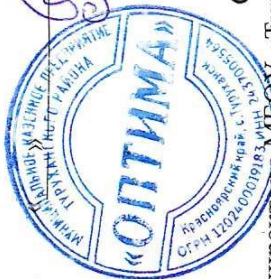


И. о. директора МКП «Оптим»

Р. В. Ригонен

20 г.



СОГЛАСОВАННО:

И. о. директора МБОУ «Туруханская СШ № 1»

С. Н. Дружинин

«20» _____ г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-11 ЛЕТ И 12-18 ЛЕТ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ
(САХАРНЫЙ ДИАБЕТ) В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ГУРУХАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»,
ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ МКП «ОПТИМА»**

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ТУРУХАНСКИЙ РАЙОН, С. ТУРУХАНСК, УЛ. ПОПОВА, Д. 7.)

с. Туруханск 2025 г.

Дети 6-11 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (сахарный диабет))																				
День 1																				
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины			Минеральные вещества										F
			Б	Ж	У		A	B1	B2	C	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se		
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																				
1	Суп молочный с макаронными изделиями (из твердых сортов)	200	5,500	4,523	16,502	128,726	23,880	0,060	0,174	0,728	0,068	0,350	152,588	19,836	122,370	186,575	0,011	0,002	0,066	
		200	1,563	1,151	11,674	60,897	7,100	0,015	0,070	0,360	0,015	0,864	61,446	11,708	47,390	85,390	0,004	0,001	0,196	
15																				
ГП	Яблоко (мадарины, апельсин, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
		38	3,73	4,52	10,10	96,14	28,200	0,027	0,043	0,060	0,079	0,268	25,360	5,560	42,880	33,600	0,002	0,005	0,007	
19	Бутерброд с сыром	538	11,191	10,596	48,074	332,763	64,180	0,132	0,307	11,148	0,162	3,682	255,394	46,104	223,640	583,565	0,019	0,008	0,277	
	Итого																			
Обед																				
14	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	91,800	0,014	0,030	4,200	0,000	1,860	24,600	9,000	22,200	189,000	0,000	0,000	0,000	
4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,42	4,08	12,48	96,41	179,600	0,071	0,065	14,618	0,069	0,910	42,045	26,789	58,448	444,764	0,005	0,002	0,151	
5	Котлеты или биточки рыбные	90	12,944	2,740	8,237	109,387	19,236	0,077	0,099	0,212	0,284	0,787	44,906	38,650	179,024	286,109	0,097	0,013	0,450	
42	Овощи отварные (морковь)	150	2,064	5,178	10,392	96,427	1989,600	0,071	0,099	3,280	0,104	1,013	40,656	54,218	80,218	273,966	0,007	0,000	0,079	
27	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,330	0,015	18,300	73,350	0,450	0,003	0,006	0,300	0,000	0,900	22,115	6,301	11,550	87,000	0,000	0,000	0,129	
		30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005	
	Итого	810	22,768	17,703	79,499	569,374	2280,686	0,296	0,309	22,610	0,457	6,670	185,722	145,158	398,540	1351,639	0,112	0,019	0,825	
Полдник																				
40	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	106,000	26,400	0,058	0,240	1,040	0,060	0,174	211,200	24,360	156,600	242,360	0,016	0,004	0,035	
ГП	Изделие диетическое	20	1,600	3,600	13,000	86,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Яблоко (мадарины, апельсин, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
		320	7,800	9,000	32,400	239,000	31,400	0,088	0,260	11,040	0,060	2,374	227,200	33,360	167,600	520,360	0,018	0,004	0,043	
	Итого																			
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 1,8 гр.																				
			Б	Ж	У	Эн/л	A	B1	B2	C	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		41,759	37,299	159,973	1141,137	2376,266	0,516	0,876	44,798	0,679	12,726	668,316	224,622	789,780	2455,564	0,149	0,031	1,145	

Дети 6-14 лет (много для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (сахарный диабет)

