста, запеченная со созревшим сыром 45 % жира	100			4,93	5,70	55,38	103,59
Цветная капуста		214,00	111,00	3,42	0,17	55,10	42,80
Соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50
Созревший сыр 45 % жира		5,50	5,00	1,37	1,43	0,00	20,49
масло на 85,2 % без растительных жиров		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50
Зелени		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Хлеб из цельной муки	30	30,00	30,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Белый детка запеченный в рулоне	130			5,55	21,18	54,42	363,35
Спагетти/домашняя лапша Амми (грубая пшеница)		43,00	130гата	4,30	0,56	31,82	150,80
Вода		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		20,00	20,00	0,12	16,10	18,00	149,60
Куриные яйца «Extra»		0,14шт	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
масло на 85,2 % без растительных жиров		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Крем 15 % жира		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Категория: Русск		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Ваниль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и плодов/настои	200			3,37	2,11	11,61	73,35
		1,00	50 мл инфузии	0,20	0,00	1,38	1,09
Молоко 2,5 % пастеризованного жира		105,50	100,00	3,17	2,11	5,28	54,86
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
ИТОГО, DEJ ООН:				16,18	29,29	135,51	616,04
ПРИННЗ							
Свекольный салат и семена кунжута	100/5			2,78	7,48	9,68	109,52
Свекла свеклы		110,00	88,00	1,50	0,00	8,50	37,84
Категория: Лик (фильм)		10,00	8,00	0,18	0,02	0,46	1,92
Йодированная соль		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

Зелени		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Рафинированное подсолнечное масло		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Семена кунжута		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Домашний зеленый суп со сметаной и индейкой грудкой (тепло-обработанный)	250/50/10			18,95	10,97	31,58	237,91
Охлажденная грудка индейки, с костью в		89,00	75,000	15,60	6,60	4,50	102,34
Картофеля		62,5	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Соррель (футбольный клуб)		35,00	30,00	0,75	0,10	0,93	5,96
Рисовые зерна		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Лук (футбольный лук)		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Сладкий перец		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Стебель сельдерея		12,50	10,00	0,04	0,00	0,25	1,42
Зелени		3,75	2,89	0,14	0,01	0,26	1,24
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	5,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Кислый суп (без консервантов)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Йодированная соль		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем 15 % жира		10,00	— 10,00	0,28	2,00	0,32	— 20,00
Ratatouille с курицей и овощами	150/75			9,16	6,51	10,51	214,45
Охлажденное куриное филе		121,50	112,12	7,70	2,40	1,21	138,80
Баклажаны		44,20	37,50	0,24	0,04	1,99	9,55
Сладкий перец		49,90	37,50	0,37	0,00	2,25	11,23
Цуккини		41,60	37,50	0,19	0,09	1,78	3,74
Красные красные		44,25	37,50	0,25	0,00	1,76	7,56
Рафинированное подсолнечное масло		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Чеснок		2,10	3,00	0,26	0,00	1,01	5,27
Корень сельдерея		11,25	7,50	0,06	0,02	0,24	1,26
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Растительная смесь		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Зеленые заводы		4,05	3,00	0,09	0,00	0,27	1,08
Йодированная соль		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из цельной пшеницы	50	50,00		4,05	0,00	24,00	133,50
Хлеб с отрубями и семенами	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Компот свежих	200			0,41	0,12	10,13	42,22

фруктов							
Вишни		42,20	40,00	0,40	0,12	5,10	24,40
Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	4,90	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,010	0,004	0,13	0,42
Свежие фрукты	100			0,40	0,00	12,70	61,10
Яблоки яблоки		113,64	100,00	0,40	0,00	12,70	61,10
Плоская вода	1 Л	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО				38,00	26,93	127,49	951,57
<i>ИЗМЕНЕНИЯ</i>							
Маковый плетеный рулон (без растительных жиров)	75			7,00	1,13	14,80	150,10 i
Свежие фрукты — персики	100	125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
100 % натуральный фруктовый сок, сахар;5гр/100 мл	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Плоская вода	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				7,40	1,13	36,80	281,10
<i>УЖИН I</i>							
Свежие порционные помидоры	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Запеченное мясо индейки суфле в рулоне	75			13,57	16,98	5,53	219,39
Охлажденное филе индейки		72,27	51.14 кипято к	11,03	6,36	4,34	86,00
Куриные яйца класса «Extra»		13,64	13,64	1,77	1,36	0,14	19,51
масло 85,2 % 82,5 % жира (без растительного жира)		3,40	3,40	0,02	2,79	0,03	25,43
Молочный соус		20,45	20,45	0,75	1,52	1,02	43,50
Растительная смесь		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Рафинированное подсолнечное масло		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Брокколи обжарен с маслом 85,2 %	150			3,82	7,38	9,42	130,84
Категория: Брокколи		220,00	184,00	3,68	0,00	9,04	62,10
масло 85,2 % растительного жира, 82,5 % жира		9,00	9,00	0,05	7,38	0,07	67,32

Чеснок		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Растительная смесь		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Йодированная соль		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелени		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Хлеб с отрубями и семенами	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф.	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
ПОЛНЫЙ УЖИН I:				20,18	26,21	52,52	531,68
<i>Ужин 2</i>							
Картофельный и зеленый луковый пирог	100			7,98	6,10	12,30	311,10
Свежие фрукты	100			0,38	0,38	10,74	89,10
Ягоды черники		118,00	100,00	0,38	0,38	10,74	89,10
Лимонадный напиток	200			0,10	0,03	5,51	20,18
Лимонный лимон		16,00	16	0,10	0,03	0,56	2,78
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Монетный двор		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				8,46	6,51	28,55	420,38
Итого до IX zt:				90,22	90,07	380,87	2800,77
КОРРЕЛЯЦИЯ:				1:	1:	4,1	
<i>ДЕНЬ 10</i>							
Название блюд	Грамма ж посуды, гр	Масса брутто, гр	Масса нетто, гр	Белок гр	Жиры гр	Углеводы гр	Теплотворная ценность, ккал
Гриль с маслом 85,2 % и твёрдый сыр реннет на булке 'For Pupils'	75			11,27	17,55	30,71	328,74
82,5 % жира (без растительного жира)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Твёрдый сыр реннет 45 % жир		16,00	15,00	3,99	2,10	0,00	59,60
Пшеничная мука		40,00	40,00	2,00	0,40	29,20	89,50
Сахар		1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,48
масло 85,2 % 82,5 % жира (без растительного жира)		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18

