



"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ

*И.И. Бураков*  
20 13 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

*Ивченко С.В.*  
20 13 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>																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	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	т.т.к.
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	т.т.к.
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	6,000	1,440	8,700	0,996	30,120	0,000	0,000	0,000	т.т.к.
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	т.т.к.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>12,3</b>	<b>98,9</b>	<b>592</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 с макаронными изделиями и куриой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	т.т.к.
Гейттели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			т.т.к.
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08		22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			т.т.к.
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.т.к.
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	т.т.к.
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>98</b>	<b>795</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>949,2</b>	<b>12,8</b>	<b>1,0</b>	<b>822,3</b>	<b>68,4</b>	<b>519,4</b>	<b>3,9</b>	<b>464,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		т.т.к.
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		т.т.к.
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</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>1705</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,3</b>	<b>53,7</b>	<b>1325,4</b>	<b>15,1</b>	<b>1,9</b>	<b>1328,5</b>	<b>227,3</b>	<b>1056,5</b>	<b>8,0</b>	<b>797,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТТК	
Макароны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТТК	
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>639</b>	<b>0,8</b>	<b>7,3</b>	<b>512,6</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>368,9</b>	<b>32,4</b>	<b>205,4</b>	<b>2,6</b>	<b>259,8</b>	<b>0,090</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
Шпи из свежей капусты с картофелем	280	8,1	4,3	11,9	156	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Плов со курой	200	8,4	9,7	22,4	441	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	30,9	283,5	12,6	0,2	377,9	67,3	294,3	0,1	292,7	0,049	0,5	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>64</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>949</b>	<b>0,3</b>	<b>61,7</b>	<b>565,9</b>	<b>25,1</b>	<b>0,4</b>	<b>755,8</b>	<b>134,6</b>	<b>588,6</b>	<b>6,3</b>	<b>585,4</b>	<b>0,098</b>	<b>1,0</b>	<b>0,022</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>7</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</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>1699</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>251</b>	<b>1725</b>	<b>1,2</b>	<b>82,2</b>	<b>1142,6</b>	<b>38,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1343,3</b>	<b>198,9</b>	<b>953,3</b>	<b>9,1</b>	<b>1004,9</b>	<b>0,198</b>	<b>1,2</b>	<b>0,033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 со сгущенным молоком 150/20	170	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	265,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>542</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	250	6,3	4,4	20,2	145	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	ТТК
Рагу из овощей с курой	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	40	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб ржаной	45	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	19,1	520,1	18,9	0,5	267,6	49,2	180,8	0,1	429,6	0,049	0,5	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>148</b>	<b>783</b>	<b>0,6</b>	<b>38,2</b>	<b>1040,2</b>	<b>37,7</b>	<b>0,9</b>	<b>535,1</b>	<b>98,4</b>	<b>361,6</b>	<b>4,7</b>	<b>859,3</b>	<b>0,098</b>	<b>1,0</b>	<b>0,031</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</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>1660</b>	<b>62</b>	<b>42</b>	<b>297</b>	<b>1732</b>	<b>0,8</b>	<b>49,6</b>	<b>2016,9</b>	<b>51,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1110,7</b>	<b>172,0</b>	<b>753,9</b>	<b>9,5</b>	<b>1430,8</b>	<b>0,142</b>	<b>1,9</b>	<b>0,031</b>	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		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	80	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тлк
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тлк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>594</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</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>0,051</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,000	тлк
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тлк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тлк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	17,4	482,7	6,4	0,7	433,0	42,0	265,0	0,1	292,7	0,048	0,2	0,030	тлк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>791</b>	<b>0,5</b>	<b>34,8</b>	<b>965,4</b>	<b>12,8</b>	<b>1,3</b>	<b>865,9</b>	<b>84,1</b>	<b>530,1</b>	<b>4,2</b>	<b>585,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,4</b>	<b>0,019</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тлк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тлк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</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>1699</b>	<b>52,1</b>	<b>71,8</b>	<b>248,2</b>	<b>1846</b>	<b>0,8</b>	<b>61,7</b>	<b>1415,1</b>	<b>13,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1502,3</b>	<b>163,6</b>	<b>810,8</b>	<b>9,7</b>	<b>998,6</b>	<b>0,148</b>	<b>0,6</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		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 публеная	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тлк
Макароны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тлк
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,9</b>	<b>17,6</b>	<b>93,5</b>	<b>639</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>484,9</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>379,7</b>	<b>38,9</b>	<b>212,8</b>	<b>5,3</b>	<b>485,0</b>	<b>0,052</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,9	5,8	20,0	148	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	тлк
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тлк
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030	тлк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>99</b>	<b>806</b>	<b>0,6</b>	<b>28,6</b>	<b>527,2</b>	<b>25,2</b>	<b>0,2</b>	<b>604,7</b>	<b>178,8</b>	<b>839,4</b>	<b>3,0</b>	<b>496,9</b>	<b>0,107</b>	<b>0,6</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тлк
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тлк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тлк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</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>1748</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	<b>261</b>	<b>1853</b>	<b>1,5</b>	<b>39,7</b>	<b>1137,4</b>	<b>38,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1039,9</b>	<b>251,5</b>	<b>1143,0</b>	<b>9,6</b>	<b>1110,9</b>	<b>0,159</b>	<b>0,8</b>	<b>0,035</b>	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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	180	7,8	9,0	20,1	423	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	ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>11,6</b>	<b>25,7</b>	<b>107,9</b>	<b>623</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>																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	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	ТТК
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		ТТК
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ТТК
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>117</b>	<b>839</b>	<b>1,1</b>	<b>45,3</b>	<b>316,5</b>	<b>19,0</b>	<b>0,6</b>	<b>236,6</b>	<b>85,7</b>	<b>300,9</b>	<b>3,2</b>	<b>356,8</b>	<b>0,066</b>	<b>0,9</b>	<b>0,018</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>1,11</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>1748</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>298</b>	<b>2057</b>	<b>1,3</b>	<b>56,7</b>	<b>1301,6</b>	<b>38,0</b>	<b>1,0</b>	<b>921,5</b>	<b>170,6</b>	<b>695,2</b>	<b>14,4</b>	<b>871,8</b>	<b>0,113</b>	<b>0,9</b>	<b>0,028</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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>																			
Шницель рубленый из свинины	90	13,0	11,0	7,0	183	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батончик к чаю	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,5</b>	<b>17,7</b>	<b>93,6</b>	<b>636</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>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Макаронные отварные со сл. маслом	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,8	5,0	458,4	6,4	0,5	438,2	34,1	265,8	0,1	346,4	0,050	0,3	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>80</b>	<b>840</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>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в инд. упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</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>62</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>1722</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>507,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>745,8</b>	<b>135,8</b>	<b>497,5</b>	<b>9,4</b>	<b>780,9</b>	<b>0,062</b>	<b>0,4</b>	<b>0,030</b>	

