

с 01.10.2014

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

"16" 09 2014 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк/322
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>38,3</b>	<b>93,5</b>	<b>838,1</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп овощной с курицей 250/10	250	4,88	5,48	15,84	132,47	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк/303
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>23,4</b>	<b>33,9</b>	<b>96,3</b>	<b>880,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>474,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,5</b>	<b>417,5</b>	<b>40,9</b>	<b>290,2</b>	<b>5,2</b>	<b>280,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,130</b>	<b>48,920</b>	<b>850,770</b>	<b>8,700</b>	<b>1,410</b>	<b>923,690</b>	<b>199,700</b>	<b>827,260</b>	<b>9,350</b>	<b>613,040</b>	<b>2,049</b>	<b>0,530</b>	<b>0,030</b>	



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18,5</b>	<b>17,2</b>	<b>95,0</b>	<b>615,2</b>	<b>0,340</b>	<b>4,520</b>	<b>543,880</b>	<b>6,420</b>	<b>0,240</b>	<b>259,460</b>	<b>69,610</b>	<b>266,110</b>	<b>3,191</b>	<b>292,810</b>	<b>0,086</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	63
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			218
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,0</b>	<b>36,0</b>	<b>98,2</b>	<b>821,2</b>	<b>0,4</b>	<b>18,2</b>	<b>305,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>202,2</b>	<b>50,4</b>	<b>207,3</b>	<b>5,0</b>	<b>257,1</b>	<b>2,009</b>	<b>0,2</b>	<b>0,022</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тп
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>348</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>159,73</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>50</b>	<b>61</b>	<b>256</b>	<b>1784</b>	<b>0,8</b>	<b>35,9</b>	<b>912,5</b>	<b>13,1</b>	<b>0,5</b>	<b>680,2</b>	<b>151,9</b>	<b>632,6</b>	<b>8,4</b>	<b>709,7</b>	<b>2,105</b>	<b>0,5</b>	<b>0,033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Плов со свининой с овощами свежими	250	14,78	28,63	53,52	532,2	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тпк/265/71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67														тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,9</b>	<b>41,5</b>	<b>119,1</b>	<b>959,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>302,8</b>	<b>18,7</b>	<b>0,6</b>	<b>366,2</b>	<b>67,2</b>	<b>329,2</b>	<b>4,2</b>	<b>341,1</b>	<b>2,009</b>	<b>0,5</b>	<b>0,031</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>69,4</b>	<b>67,9</b>	<b>292,8</b>	<b>2072,1</b>	<b>0,56</b>	<b>31,55</b>	<b>1279,46</b>	<b>32</b>	<b>0,74</b>	<b>941,8</b>	<b>140,81</b>	<b>721,46</b>	<b>9,0208</b>	<b>912,68</b>	<b>2,053</b>	<b>1,4</b>	<b>0,031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,6	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>20,6</b>	<b>102,9</b>	<b>693,1</b>	<b>0,16</b>	<b>13,95</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>386,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,044</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свинойной	280	16,03	25,61	21,19	493,08	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ткм/143
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>71</b>	<b>776</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>253,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>268,1</b>	<b>60,8</b>	<b>257,7</b>	<b>3,4</b>	<b>249,4</b>	<b>2,009</b>	<b>0,3</b>	<b>0,019</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>59,9</b>	<b>61,6</b>	<b>251,1</b>	<b>1920,0</b>	<b>0,6</b>	<b>33,3</b>	<b>703,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>904,4</b>	<b>140,4</b>	<b>538,5</b>	<b>8,9</b>	<b>662,8</b>	<b>2,054</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ткм/229
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,06	0,69	1,16	0,11	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	218
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,05	1,14	7,2														71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27,7</b>	<b>35,4</b>	<b>105,0</b>	<b>853,0</b>	<b>0,4</b>	<b>54,2</b>	<b>509,9</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>520,0</b>	<b>105,5</b>	<b>416,6</b>	<b>3,8</b>	<b>659,5</b>	<b>0,137</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	293
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			330
Напиток из яблок с мякнх	200	0,24	0,01	20,46	83,69			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>27,6</b>	<b>37,2</b>	<b>97,6</b>	<b>835,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18,1</b>	<b>288,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>213,4</b>	<b>73,2</b>	<b>377,8</b>	<b>4,9</b>	<b>393,8</b>	<b>2,012</b>	<b>1,3</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>69</b>	<b>88</b>	<b>269</b>	<b>2152</b>	<b>1,432</b>	<b>79,310</b>	<b>923,480</b>	<b>20,160</b>	<b>0,990</b>	<b>788,790</b>	<b>213,490</b>	<b>885,170</b>	<b>9,940</b>	<b>1180,340</b>	<b>2,149</b>	<b>2,100</b>	<b>0,035</b>	



