



"Согласовано"  
 Директор МОУ ОИИ

*И.И. Бурабужа*  
 20.08.13



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

"16" 08 2013

Ищенко С.В.

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

1 день, 1 недели

Приём 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>																			
Капша "Ложба" молочная	270	12,6	11,2	36,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15									
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,06	0,000	
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	
Кондитерское изделие в индивидуал.	17	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	0,000	
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>25,0</b>	<b>40,5</b>	<b>113,2</b>	<b>863</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 курицей	250	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	
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	122	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	
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		0,000	
Батон Поджаренный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		0,000	
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3			3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001		0,000	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	11,0	42	0,4	2,5	291,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	465,3	0,015	1,2	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>237</b>	<b>744</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>583,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,8</b>	<b>381,5</b>	<b>130,1</b>	<b>675,2</b>	<b>7,6</b>	<b>932,6</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</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		0,000	
Булочка с маком	100	4,8	3,8	34,0	115	0,03	7	153,3		0,04	126,6	16,8	22,4	2,8	117	0,014	0,10	0,000	
Кондитерское изделие в индивидуал.	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	0,000	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>328</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>155,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>0,26</b>	<b>227,07</b>	<b>0,020</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1717</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,6</b>	<b>49,2</b>	<b>845,8</b>	<b>15,6</b>	<b>1,7</b>	<b>987,7</b>	<b>288,9</b>	<b>1212,3</b>	<b>10,7</b>	<b>1365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	

2 день, 1 недели

Приём 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	
<b>Завтрак</b>																		
Оладьи со сгущенным молоком	90	10,0	12,0	5,0	188	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,00	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	37,29	0,002	0,40	0,011
Чай с низким содержанием сахара	205	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		
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>550</b>	<b>0,2</b>	<b>29,2</b>	<b>534,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>483,8</b>	<b>45,3</b>	<b>147,7</b>	<b>4,7</b>	<b>334,1</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b></b>
<b>Обед</b>																		
Слекольник со сметаной	260	8,1	4,2	10,3	145	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
Люля-кебаб из мяса кури	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022
Рагу из овощей	180	3,9	5,6	49,6	255	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
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	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	11,0	42	0,3	31,2	284,0	6,9	0,5	307,7	62,4	278,4	0,1	390,5	0,055	0,4	0,030
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>76</b>	<b>27</b>	<b>154</b>	<b>1002</b>	<b>0,6</b>	<b>62,4</b>	<b>568,0</b>	<b>13,7</b>	<b>1,0</b>	<b>615,3</b>	<b>124,7</b>	<b>556,8</b>	<b>7,6</b>	<b>781,0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,8</b>	<b>0,022</b>
<b>Полдник</b>																		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Слойка сахарная	50	4,8	3,8	34,0	190	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>395</b>	<b>7</b>	<b>8,8</b>	<b>78,7</b>	<b>381</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>0,9</b>	<b>104,7</b>	<b>1166,0</b>	<b>26,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1317,7</b>	<b>202,0</b>	<b>863,8</b>	<b>12,5</b>	<b>1274,8</b>	<b>0,164</b>	<b>1,4</b>	<b>0,033</b>