Дети 6-17 лет										Дети 2-5 лет										Минеральные вещества										Витамины									
№ ТК (ТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энл (ккал)	А			В1			В2			С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F														
			Б	Ж	У		мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг											мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			
			Завтрак																																				
8	Рагу из мяса (говядины)	200	12,21	15,93	14,60	257,27	228,169	0,111	0,143	11,620	0,009	2,317	40,760	38,344	162,231	626,265	0,009	0,001	0,090																				
9	Чай	200	0,120	0,031	0,024	0,845	0,300	0,000	0,006	0,060	0,000	0,492	8,329	4,406	4,944	14,880	0,000	0,000	0,187																				
ГП	Изделие диетическое	50	4,000	9,000	32,500	215,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000															
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011																				
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011																				
Итого		510	19,270	25,561	74,004	593,115	228,469	0,165	0,167	11,680	0,009	4,549	59,889	54,750	222,375	726,945	0,013	0,005	0,299																				
			Обед																																				
47	Салат из моркови отварной	100	1,11	10,07	5,71	117,92	1092,000	0,039	0,051	1,820	0,000	0,554	21,622	30,085	43,744	151,060	0,004	0,000	0,044																				
29	Сок из яблок со сметаной	250	2,213	4,037	13,301	98,522	144,222	0,057	0,060	7,308	0,069	1,311	40,446	28,637	61,156	407,171	0,007	0,001	0,157																				
10	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40	18,972	0,123	0,156	0,109	0,084	2,420	48,638	23,107	167,919	264,480	0,007	0,003	0,049																				
38	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	19,728	0,214	0,117	0,000	0,091	4,034	16,315	120,947	180,716	219,137	0,002	0,004	0,078																				
7	Сок (без сахара)	200	0,600	0,000	33,000	136,000	16,000	0,080	0,040	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	338,000	0,000	0,000	0,000																				
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011																				
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005																				
Итого		850	32,365	38,057	127,435	985,296	1290,922	0,573	0,434	89,237	0,244	10,119	174,421	234,976	526,635	1470,648	0,023	0,012	0,344																				
			Полдник																																				
12	Кофейный напиток с молоком	200	3,026	2,325	17,738	101,576	13,200	0,049	0,125	0,520	0,030	0,317	111,668	25,424	107,300	243,330	0,008	0,005	0,093																				
44	Бульбурд с сыром	46	5,17	4,57	10,22	103,02	29,000	0,031	0,067	0,000	0,080	0,292	38,640	7,400	61,600	42,560	0,002	0,007	0,009																				
ГП	Яблоко (мандарина, апельсин), груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008																				
Итого		346	8,594	7,295	37,756	251,596	47,200	0,110	0,212	10,520	0,110	2,809	166,308	41,824	179,900	563,890	0,012	0,012	0,110																				
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 1,8 гр.			Энл/г			Энл/г	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F																				
Итого за день			60,229	70,913	239,195	1830,007	1566,591	0,848	0,813	111,437	0,363	17,477	400,618	331,550	928,910	2761,483	0,048	0,029	0,753																				

Дети 6-11 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (сахарный диабет))

Дети 6-11 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся нарушением питания)													День 3													Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
№ ТК (ТКУ)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)						Эн/л (ккал)	Витамины						Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			Б	Ж	У	Г	Г	А		В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			г	г	г	г	г	мкг	мкг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	

..... ограничением питания (сахарный диабет)