Куриные яйца «Extra»		1,00	40,00	5,20	2,00	0,40	57,20
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь зерновых с фруктами на молоке	200/5			4,13	6,36	34,89	195,70
Смесь зерновых с фруктами		40,00	40,00	2,10	0,26	26,87	94,20
Молоко 2,5 % пастеризованного жира		100,00	100,00	2,00	2,00	5,00	52,00
Вода		120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,10
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
масло на 85,2 % без растительных жиров		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ваниль		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Смесь растений и плодов/настои	200/3			0,23	0,01	3,63	8,92
		1,00	> 0 мл ини	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Лимонный лимон		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Свежие фрукты	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Яблоки яблоки		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
ИТОГО ДЕДЖУН:				16,33	23,92	89,12	616,08
ПРИННЗ							
Мешковые бобы с луком	65			3,74	3,96	7,96	79,91
Бобовые капсулы		78,87	71,80	2,87	0,00	3,09	22,90
Лук (футбольный лук)		65,00	59,10	0,87	0,00	4,87	21,05
Рафинированное подсолнечное масло		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Йодированная соль		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
«Украинский» борщ с мясом и сливками индейки (теплообработка)	250/50/1 0			16,86	11,38	30,30	216,33
Индейская грудь		89,00	72,00	14,10	6,80	4,64	91,93
Свекла свеклы		39,90	30,00	0,54	0,00	3,45	13,73
Сладкий ожог		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Свежая капуста		25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Картофеля		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Морковь		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Лук (футбольный лук)		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Корень сельдерея		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42

Свежие помидоры		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Сахар		0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,35
Рафинированное подсолнечное масло		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Кислый суп (без консервантов)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелени		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Чеснок		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Йодированная соль		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Крем		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Избитый из фаршированного куриного филе	75			14,92	8,98	6,64	133,58
Бескостное, охлажденное куриное филе		85,50	85,50	14,10	6,50	5,13	101,75
Куриные яйца в «чрезвычайном» классе		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Белая мука, обогащенная Fe и фольгой кислотой		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Растраченный рис с растительной смесью	150			3,11	2,82	22,66	199,40
Рис		20,30	20,10	1,47	0,40	12,66	73,35
Сладкая кукуруза		9,64	5,77	0,46	0,39	6,43	41,80
Зелёный горошек		17,78	11,54	0,89	0,04	2,31	59,65
Сладкий перец		15,35	11,54	0,12	0,00	0,69	3,45
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Йодированная соль		0,50	0,50	0,07	0,01	0,35	2,05
Заливные листья		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Растительная смесь		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Зеленые заводы		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Хлеб из цельной муки	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Хлеб с отрубями и семенами	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Компот свежих фруктов	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Свежие яблоки		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Плоская вода	1 Л	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ				41,55	29,58	122,06	952,59

ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО							
ИЗМЕНЕНИЯ							
Фруктовый салат	100			0,95	0,81	11,23	51,60
Дыня дыня		62,40	40,00	0,10	0,00	3,84	12,60
Ягоды черники		10,20	10,00	0,11	0,00	0,86	4,00
Бананы		33,40	20,00	0,20	0,06	4,40	17,80
Свежие яблоки		14,30	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
натуральный йогурт, гр. 2,5 % без добавления сахара		25,00	25,00	0,50	0,75	1,00	12,50
Запеченный творог	100			11,10	8,71	17,59	210,11
Творог		35,00	35,00	5,60	4,13	0,35	70,35
Куриные яйца высшего класса		30,00	26,10	3,30	2,10	0,26	37,32
Натуральный йогурт, гр. 2,5 % без добавления сахара		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,90
Порошок для выпечки		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Рафинированное подсолнечное масло		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Смесь растений и плодов/настои	200			0,20	0,00	6,33	18,49
		1,00	50 мл инф	0,20	0,00	1,38	1,09
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Плоская вода	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:				1,15	9,52	17,56	280,20
УЖИН I							
Свежие порционные помидоры	65	66,3	65	0,39	0,00	2,73	11,70
Лангет со сливочным соусом	75/50			10,45	17,81	5,04	288,71
Охлажденная телятина нога, без костей		130,50	118,50	9,10	3,30	0,00	149,60
Рафинированное подсолнечное масло		8,60	8,60	0,00	8,51	0,00	77,31
Томатная паста		5,20	5,00	0,25	0,00	0,75	8,50
Крем 15 % жира		20,00	20,00	0,56	6,00	1,28	40,00
Лук (футбольный лук)		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,30
Йодированная соль		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Кускусный кускус	150			2,68	5,02	26,84	82,87
Кускусный кускус		31,80	31,02	2,66	1,74	26,80	53,00