6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тк/265
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,5		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17,0</b>	<b>29,8</b>	<b>91,0</b>	<b>703,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>761,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>460,5</b>	<b>47,8</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>399,7</b>	<b>0,046</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский	280	2,63	0,44	19,29	92,4	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	82
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тк
Картофель тушеный	200	3,48	5,66	27,53	175,58	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06					6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	<b>82</b>	<b>760</b>	<b>1,1</b>	<b>38,7</b>	<b>294,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>269,4</b>	<b>99,1</b>	<b>446,9</b>	<b>5,2</b>	<b>325,7</b>	<b>2,016</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тв
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>111</b>	<b>31</b>	<b>62</b>	<b>595</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>223,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,02</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>150</b>	<b>99</b>	<b>235</b>	<b>2058</b>	<b>1,4</b>	<b>50,1</b>	<b>1279,4</b>	<b>31,9</b>	<b>0,6</b>	<b>954,3</b>	<b>184,0</b>	<b>841,2</b>	<b>16,4</b>	<b>840,8</b>	<b>2,053</b>	<b>0,7</b>	<b>0,028</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	295,51	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,26	0,035	0,10	0,010	199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,8</b>	<b>96,5</b>	<b>633</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>255,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп вермишелевый с курой 250/10	260	4,88	5,48	15,84	132,47	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06					6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,8</b>	<b>37,1</b>	<b>80,2</b>	<b>845,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тв
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>61</b>	<b>70</b>	<b>243</b>	<b>1941</b>	<b>0,590</b>	<b>24,060</b>	<b>507,760</b>	<b>6,880</b>	<b>0,560</b>	<b>745,830</b>	<b>135,820</b>	<b>497,460</b>	<b>9,360</b>	<b>780,890</b>	<b>0,052</b>	<b>0,400</b>	<b>0,000</b>	



**2 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тк/322
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>106</b>	<b>874</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>227,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>250,2</b>	<b>33,5</b>	<b>96,7</b>	<b>6,2</b>	<b>439,6</b>	<b>0,058</b>	<b>0,1</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	83
Рагу из овощей со свининой с овощами натуральными свежими 280/40	320	14,21	36,87	30,29	512,74	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк/148/71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06					6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>20,1</b>	<b>43,1</b>	<b>76,1</b>	<b>775,5</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>302,8</b>	<b>12,7</b>	<b>0,6</b>	<b>166,2</b>	<b>67,3</b>	<b>329,8</b>	<b>3,8</b>	<b>341,0</b>	<b>2,010</b>	<b>1,4</b>	<b>0,023</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тУ
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,3</b>	<b>7,6</b>	<b>62,4</b>	<b>347,9</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>163,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>59,73</b>	<b>0,032</b>	<b>0,20</b>	<b>0,020</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>54,4</b>	<b>87,7</b>	<b>244,6</b>	<b>1997,0</b>	<b>0,4</b>	<b>36,1</b>	<b>693,3</b>	<b>19,4</b>	<b>0,7</b>	<b>634,9</b>	<b>132,7</b>	<b>585,8</b>	<b>10,2</b>	<b>840,3</b>	<b>2,100</b>	<b>1,7</b>	<b>0,043</b>	