Дети 6-11 лет (меню для детей с заболеваниями, сопровождающимися нарушением питания)																							
День 4																							
№ ТК (ГТУ)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)					Эн/д (ккал) ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	Г	Г		А мкг	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	Fe мг	Ca мг	Mg мг	P мг	K мг	J мг	Se мг	F мг		
37	Суп молочный с крупой	200	5,216	4,741	14,773	122,147	22,800	0,079	0,179	0,728	0,063	0,500	155,253	31,042	144,281	202,865	0,012	0,006	0,067				
3	Какао с молоком	200	3,411	2,596	14,096	90,995	13,254	0,031	0,125	0,520	0,030	0,661	112,147	24,317	95,396	158,754	0,008	0,002	0,099				
ГП	Яблоко (мандарина, апельсина, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008				
		30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,870	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011			
		30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,870	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011			
		30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,870	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011			
ГП	Хлеб пшеничный	560	11,967	8,337	65,549	380,142	41,054	0,194	0,342	11,248	0,093	5,101	294,200	76,359	305,877	725,419	0,026	0,012	0,196				
	Итого																						
	Обед																						
47	Салат из моркови отварной	100	1,11	10,07	5,71	117,92	1092,000	0,039	0,051	1,820	0,000	0,554	21,622	30,085	43,744	151,060	0,004	0,000	0,044				
20	Суп картофельный с макаронными изделиями (из твердых сортов)	250	2,698	2,603	18,914	109,872	121,350	0,085	0,052	6,600	0,000	0,857	17,996	22,446	55,289	394,914	0,004	0,000	0,139				
21	Тффеин из говядины "ежика"	90	10,784	5,999	15,864	162,513	13,500	0,085	0,093	1,080	0,122	1,686	17,714	26,395	137,265	187,905	0,005	0,019	0,045				
22	Капуста тушеная	150	3,654	4,592	10,852	99,881	153,834	0,051	0,069	33,000	0,091	1,239	77,608	32,532	64,383	517,616	0,005	0,005	0,021				
7	Сок (без сахара)	200	0,600	0,000	33,000	136,000	16,000	0,080	0,040	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	358,000	0,000	0,000	0,000				
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011				
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005				
ГП	Хлеб пшеничный	850	22,718	23,614	109,814	748,590	1396,684	0,400	0,315	122,500	0,213	6,136	182,340	143,658	373,781	1680,295	0,021	0,028	0,265				
	Итого																						
8	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	106,000	26,400	0,058	0,240	1,040	0,060	0,174	211,200	24,360	156,600	242,360	0,016	0,004	0,035				
ГП	Изделие диабетическое	20	1,600	3,600	13,000	86,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого																						
ГП	Яблоко (мандарина, апельсина, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008				
ГП	Хлеб пшеничный	320	7,800	9,000	32,400	239,000	31,400	0,088	0,260	11,040	0,060	2,374	227,200	33,360	167,600	520,360	0,018	0,004	0,043				
	Итого																						
Норма выдачи спелой 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 1,8 гр.			Б	Ж	У	Эн/д	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F				
Итого за день			42,485	40,951	207,763	1367,732	1469,138	0,682	0,917	144,788	0,366	13,611	703,740	253,377	847,258	2926,074	0,065	0,044	0,504				

с ограничением употребления сахара (сахарный диабет)

Дети 6-11 лет										Меню для детей с заболеваниями, состоянием здоровья																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
День 5										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
№ ТК (ТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эндл (ккал) ккал	Витамины				Fe				Ca				Mg				P				K				J				Se				F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	Б	Ж	У	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
23	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,90	17,26	319,36	40,872	0,142	0,190	10,440	0,078	3,416	23,610	44,607	230,738	825,678	0,011	0,000	0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0