масло на 85,2 % без растительных жиров		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,87
Йодированная соль		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб с малай	40	40,00		3,24	0,48	19,20	106,80
Компот свежих фруктов	200			0,41	0,12	9,86	41,98
Абрикосы		46,60	40,00	0,40	0,12	4,78	24,10
Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Лимон (сок)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
ИТОГО УЖИНА 1:				17,17	23,43	63,67	532,06
<i>Ужин 2</i>							
«Здоровый» бургер	125			14,73	4,42	88,23	344,81
Куриная отбивка от кулачков индейки		30,00	30,00	8,50	2,20	15,71	81,70
Свежие помидоры		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Салат из салата		5,00	5,00	0,00	0,02	0,38	1,70
Булочка для путешественников		50,00	50,00	4,10	2,20	42,00	120,00
Свежие фрукты	100,00			1,00	0,30	14,60	62,40
Вишни		117,00	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Смесь растений и плодов/настои	200	22 (шт.)	8,80	0,00	0,00	0,00	12,57
		1,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛНЫЙ УЖИН II:				14,73	4,42	88,23	419,78
Итого по X день:				90,93	90,87	380,64	2800,71

Приложение № 3
к Положению об организации
и обеспечении здорового питания детей и учащихся
в общеобразовательных учреждениях

Образец представления примерного меню образовательного учреждения
для согласования в территориальные подразделения НАОЗ

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Начальник ЦОЗ _____

Директор

(название образовательного учреждения)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
На 2 недели для столовой

Название образовательного учреждения

Адрес учреждения

На период сезона _____

год

Неделя I
День I

№ п/п	Название блюд	Объем блюд	Масса брутто, г	Масса нетто, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак								
1.								
2.								
3.								
	Всего - завтрак							
I закуска								
1.								
2.....								
	Всего – I закуска							
Обед								
1.								
2.								
3.....								
	Всего - обед							
II закуска (полдник)								
1.								
2.....								
	Всего – II закуска (полдник)							
Ужин								
1.								
2.								
3.								
	Всего - ужин							
	Всего - день							

Приложение № 4
к Положению об организации
и обеспечении здорового питания детей и учащихся
в общеобразовательных учреждениях

Таблица № 1

Рекомендуемые базовые диетические значения в отношении энергии, общего содержания белков, жиров и углеводов для детей дошкольного, дошкольного и школьного возраста (средние значения для девочек и мальчиков), возраста от 1 года до 19 лет (используя справочные данные EFSA).

Возраст*	Энергия ккал /день	Белки Базовый интервал		Жиры - всего		Углеводы	
		Е %**	г/день	Е%	г/день	Е%	г/день
1- 3	1280	10-20	53	20-35	48	45-60	157
4- 6 (7)	1730	20	82	30	64	50	205
7 - 10	1890	20	90	30	70	50	225
11- 14	2200	20	110	30	74	50	275
15 - 19	2500	20	125	30	83	50	310

*Базовый возраст включает год, следующий после достижения следующего возраста.

** Е % показывает процент совокупной ежедневной энергии.

*** Отклонения на $\pm 10\%$ для всех питательных компонентов считаются приемлемыми.

Таблица № 2

Норма энергетической ценности и количеств питательных веществ завтраков и обедов в учреждениях начального, среднего образования I и II цикла

№ п/п	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г	Включая животные, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (20,0%)						
1.	7-10	470	15,4	9,2	15,8	67,0
2.	11-17	550	18,0	12	18,4	78,0
Обед (35,0%)						
3.	7-10	823	27,0	16,0	28,0	117,0
4.	11-17	976	32,0	19,0	32,2	137,0

Таблица № 3

Распределение потребления энергии по индивидуальным приемам пищи (Е%) в образовательных учреждениях

План и график приема пищи	Детский сад (Е%) До 6 (7 лет)	Школа (Е%) От 7 до 19 лет
Завтрак	20-25	20-25

1-я закуска	10-15	10-15
Обед	30-35	30-35
2-я закуска (полдник)	10-15	10-15
Ужин	20-25	20-25

Таблица № 4

**Рекомендации в отношении средних ежедневных порций для детей
от 1 года до 19 лет (масса брутто), (г) (12 часов)**

Пищевая группа/ пищевой продукт (масса брутто, г)	Возраст (лет)				
	1-3	4-6 (7)	7 – 10	10 – 14	14 – 19
1. Злаки и картофель					
1.1. Белый хлеб, обогащенный фолиевой кислотой и железом	50	60	70	80	100
1.2. Хлеб из цельнозерновой муки, обогащенной фолиевой кислотой и железом	20	26	37	40	90
1.3. Мука цельнозерновая	9	15	20	20	22
1.2. Рис	35	45	55	60	65
1.3. Макароны изделия	45	55	65	70	80
1.4. Другие виды злаков (овес, кукуруза, пшеница, гречка, пшеничная крупа, просо и т.д.)	40	50	60	65	70
1.5. Картофель	100	120	150	200	220
2. Овощи и фрукты					
2.1. Овощи	200	220	240	250	250
2.2. Фрукты	120	140	150	150	150
2.3. Обезвоженные фрукты	10	15	20	20	20
3. Молоко и молочные продукты					
3.1. Молоко, кефир - 2,5 % и 3,2% жирности	150	150	200	200	250
3.2. Йогурт натуральный 2,6 % жирности	80	100	120	120	150
3.3 Полужирный творог из коровьего молока 5%	30	40	50	60	70
3.3 Сыр (твердый)	5	10	15	20	25
3.5. Сметана (жирность до 15%)	7	10	10	15	20
4. Источники белка					
4.1. Мясо птицы					

	90	110	130	140	170
4.2. Красное мясо	80	100	130	140	160
4.3. Рыба	80	100	130	150	170
4.4. Яйца (шт)	0,5 яйца (30)	0,5 яйца (30)	1 яйцо (60)	1 яйцо (60)	1 яйцо (60)
4.5. Бобовые	20	20	25	40	45
5. Орехи и семена нежареные		10	20	25	30
6. Добавленные жиры (растительное масло, сливочное масло)	20	25	25	25	35
6.1. Масло сливочное без растительных жиров	12	15	15	15	20
6.2. Подсолнечное масло	8	10	10	10	15
7. Сахар, мед*, джем, повидло	10	15	25	25	25
8. Йодированная соль	1,5	2,0	3,0	3,5	4,0
9. Смесь растений и плодов/настои	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
10. Дрожжи	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

Примечание: * -употребляются в зависимости от индивидуальной переносимости ребенка;
- запрещено детям до 3-х лет.