**3 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Налиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,06					6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>143</b>	<b>893</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>			
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тУ
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>555</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>73</b>	<b>43</b>	<b>318</b>	<b>2098</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>989,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>580,1</b>	<b>78,4</b>	<b>414,1</b>	<b>5,9</b>	<b>605,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	



## 4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2		1,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			71
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>36,27</b>	<b>86,55</b>	<b>786,24</b>	<b>0,3</b>	<b>29,6</b>	<b>753,7</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>387,7</b>	<b>55,1</b>	<b>163,8</b>	<b>5,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,091</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк/265
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тк/394
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,9</b>	<b>42,2</b>	<b>101,6</b>	<b>968,2</b>	<b>0,2</b>	<b>30,9</b>	<b>283,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>384,2</b>	<b>73,9</b>	<b>324,8</b>	<b>7,6</b>	<b>340,3</b>	<b>2,009</b>	<b>0,5</b>	<b>0,044</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2			25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>49</b>	<b>79</b>	<b>251</b>	<b>2102</b>	<b>0,5</b>	<b>73,5</b>	<b>1249,1</b>	<b>37,6</b>	<b>0,6</b>	<b>821,6</b>	<b>157,8</b>	<b>571,3</b>	<b>13,7</b>	<b>862,2</b>	<b>2,101</b>	<b>2,8</b>	<b>0,044</b>	

## 5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом 200/50	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тк/тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>142</b>	<b>799</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>508,9</b>	<b>12,9</b>	<b>0,1</b>	<b>235,6</b>	<b>12,2</b>	<b>49,5</b>	<b>3,3</b>	<b>276,8</b>	<b>0,043</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	63
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>43</b>	<b>110</b>	<b>935</b>	<b>1,0</b>	<b>20,5</b>	<b>307,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,7</b>	<b>216,2</b>	<b>78,2</b>	<b>396,4</b>	<b>4,3</b>	<b>456,0</b>	<b>2,012</b>	<b>1,4</b>	<b>0,010</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>555</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>53</b>	<b>74</b>	<b>319</b>	<b>2289</b>	<b>1,220</b>	<b>30,670</b>	<b>941,800</b>	<b>25,780</b>	<b>0,840</b>	<b>507,260</b>	<b>124,160</b>	<b>536,710</b>	<b>8,840</b>	<b>859,800</b>	<b>2,055</b>	<b>1,600</b>	<b>0,010</b>	



6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							кг период	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008			293
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,95		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,0</b>	<b>31,4</b>	<b>100,4</b>	<b>773,1</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>254,5</b>	<b>19,3</b>	<b>0,2</b>	<b>490,7</b>	<b>101,9</b>	<b>468,4</b>	<b>3,0</b>	<b>317,2</b>	<b>0,076</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	1,88	3,76	10,53	84,39	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	124
Гуляш из печени	100	13,64	8,77	7,3	163,43	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		174
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>20,1</b>	<b>106,0</b>	<b>721,9</b>	<b>0,4</b>	<b>44,2</b>	<b>310,4</b>	<b>12,8</b>	<b>0,2</b>	<b>227,5</b>	<b>72,5</b>	<b>245,0</b>	<b>5,3</b>	<b>263,4</b>	<b>2,016</b>	<b>0,6</b>	<b>0,030</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		174
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,3</b>	<b>7,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>463,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>30,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>105,33</b>	<b>0,050</b>	<b>0,20</b>	<b>0,019</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>269</b>	<b>1843</b>	<b>0,8</b>	<b>58,8</b>	<b>1028,0</b>	<b>34,3</b>	<b>0,6</b>	<b>942,6</b>	<b>204,5</b>	<b>880,7</b>	<b>8,5</b>	<b>686,0</b>	<b>2,142</b>	<b>1,6</b>	<b>0,049</b>	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	789,6	3232	22886	11,2	601,2	7544,0	66,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	65,8	269,3	1907,2	0,9	50,1	628,7	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.