Дети 6-11 лет (меню для детей с заболеваниями, сопровождающимся ограничениями питания (сахарный диабет))																						
День 7																						
№ ТК (ТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) ккал	Витамины				Минеральные вещества										
			Б	Ж	У	Г		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F		
			г	г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																						
26	Макаронные изделия (из твердых сортов) отварные с сыром	150	7,486	3,133		29,784	177,668		12,300	0,063	0,063	0,075	0,054	0,692	40,722	12,254	70,961	64,625	0,002	0,005		0,187
	Яблоко (мандарин, апельсин, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000		5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00		0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011	
ГП	Хлеб пшеничный	38	3,73	4,52	10,10	96,14		28,200	0,027	0,043	0,060	0,079	0,268	25,360	5,560	42,880	33,600	0,002	0,005	0,007		
19	Бутерброд с сыром	200	1,563	1,151	11,674	60,897		7,100	0,015	0,070	0,360	0,015	0,864	61,446	11,708	47,390	85,390	0,004	0,001	0,196		
15	Чай с молоком	518	14,647	9,506	74,796	441,705		52,600	0,162	0,205	10,495	0,148	4,894	148,928	44,522	199,831	504,515	0,012	0,013	0,409		
Обед																						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	7,410	3,848		14,767	123,427		117,515	0,103	0,112	8,220	0,089	1,650	21,613	30,522	115,440	531,576	0,007	0,011	0,149	
33	Котлеты или биточки	90	12,944	2,740	8,237	109,387		19,236	0,077	0,099	0,212	0,284	0,787	44,906	38,650	179,024	286,109	0,097	0,013	0,450		
5	Рыбные	150	4,103	5,484	41,663	245,381		18,900	0,224	0,029	0,000	0,000	0,091	0,984	27,852	80,039	144,387	146,231	0,002	0,011	0,204	
31	Рис (бурий) отварной	200	0,330	0,015	18,300	73,350		0,450	0,003	0,006	0,300	0,000	0,000	0,900	22,115	6,301	11,550	87,000	0,000	0,000	0,129	
27	Компот из плодов или ягод сушеных	30	1,470	0,300	13,440	60,000		0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,400	0,050	12,030	62,400		0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005	
ГП	Хлеб ржаной	750	28,657	12,437	108,437	673,945		156,101	0,467	0,256	8,732	0,464	5,521	127,886	165,712	497,501	1121,716	0,109	0,039	0,948		
Полдник																						
	Кисломолочный продукт (без сахара)	200	5,800	5,000	8,000	106,000		44,000	0,080	0,340	1,400	0,000	0,060	0,200	240,000	28,000	180,000	292,000	0,018	0,004	0,040	
2	Изделие диетическое	20	1,600	3,600	13,000	86,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Яблоко (мандарин, апельсин, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000		5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
ГП	Итого	320	7,800	9,000	30,800	239,000		49,000	0,110	0,360	11,400	0,060	2,400	256,000	37,000	191,000	570,000	0,020	0,004	0,048		
Норма выдачи спейс 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 1,8 гр.																						
			Б	Ж	У	Эн/л		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F		
	Итого за день		51,104	30,943	214,033	1354,650		257,701	0,739	0,821	30,627	0,672	12,815	532,814	247,234	888,332	2196,231	0,141	0,056	1,405		

Дети 6-11 лет (много для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (сахарный диабет))																						
День 8																						
№ ТК (ТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины				Минеральные вещества										
			Б	Ж	У	г		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F		
			г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак																						
35	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,893	7,477	22,735		185,806	29,340	0,135	0,173	0,624	0,101	1,084	143,651	49,964	183,727	231,404	0,011	0,010	0,073		
3	Какао с молоком	200	3,411	2,596	14,096		90,995	13,254	0,031	0,125	0,520	0,030	0,661	112,147	24,317	95,396	158,754	0,008	0,002	0,099		
Обед																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						
Итого																						

Дети 6-11 лет (меню для детей с заболеваниями, сопровождающимися ограничениями питания (сахарный диабет))