Таблица № 5

Объем порции для детей разных возрастов, (г)

Название блюда	Возраст, лет			
	1 - 3	4 -6 (7)	7 - 10	10 - 14
Завтрак:				
Каша	200	200	300	300
Омлет или мясные блюда	40	50	65	75
Хлеб со сливочным маслом и твердым сыром	30/10/10	45/10/15	60/10/25	60/10/25
Молоко или настои	150	200	200	200
2. Обед				
Салат или свежие овощи	40	50	75	100
Суп	150	200	300-400	400-500
Мясные котлеты или куски мяса и т.д.	60	70	100	120
Гарнир из термически обработанных овощей или злаков/макарон или макарон из цельнозерновой муки	60	70	100	120
3. Закуска				
Кефир, молоко, йогурт натуральный	150	200	200	200
Свежие/сушеные фрукты	100/10	100/10	100/15	100/15
4. Ужин				
Термически обработанные овощи или	200	200	300	400

каша из цельных злаков /гречка/ макароны из цельнозерновой муки				
Кефир, молоко, смесь растений и плодов/настои	150	150	200	200

Таблица № 6

**Необходимое ежедневное количество пищевых продуктов для детей и подростков
(масса брутто), (г)**

№ п/п	Название пищевых продуктов	Профессиональные училища		Лагеря отдыха и оздоровительные лагеря	Учреждения раннего образования санаторного типа	
					с круглосуточным режимом работы	
		24 часа	6-8 часов		до 3-х лет	от 3 до 7 лет
1	2	4	5	6	7	8
1.	Белый хлеб, обогащенный фолиевой кислотой и железом*	200	150	200	65	80
2.	Хлеб из цельнозерновой муки, обогащенной фолиевой кислотой и железом	100	100	115	35	50
3.	Пшеничная мука, цельнозерновая пшеничная мука	50	15	15	20	25
4.	Крупы и другие продукты переработки цельных злаков	80	60	70	40	45
5.	Макаронные изделия	20	15	20	15	20
6.	Картофель	300	210	250	130	180
7.	Овощи	350	250	400	250	300
8.	Бобовые (шлифованный сушеный горох, сушеная фасоль и т.д.)	10	5,5	10	5	5
9.	Свежие фрукты	85	60	180	250	350
10.	Сухофрукты **	15	10	15	15	15
11.	Кондитерские изделия	25	25	18	10	15
12.	Сахар, сырой нерафинированный сахар или мед	20	18	20	12	15
13.	Масло сливочное без растительных жиров	25	25	45	18	25
14.	Масло растительное	15	10	15	10	12
15.	Яйца	0,7 (42)	0,5 (30)	1 (60)	30	40
16.	Молоко и жидкие кисломолочные продукты	300	100	500	400	450
17.	Полужирный творог	60	35	40	40	50

	(до 5% жирности)					
18.	Твердый сыр	15	10	10	3	5
19.	Мясо***	160	130	160	100	140
20.	Рыба****	70	60	60	35	55
21.	Сметана (до 15% жирности)	15	10	10	5	15
22.	Чай, травяной чай	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
23.	Йодированная соль	4	2,5	3,6	1,4	2
24.	Орехи и семена***** (орехи, лен, подсолнечник, кунжут)	40	20	30	12	15

* Хлеб подается через 6-8 часов после его выпечки.

** Обезвоженные фрукты, джем и повидло, из-за высокого содержания свободных сахаров, предлагаются не ежедневно, а не более 2-3 раз в неделю.

*** Красное мясо (говядина, свинина) предлагается только 1-2 раза в неделю

Рекомендуется говядина; телятина; обезжиренная свинина и баранина; охлажденное мясо птицы (курица, индейка); крольчатина не ниже I сорта и высшего сорта.

**** Рыба предлагается не реже 1 раза в неделю.

***** Употребление орехов и семян разрешено с 3-летнего возраста.

Таблица № 7

Ежедневное необходимое количество минеральных элементов для детей

Возраст, лет	Пол	Минеральные элементы, мг					
		Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
1-3	М, Ж	450	800	150	7	4,3	0,06
4-6	М, Ж	800	1950	200	7	5,5	0,07
7-10	М, Ж	800	1650	250	11	7,4	0,08
10-14	М, Ж	1150	1800	300	11	10,7	0,10
14-19	М, Ж	1150	1800	300	13	14,2	0,13

Таблица № 8

Ежедневное необходимое количество витаминов для детей

Возраст, лет	Пол	Витамины, мг, мкг							
		С, мг	А, мкг эквивал. ретинола	D, мкг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	B ₆ , мг	Ниацин, мг	B ₁₂ , мкг
1-3	М, Ж	20	450	10	0,8	0,9	0,9	10	1,0
4-6	М, Ж	30	500	2,5	0,9	1,0	1,3	11	1,5
7-10	М, Ж	45	700	2,5	1,2	1,4	1,6	15	2,0
11-14	М	70	1000	2,5	1,4	1,4	1,8	18	3,0
11-14	Ж	70	800	2,5	1,3	1,5	1,6	17	3,0
15-19	М	100	1000	2,5	1,5	1,8	2,0	20	3,0
15-19	Ж	100	800	2,5	1,3	1,5	1,6	17	3,0

Таблица № 9

Несъедобная часть некоторых пищевых продуктов, которая удаляется в процессе предварительной кулинарной обработки (к массе брутто), %