**2 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		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	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>117</b>	<b>584</b>	<b>0,2</b>	<b>27,1</b>	<b>480,6</b>	<b>13,0</b>	<b>0,3</b>	<b>374,0</b>	<b>61,2</b>	<b>222,3</b>	<b>6,5</b>	<b>569,8</b>	<b>0,071</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	4,4	20,2	145	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	ТТК
Плов с курой	200	8,4	9,7	22,4	441	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	0,2	0,0	10,0	41	0,5	47,3	783,4	31,7	0,9	733,9	121,8	521,0	0,1	863,3	0,120	0,8	0,030	ТТК
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>57</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>838</b>	<b>0,8</b>	<b>80,5</b>	<b>1086,2</b>	<b>50,5</b>	<b>1,4</b>	<b>1114,7</b>	<b>194,0</b>	<b>834,0</b>	<b>5,7</b>	<b>1218,2</b>	<b>0,169</b>	<b>1,4</b>	<b>0,066</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</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>1658</b>	<b>87</b>	<b>65</b>	<b>268</b>	<b>1848</b>	<b>1,0</b>	<b>120,7</b>	<b>1730,0</b>	<b>63,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1707,2</b>	<b>287,2</b>	<b>1215,6</b>	<b>12,4</b>	<b>1847,7</b>	<b>0,271</b>	<b>1,9</b>	<b>0,086</b>	
<b>3 день, 2 недели</b>																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		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 со сгущенным молоком 150/20	170	21,8	9,4	27,9	282	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	ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>542</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>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК
Гуляш из курьи	90	12,0	9,8	2,6	146	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	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	303,9	6,6	0,6	176,4	54,7	312,8	0,1	213,9	0,046	1,2	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>111</b>	<b>786</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>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Ковлгтерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</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>1828</b>	<b>69</b>	<b>51</b>	<b>260</b>	<b>1736</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	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>																			
Курница в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	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	тпк
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тпк
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>94</b>	<b>572</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>507,0</b>	<b>20,1</b>	<b>0,3</b>	<b>380,6</b>	<b>90,4</b>	<b>435,4</b>	<b>4,7</b>	<b>444,1</b>	<b>0,044</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тпк
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Макарони отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тпк
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,8	14,0	462,0	0,1	0,4	342,3	48,5	305,0	0,1	377,0	0,009	0,4	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,7</b>	<b>26,8</b>	<b>109,8</b>	<b>868</b>	<b>1,6</b>	<b>27,9</b>	<b>923,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>684,3</b>	<b>96,9</b>	<b>610,0</b>	<b>4,2</b>	<b>754,0</b>	<b>0,019</b>	<b>0,8</b>	<b>0,061</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	29,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</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>1733</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>258</b>	<b>1865</b>	<b>1,8</b>	<b>48,7</b>	<b>1642,9</b>	<b>26,4</b>	<b>1,2</b>	<b>1114,6</b>	<b>216,0</b>	<b>1128,1</b>	<b>9,2</b>	<b>1269,5</b>	<b>0,064</b>	<b>3,1</b>	<b>0,061</b>	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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>																			
Гречка из свинины	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тпк
Каша гречневая рассычатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>91</b>	<b>775</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>500,4</b>	<b>12,7</b>	<b>0,3</b>	<b>284,5</b>	<b>53,7</b>	<b>157,2</b>	<b>5,7</b>	<b>455,6</b>	<b>0,051</b>	<b>0,3</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	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	тпк
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тпк
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	42,5	278,8	12,6	0,7	224,9	74,2	249,0	0,1	503,4	0,056	0,8	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>137</b>	<b>828</b>	<b>2,0</b>	<b>85,0</b>	<b>557,6</b>	<b>25,1</b>	<b>1,3</b>	<b>449,9</b>	<b>148,5</b>	<b>498,0</b>	<b>2,9</b>	<b>1006,8</b>	<b>0,111</b>	<b>1,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</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>67</b>	<b>86</b>	<b>132</b>	<b>2011</b>	<b>2,4</b>	<b>118,4</b>	<b>1183,3</b>	<b>37,9</b>	<b>1,7</b>	<b>789,8</b>	<b>236,0</b>	<b>746,0</b>	<b>9,9</b>	<b>1589,5</b>	<b>0,162</b>	<b>2,1</b>	<b>0,010</b>	