Дети 6-11 лет (много для детей с заболеваниями, сопровождающимися нарушениями обмена веществ)																					
День 9																					
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	г	г		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак																					
37	Суп молочный с крутой	200	5,216	4,741	14,773	122,147	22,800	0,079	0,179	0,728	0,063	0,500	155,253	31,042	144,281	202,865	0,012	0,006	0,067		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011		
Обед																					
47	Салат из свежих отварной	100	1,28	10,07	7,29	124,90	1,092	0,013	0,029	3,640	0,000	1,108	29,630	17,417	34,243	217,526	0,006	0,001	0,016		
4	Щи из свежей капусты с	250	2,42	4,08	12,48	96,41	179,600	0,071	0,065	14,618	0,069	0,910	42,045	26,789	58,448	444,764	0,005	0,002	0,151		
25	Картофель со сметаной	90	11,718	7,068	3,421	124,389	122,254	0,056	0,115	1,780	0,151	1,904	13,185	21,159	140,131	214,087	0,005	0,021	0,047		
38	Гуляш из говядины	150	8,55	7,85	37,08	253,05	19,728	0,214	0,117	0,000	0,091	4,034	16,315	120,947	180,716	219,137	0,002	0,004	0,078		
27	Капша гречневая	200	0,330	0,015	18,300	73,350	0,450	0,003	0,006	0,300	0,000	0,900	22,115	6,301	11,550	87,000	0,000	0,000	0,129		
ГП	Компот из плодов или ягод	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005		
ГП	Хлеб ржаной	850	28,171	29,433	104,038	794,501	323,124	0,417	0,342	20,338	0,311	10,056	134,690	202,813	472,188	1253,314	0,021	0,032	0,437		
Полдник																					
8	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	106,000	26,400	0,058	0,240	1,040	0,060	0,174	211,200	24,360	156,600	242,360	0,016	0,004	0,035		
ГП	Изделие диетическое	50	4,000	9,000	32,500	215,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
Ужин																					
ГП	Яблоко (мандарин, апельсин, груша в ограниченном количестве)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008		
ГП	Хлеб пшеничный	350	10,200	14,400	51,900	368,000	31,400	0,088	0,260	11,040	0,060	2,374	227,200	33,360	167,600	520,360	0,018	0,004	0,043		
Итого																					
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 1,8 гр.																					
Итого за день																					
			Б	Ж	У	Эн/л	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F		
			52,211	56,121	221,787	1589,364	423,724	0,717	0,978	42,686	0,543	16,585	675,571	313,199	972,849	2574,369	0,065	0,054	0,666		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет																	
		Витамины										Минеральные вещества					
Пищевые вещества (г)		У	Ж	Б	Эн/л (ккал)	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se
Б	505,140	2030,975	14708,696	12513,042	6,647	8,130	740,746	4,930	154,398	5214,607	2711,778	8617,345	27077,729	1,012	0,437	9,124	
51,389	50,514	203,098	1470,870	1251,304	0,665	0,813	74,075	0,493	15,460	521,461	271,178	861,735	2707,773	0,101	0,044	0,912	
Итого за 10 дней																	
Итого за 1 месяц																	

Примечание: ГП - готовый продукт.
* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд в соответствии с названием и номер рецептуры согласно сборника

Нормы	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1 неделя				
итого за 5 дней (завтраки)	97,082	93,720	342,671	2578,658
среднее значение (завтраки)	19,416	18,744	68,534	515,732
% содержание (завтраки)	20-25%	24	20	22
итого за 5 дней (обеда)	124,646	124,183	503,793	3636,353
среднее значение (обеда)	24,929	24,837	100,759	727,271
% содержание (обеда)	30-35%	31	30	31
итого за 5 дней (полдни)	39,125	40,416	165,048	1179,513
среднее значение (полдни)	7,825	8,083	33,010	235,903
% содержание (полдни)	10-15%	10	10	10
итого за 5 дней (за 3 приема пищи)	260,853	258,319	1011,512	7394,524
среднее значение (за 3 приема пищи)	52,171	51,664	202,302	1478,905
% содержание (за 3 приема пищи)	60-75%	65	60	63
2 неделя				
итого за 5 дней (завтраки)	79,632	81,458	336,646	2361,675
среднее значение (завтраки)	15,926	16,292	67,329	472,335
% содержание (завтраки)	20-25%	21	20	20
итого за 5 дней (обеда)	134,787	121,841	515,983	3744,715
среднее значение (обеда)	26,957	24,368	103,197	748,943
% содержание (обеда)	30-35%	35	31	32
итого за 5 дней (полдни)	38,619	43,522	166,834	1207,782
среднее значение (полдни)	7,724	8,704	33,367	241,556
% содержание (полдни)	10-15%	10	10	10
итого за 5 дней (за 3 приема пищи)	253,038	246,821	1019,463	7314,172
среднее значение (за 3 приема пищи)	50,608	49,364	203,893	1462,834
% содержание (за 3 приема пищи)	60-75%	66	62	61