№ п/п	Пищевые продукты	Несъедобная часть, %
-------	------------------	----------------------

Овощи, стручковые культуры		
1.	Сладкий перец	25
2.	Тыква	30
3.	Картофель	28
4.	Огурцы	7
5.	Зеленый лук	20
6.	Лук	16
7.	Кабачки	25
8.	Фасоль, стручки	10
9.	Яблоко	26
10.	Морковь	20
11.	Томаты	5
12.	Петрушка (листья)	20
13.	Петрушка (корни)	25
14.	Салат	20
15.	Свекла	20
16.	Спаржа	27
17.	Шпинат	26
18.	Капуста белокочанная	20
19.	Капуста краснокочанная	15
20.	Капуста брюссельская	55
21.	Капуста кольраби	35
22.	Цветная капуста	25
23.	Баклажаны	10
24.	Сельдерей (корни)	30
25.	Сельдерей (стебель)	16
Фрукты		
1.	Абрикосы	14
2.	Черешня	15
3.	Айва	28
4.	Виноград	13
5.	Лимоны	40
6.	Мандарины	26
7.	Яблоки	12
8.	Груши	10
9.	Персики	20
10.	Апельсины	30
11.	Сливы	10
12.	Вишня	15
13.	Бананы	30
Ягоды		
1.	Черника	2
2.	Облепиха	40
3.	Белая смородина	8
4.	Красная смородина	8
5.	Черная смородина	3
Мясо, его производные		
1.	Говядина, I сорта	25
2.	Крольчатина, I сорта	27
3.	Свинина	15
4.	Телятина	28
5.	Мясо индейки, I сорта	23
6.	Куриное мясо, I сорта	25

7.	Говяжья печень	7
8.	Говяжье сердце	9
9.	Говяжий язык	8
10.	Свиная печень обезжиренная	3
11.	Свиное сердце обезжиренное	10
Яйца		
1.	Яйца куриные	13
2.	Яйца перепелиные	8
	Рыба	50
	Твердый сыр	3
	Бобовые	0,9
1.	Сушеный горох	0,5
2.	Сушеная фасоль	0,5
3.	Чечевица	1,3
4.	Нут	1,3

Таблица № 10

Доля уменьшения объема (веса) продуктов при их переработке (%)

Название продуктов	Процент потери			
	Во время холодной обработки	Во время варки	Во время тушения на пару	Во время выпекания
Говядина, I сорта	25	38	40	
Блюда из мясного фарша (котлеты/тефтели)			15	19
Куриное мясо	30	28		
Мясо индейки	37	23	22	
Филе птицы		30		
Перепелиное мясо	16	30		
Свинина	15	36		
Крольчатина, I сорта	27	30	20	
Печень	3		28	
Рыба	43	18		
Сыры	4-6			
Свежий творог	1			
Тыква	30			17
Картофель	28	3		
Морковь	20	25	32	
Свекла	17	20		10
Баклажаны	10	30		45
Огурцы	7			
Лук	16		26	
Лук для соусов или второго блюда			50	
Томаты	5	40		35
Капуста белокочанная	20	8		
Капуста квашеная тушеная		15		
Кабачки	25	25		15
Яблоки без семян вареные, печеные	12	20		
Груши без семян вареные	10	20		
Зеленый горошек вареный		8		
Стручки зеленого горошка вареные		12		
Сельдерей (корень)	32	37		

Примечание: Пример расчета веса пищевых продуктов при их переработке: на приготовление обеда (на одного ребенка) было использовано 10 г картофеля, после чистки осталось 7,2 г картофеля (10 г составляет 100%, при их переработке процент потери, указанный в таблице, составляет 28%, при расчете соотношения (10 умножить на 28 и разделить на 100) получаем 2,8 г. От 20 г отнимаем 2,8 г и получаем 17,2 г.

Таблица № 11

Рекомендации по содержанию соли, сахара и жиров в пищевых продуктах и напитках, произведенных или упакованных

Критерии для пищевых продуктов (на 100 г)			
Питательное вещество	Низкое содержание на 100 г продукта	Среднее содержание на 100 г	Высокое содержание на 100 г
Жиры (всего)	3,0 г или менее	3,0-20 г	Более 20 г
Насыщенные жиры	1,5 г или менее	1,5-5,0 г	Более 5,0 г
Трансжиры	0, 5 г или менее		Более 2 г
Сахар (всего -)	5,0 г или менее	5,0-22,5 г	Более 22,5 г
Соль	0,3 г или менее	0,3-1,5 г	Более 1,5 г
Критерии для напитков (на 100 мл)			
Жиры (всего)	1,5 г или менее	1,5-8,75 г	Более 8,75 г
Насыщенные жиры	0,75 г или менее	0,75-2,5 г	Более 2,5 г
Сахар (всего)	2,5 г или менее	2,5-11,25 г	Более 11,25 г
Соль	0,3 г или менее	0,3-0,75 г	Более 0,75 г

Таблица № 12

Взаимозаменяемые пищевые продукты по физиологическому эквиваленту

№ п/п	Пищевая группа	Название заменяемых продуктов	Вес (кг)	Заменяющие продукты	Вес (кг)
1.	Овощи	Сырые овощи	1	Вареные/замороженные/консервированные овощи	0,80
2.		Сырые овощи	1	Сырые листовые овощи	1
3.		Сырые овощи	1	Томатная паста	0,30
4.		Сырые овощи	1	Томатный сок / Бульон	1
5.	Фрукты	Свежие фрукты	1	Приготовленные/замороженные/консервированные фрукты (без добавления сахара)	1-1,2
6.		Свежие фрукты	1	Обезвоженные фрукты	0,20
7.	Злаки, зернопродукты и хлеб	Хлеб	1	Сухие злаки (макаронные изделия, кукурузная крупа, рис, манная крупа, кускус, просо, гречка, хлопья овсяные и т.д.)	0,67
8.		Хлеб	1	Приготовленные злаки (макаронные изделия, кукурузная крупа, рис, манная крупа, кускус, просо, гречка, хлопья овсяные и т.д.)	2,3