6 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>																			
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тлк
Огурец соленый	30	4,1	6,0	27,5	151	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тлк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,3	35,0	273,4	12,7	0,2	282,7	78,4	268,4	0,1	154,3	0,049	0,5	0,030	тлк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>35,0</b>	<b>100,1</b>	<b>765</b>	<b>0,5</b>	<b>70,0</b>	<b>546,7</b>	<b>25,4</b>	<b>0,4</b>	<b>565,5</b>	<b>156,9</b>	<b>536,9</b>	<b>2,8</b>	<b>308,6</b>	<b>0,097</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14,3	15,2	20,3	198	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	тлк
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тлк
Макаронные отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тлк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	1,6	115,3	851,0	44,3	1,0	794,3	231,0	808,0	0,1	619,6	0,153	1,7	0,030	тлк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41,5</b>	<b>39,5</b>	<b>116,5</b>	<b>799</b>	<b>2,6</b>	<b>160,5</b>	<b>1155,2</b>	<b>63,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1023,2</b>	<b>305,2</b>	<b>1079,1</b>	<b>2,6</b>	<b>930,5</b>	<b>0,208</b>	<b>2,6</b>	<b>0,053</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тлк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тлк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</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>1695</b>	<b>71</b>	<b>97</b>	<b>271</b>	<b>1990</b>	<b>3,2</b>	<b>237,7</b>	<b>2165,0</b>	<b>90,9</b>	<b>2,1</b>	<b>1813,0</b>	<b>492,1</b>	<b>1783,4</b>	<b>5,6</b>	<b>1344,4</b>	<b>0,355</b>	<b>3,6</b>	<b>0,072</b>	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	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	776,8	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	64,7	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.