9.		Сухие злаки (макаронные изделия, кукурузная крупа, рис, манная крупа, кускус, просо гречка, хлопья овсяные и т.д.), мука	1	Приготовленные злаки (макаронные изделия, кукурузная крупа, рис, манная крупа, кускус, просо, гречка, хлопья овсяные и т.д.)	3,50
10.		Мамалыга	1	Сухие злаки (макаронные изделия, кукурузная крупа, рис, манная крупа, кускус, просо гречка, хлопья овсяные и т.д.), мука	0,20
11.		Вареный/запеченный белый картофель	1	Приготовленные злаки (макаронные изделия, кукурузная крупа, рис, манная крупа, кускус, просо гречка, хлопья овсяные и т.д.)	0,875
12.		Хлеб	1	Вареный/запеченный белый картофель	2,6
13.	Молоко и молочные продукты	Молоко (1 мл = 1 г)	1	Растительный напиток, обогащенный кальцием	1
14.		Молоко (1 мл = 1 г)	1	Йогурт	1
15.		Молоко (1 мл = 1 г)	1	Нежирный творог (5%)	0,32
17.		Молоко (1 мл = 1 г)	1	Сыр (45%)	0,16
19.		Нежирный творог (5%)	1	Сыр (45%)	0,50
20.		Йогурт	1	Растительный йогурт, обогащенный кальцием	1
21.	Мясо, рыба, бобовые и масличные	Мясо белое/красное	1	Свежая рыба	1
22.		Мясо белое/красное	1	Яйца	1,38 (≈18 яиц)
23.		Мясо белое/красное	1	Органы (печень, язык и сердце)	1
25.		Мясо белое/красное	1	Сушеные бобовые (фасоль, чечевица, желтый горох, нут)	1,75
27.		Орехи/семена	1	Приготовленные бобовые (фасоль, чечевица, желтый горох, нут)	2,33
28.	Пищевые жиры	Масло растительное холодного отжима	1	Масло сливочное	1
29.		Сметана	1	Масло растительное холодного отжима	0,33

Пояснительная записка: Таблица показывает эквивалентность разных пищевых продуктов на 1 кг референсного продукта, на основе средних значений калорийности и пищевой ценности, но может несколько варьироваться в зависимости от качества продукта, товарного знака или методов приготовления. Эти соответствия полезны при планировании меню, адаптации рецептов и оценке энергетической ценности блюд.

Замена продуктов допускается лишь в порядке исключения.

**к Положению об организации
и обеспечении здорового питания детей и учащихся
в общеобразовательных учреждениях**

**ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**СПИСОК ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, РАЗРЕШЕННЫХ К ПОДАЧЕ В
СТОЛОВЫХ И К РЕАЛИЗАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:**

1. Питьевая вода или бутилированная негазированная вода.
2. Свежие или замороженные фрукты, овощи и зелень, преимущественно сезонные и отечественные.
3. Цельное молоко жирностью от 2,5% до 3,2 %, без добавления сахара и растительных жиров.
4. Йогурт или другие виды ферментированного молока без добавления сахара или искусственных подсластителей, 2,6% жирности.
4. Твердый сыр и ферментированный сыр с процентом жирности не более 45 %.
5. Цельные злаки, макаронные изделия и хлеб из цельнозерновой муки.
6. Масла растительные нерафинированные холодного отжима для холодных кулинарных изделий.
7. Филе рыбы.
8. Охлажденное мясо птицы без кости, свинина без кости и обезжиренная.
9. Орехи, семена и сухофрукты.
10. Бобовые (фасоль, зеленый горошек, чечевица, нут, соя).
11. Яйца куриные и блюда из яиц, приготовленные методом варки или выпекания.

**СПИСОК ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОГРАНИЧЕННЫХ 1-2 РАЗАМИ В
НЕДЕЛЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:**

1. Красное мясо (говядина или свинина).
2. Печенье, булочки, сушки и кондитерские изделия без гидрогенизированных жиров с количеством простых сахаров менее 15 г/100 г продукта.
3. Макаронные изделия из муки высшего сорта.
4. Повидло, джем, с содержанием фруктов как минимум 50% и максимум 75%.
5. Пищевые жиры (например: сливочное масло) (предпочтительно подсолнечное масло или другие растительные масла).

Разрешается употреблять в ограниченных количествах (один-два раза в неделю) кондитерские изделия без крема и конфеты детям в центрах размещения, учреждениях интернатного типа, детских лагерях отдыха и оздоровительных лагерях.

**СПИСОК ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ЗАПРЕЩЕННЫХ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:**

1. Пищевые продукты с содержанием сахаров более 15 г/100 г продукта (например: пирожные, конфеты, шоколад, леденцы, зефир, безе, мармелад и т.д.).
2. Пищевые продукты с содержанием жиров более 20 г/100 г продукта, в том числе:
 - трансжирных кислот более 2 г/100 г (например: гамбургеры, пицца, кондитерские изделия, жареный картофель, майонез, маргарин, плавленый сыр, жирные колбасные изделия, кулинарные жиры, свиной или бараний жир, продукты с гидрогенизированными жирами, пальмовое масло и т.д.).

3. Пищевые продукты с содержанием соли более 1,5 г/100 г продукта или натрия более 0,6 г/100 г (например: чипсы, соленое печенье, сушки, стиксы, соленые орешки, соленые семена, соленые сыры и т.д.).

4. Прохладительные напитки любого типа, с добавлением сахара или подсластителей, и энергетики, квас, кисель, свежевыжатые или покупные фруктовые соки;

5. Пищевые продукты, содержащие более 300 ккал/на рекомендуемую порцию на упаковке.

6. Неупакованные пищевые продукты, кроме целых (неразрезанных на ломтики) фруктов и овощей, и с неповрежденной (неочищенной) кожицей.

6. Пищевые продукты с пищевыми добавками (безалкогольные напитки с пищевыми добавками, напитки для спортсменов, продукты быстрого приготовления, жевательная резинка).

8. Мясо и мясные продукты следующих видов:

- Мясо диких животных и птиц.
- Мясо II, III и IV сортов.
- Мясо, содержащее более 20% костей, жира или коллагена.
- Субпродукты, кроме печени, языка и сердца.
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареная колбаса и т.д.).
- Мясо невыпотрошенной птицы.
- Мясо водоплавающих птиц.
- Копченое мясо.
- Колбаса, блюда, приготовленные из остатков мяса, диафрагма, рулеты из мягких тканей или голов.
- Торговый мясной фарш.
- Блины с мясом.
- Холодец.
- Продукты, не прошедшие термическую обработку (например: копченая рыба).

9. Рыба и продукты из рыбы следующих видов:

- Рыба целиком и тушка рыбы.
- Рыба, не прошедшая термическую обработку.
- Копченая и соленая рыба.
- Фаршмак из сельди.

10. Консервы с признаками разгерметизации, вздутые, с ржавой или деформированной упаковкой, без этикеток, с пищевыми добавками (ароматизаторами, красителями, усилителями вкуса и т.д.).

11. Жиры:

- Кулинарные жиры, свиные или бараньи жиры, маргарин;
- Масло сливочное с растительными жирами;
- Блюда и кулинарные изделия, жареные в жирах (во фритюре), чипсы;
- Растительные жиры, (частично) гидрогенизированные (пальмовый, спред, трансжиры и т.д.);
- Рафинированные растительные масла для заправки овощей и салатов.

12. Молоко и молочные продукты:

- Непастеризованное молоко;
- Молочные продукты, творожок, приготовленные с растительными жирами;
- Мороженое;
- Творог из непастеризованного молока;
- Неупакованная сметана без термической обработки;
- Кислое молоко домашнего приготовления;
- «Йогуртовый продукт», «творожный продукт», «сметанный продукт»;
- Молочные продукты с добавлением сахара, такие как подслащенный йогурт, сгущенное молоко;
- Блины с творогом.

13. Яйца водоплавающих птиц с грязной скорлупой, неравномерной градацией и разбитые.

14. Кондитерские изделия:

- С добавлением яичного крема и сливок;

- Зефир, безе, мармелад;
- Шоколад, шоколадки с содержанием какао менее 80%, шоколадные конфеты;
- Галеты, крекеры, вафли, пряники, кексы, чипсы;
- Печенье с пальмовым маслом или гидрогенизированными растительными маслами.
- Пельмени и вареники с разной начинкой;
- Круассаны с разной начинкой.

15. Кулинарные изделия или блюда домашнего приготовления (например: блюда домашнего приготовления, не промышленные) и привезенные из дома (в том числе для организации праздников и дней рождения);

16. Крупы, мука, сухофрукты и другие пищевые продукты, загрязненные примесями или зараженные амбарными вредителями;

17. Грибы и приготовленные из них блюда;

18. Соки, содержащие искусственные подсластители;

19. Уксус, горчица, хрен, острый перец и другие острые специи;

20. Пищевые продукты, включая кондитерские изделия, содержащие алкоголь;

22. Блюда, приготовленные на основе пищевых концентратов быстрого приготовления.

23. Маринованные фрукты и овощи (например: огурцы, томаты, сливы, яблоки, и т.д.).

24. Растворимый и натуральный кофе.

25. Пищевые продукты с искусственными подсластителями.

26. Абрикосовые косточки, арахис.

**к Положению об организации
и обеспечении здорового питания детей и учащихся
общеобразовательных учреждений**

Таблица №1

Образец составления таблицы о количестве пищевых продуктов, употребляемых ребенком возраста 1-3 лет (г)

Название пищевых продуктов	Месяц _____, год _____							Всего на 7 дней	Средний дневной объем
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день		
Хлеб пшеничный									
Рис									
Сахар									
Повидло абрикосовое									
Картофель									
Лук									
Томаты									
Соль									
Пшеничная мука									
Печенье									
Подсолнечное масло									
Молоко									
Макаронные изделия									
Пшеничная крупа									
Фасоль									
Красная свекла									
Кукурузная крупа									
Сладкий перец									

***Примечание:** Среднее ежедневное количество рассчитывается путем деления всего количества потребляемых пищевых продуктов на общее количество дней. Для сравнения полученных данных (средних дневных количеств) с физиологическими нормами потребления необходимо классифицировать пищевые продукты на группы согласно тем, которые указаны в физиологических нормах. Эта таблица заполняется собранными данными, а на их основе оценивается соблюдение физиологических норм потребления (таблица 2).*

Таблица № 2

**Образец составления таблицы по оценке физиологических норм потребления пищевых продуктов для детей в учреждениях раннего образования (возраст 1-3 лет)
с режимом работы 9,5-10 часов, г**

№ п/п	Название пищевых продуктов	Физиологические нормы потребления, г	Фактическое количество пищевых продуктов, г	Отклонение от физиологической нормы потребления, ±г	Доля, %
1.	Белый хлеб, обогащенный фолиевой кислотой и железом	50			
2.	Хлеб из цельнозерновой муки, обогащенной фолиевой кислотой и железом	20			
3.	Рис	35			
4.	Макаронные изделия	45			
5.	Другие виды злаков (овес, кукуруза, пшеница, гречка, пшеничная крупа, просо и т.д.)	40			
6.	Картофель	100			
7.	Овощи	200			
8.	Фрукты	120			
9.	Фрукты обезвоженные	10			
11.	Молоко, кефир - 2,5 % и 3,2%	150			

	жирности				
12.	Йогурт натуральный	80			
13.	Полужирный творог из коровьего молока, массовая фракция жира 5%	30			
14.	Сыр (твердый сыр) с массовой фракцией жира 45%	5			
15.	Сметана (до 15% жирности)	7			
16.	Мясо птицы	90			
17.	Красное мясо	80			
18.	Рыба	80			
19.	Яйца (шт)	0,5 яйца (30)			
20.	Бобовые	20			
21.	Орехи и семена нежареные	-			
23.	Масло сливочное без растительных жиров	12			
24.	Подсолнечное масло	8			
25.	Сахар, мед, джем, повидло	10			
26.	Йодированная соль	1,5			
27.	Чай, травяной чай	1,0			
28.	Дрожжи	1,0			

Примечание:

**Для сравнения полученных данных (средних, ежедневных) с физиологическими нормами потребления необходимо классифицировать продукты по группам согласно указанным в физиологических нормах. Например, в строку «овоци» вносится сумма (лук - 1,6 г – томаты - 9,4 г – фасоль - 1,1 г – свекла - 1,7 г – перец - 1 г). Аналогично суммируются крупы и другие пищевые продукты.*

**Нормы пищевых продуктов, указанные в таблице № 2, удовлетворяют только 75% физиологической нормы потребления детей возраста 1-3 лет, остальные 25% дети получают за ужином (дома).*

Таблица № 3

Способ заполнения накопительной ведомости пищевых продуктов в учреждении (название детского учреждения) с режимом работы (указать количество часов) за месяц (указать месяц)

№ п/п	Название пищевых продуктов	Потребление пищевых продуктов за месяц (указать месяц), г					
		Дата	Всего за 10 дней	Физиологическая норма потребления на 10 дней	Отклонение от физиологической нормы потребления ±	Дата	Всего за 20 дней
1	2	3	4	5	6	7	8

Заполнение таблицы

Физиологическая норма потребления на 20 дней	Отклонение от физиологической нормы потребления ±	Дата	Всего – на один месяц	Физиологическая норма потребления на один месяц	Отклонение от физиологической нормы потребления ±	Количество, потребляемое одним ребенком в среднем в день	Физиологическая норма потребления на один день
9	10	11	12	13	14	15	16

Заполнение таблицы

Отклонение от физиологической нормы потребления ±	Количество пищевых продуктов, потребляемых детьми за один месяц, кг	Норма для всех детей На один месяц, кг	Отклонение от физиологической нормы потребления ±
17	18	19	20

Примечание: Принципы составления накопительной ведомости

1. Количество пищевых продуктов рассчитывается в граммах на одного ребенка, только столбики 18 и 19 таблицы 3 рассчитываются в кг.
2. Среднее дневное потребление пищевых продуктов рассчитывается путем деления количества продуктов, потребленных одним ребенком за месяц, на количество рабочих дней соответствующего месяца.

Таблица № 4

Месячное потребление пищевых продуктов на одного ребенка

№ п/п	Название пищевых продуктов	Анализ потребления пищевых продуктов							
		январь				февраль			
		Потребление		Физиологическая норма потребления		Потребление		Физиологическая норма потребления	
		Всего/ детьми, кг	Одним ребенком, г	Всего/ детьми, кг	Одним ребенком, г	Всего/ детьми, кг	Одним ребенком , г	Всего/ детьми, кг	Одним ребенком, г

Таблица №5

Квартальное потребление пищевых продуктов, г

№ п/п	Название пищевых продуктов	За I квартал 20__ года									
		Указать месяц				Указать месяц					
		Потребление		Физиологи ческая норма потребления		Потребление		Физиологическая норма потребления		Отклонение от физиологи ческой нормы потребления	
		Всего/ детьми, кг	Одним ребенком, г	Всего/ о/ деть ми, кг	Одним ребенко м, г	Всего/ детьми, кг	Одним ребенко м, г	Всего/ детьми, кг	Одним ребенко м, г	Всего/ детьми, кг	Одним ребенко м, г

Примечание: Аналогично заполняются таблицы по остальным кварталам и годовая. Ежемесячные данные вносятся из таблицы № 3, граф 15-18 и 19.

Таблица № 6

Образец представления информации об анализе качественного аспекта питания детей

[illegible]

10.	Подсолнечное масло									
11.	Молоко									
12.	Макаронные изделия									
13.	Крупа пшеничная									
14.	Фасоль									
15.	Крупа кукурузная									
16.	Сладкий перец									
	Всего									

Примечание: В этой таблице указывается количество питательных веществ, которое рассчитывается исходя из количества продуктов, отделенных от несъедобной части.
Доля несъедобной части у некоторых пищевых продуктов указана в таблице № 10 приложения № 4.
Доля сокращения объема (веса) пищевых продуктов при их переработке указана в таблице № 10 приложения № 4.

Таблица № 7

Образец оценки ежедневного рациона детей, посещающих учреждения с режимом деятельности 9,5-10 часов

№ п/п	Питательные вещества	Белки, г	В том числе животного происхожде ния, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть	Са, мг	Р, мг	Вит. С, мг
1.	Физиологи- ческая норма потребления	40	28	40	159	1160	600	600	33
2.	Фактическое потребление	67	1	12	401,6	1972,4	275	1010	3,4
3.	Отличие от физиологи- ческой нормы потребления	+27	-27	-28	+242,6	+812,4	-325	+410	-29,6
4.	Доля, %	+67	-96,4	-70	+252	+70,0	-54,2	+68	-90