3 день, 1 недели

Приём 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>																			
Пирог с мясом	90	13,0	18,0	5,7	231	0,05	0,2	200		0,3									
Макаронные изделия отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		т.к.	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,06	0,000	т.к.
Батон ванильный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		т.к.	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		т.к.	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>97</b>	<b>856</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>683,7</b>	<b>12,7</b>	<b>0,4</b>	<b>541,5</b>	<b>39,1</b>	<b>213,7</b>	<b>6,6</b>	<b>543,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>т.к.</b>
<b>Обед</b>																			
Пирог с капустой со сметаной	260	8,1	4,2	12,3	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	т.к.
Жаркое по-домашнему говяжьей туш.	250	17,1	21,3	40,2	325	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			т.к.
Помидор свежий	50	0,7	0,4	16,7	13	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		т.к.
Напиток из свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040			т.к.
Батон ванильный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.к.
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,3	48,8	246,5	12,7	0,2	324,0	112,4	363,0	0,1	527,7	0,057	0,9	0,030	т.к.
<b>Итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>155</b>	<b>811</b>	<b>0,6</b>	<b>97,5</b>	<b>493,1</b>	<b>25,4</b>	<b>0,5</b>	<b>647,9</b>	<b>224,7</b>	<b>726,0</b>	<b>6,8</b>	<b>1055,3</b>	<b>0,113</b>	<b>1,8</b>	<b>0,031</b>	<b>т.к.</b>
<b>Полдник</b>																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			т.к.
Пирожок с конфитуром	100	0,5	0,5	12,7	61	0,03	7	183,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	0,10		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.к.
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>2,7</b>	<b>8,6</b>	<b>158,7</b>	<b>270</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>175,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>0,19</b>	<b>98,13</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	<b>т.к.</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>70</b>	<b>79</b>	<b>411</b>	<b>1937</b>	<b>1,5</b>	<b>108,4</b>	<b>1352,4</b>	<b>38,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1269,0</b>	<b>297,3</b>	<b>1066,8</b>	<b>13,6</b>	<b>1696,7</b>	<b>0,188</b>	<b>2,0</b>	<b>0,031</b>	<b>т.к.</b>



4 день, 1 недели

Приём 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Запеканка творожная со сгущенным	180	15,2	19,2	49,4	263	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	113,45	0,001	0,10	тгк	
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тгк	
Чай с низким содержанием сахара	205	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		тгк
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02					114	8	14	2,8	240	0,002		тгк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</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>0,044</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	<b>тгк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с бобовыми	250	3,2	7,4	9,8	102	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,58	0,55	135,23	0,006	0,20	0,000	тгк
Котлета рыбная рубленая	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,30		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тгк
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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	тгк
Напиток из пшенички с цедрой	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	41,9	239,0	7,3	0,4	116,1	114,8	405,9	0,1	399,1	0,055	0,7	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>621</b>	<b>0,8</b>	<b>83,8</b>	<b>478,1</b>	<b>14,6</b>	<b>0,8</b>	<b>232,2</b>	<b>229,6</b>	<b>811,8</b>	<b>2,6</b>	<b>798,2</b>	<b>0,109</b>	<b>1,4</b>	<b>0,019</b>	<b>тгк</b>
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88			25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3		0,03	120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000	тгк
<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></b>	<b>тгк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1689</b>	<b>52,1</b>	<b>71,8</b>	<b>248,2</b>	<b>1846</b>	<b>1,1</b>	<b>110,8</b>	<b>927,8</b>	<b>15,0</b>	<b>1,2</b>	<b>868,5</b>	<b>309,2</b>	<b>1092,5</b>	<b>8,1</b>	<b>1211,5</b>	<b>0,154</b>	<b>1,6</b>	<b>0,029</b>	<b>тгк</b>





5 день, 1 недели

Приём 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>																			
Курочка 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
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07		50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Масло сливочное порция	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	тпк
Батон подорожный	50	9,6	7,6	28,0	210	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>25,5</b>	<b>27,6</b>	<b>100,1</b>	<b>736</b>	<b>0,9</b>	<b>4,5</b>	<b>572,8</b>	<b>13,1</b>	<b>0,3</b>	<b>577,0</b>	<b>59,6</b>	<b>289,4</b>	<b>5,6</b>	<b>610,3</b>	<b>0,065</b>	<b>1,0</b>	<b>0,010</b>	<b>тпк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом и курой	250	0,3	4,3	12,9	149	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	тпк
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	тпк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,98	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тпк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тпк
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,6	40,0	308,8	0,6	0,3	242,5	116,5	542,3	0,1	330,2	0,016	0,8	0,030	тпк
Батон подорожный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>224</b>	<b>885</b>	<b>1,2</b>	<b>80,0</b>	<b>843,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,6</b>	<b>599,0</b>	<b>240,9</b>	<b>1098,5</b>	<b>10,4</b>	<b>900,5</b>	<b>0,033</b>	<b>1,6</b>	<b>0,025</b>	<b>тпк</b>
<b>Полдник</b>																			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хачапури с сыром	100	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		тпк
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	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>365</b>	<b>11,0</b>	<b>24,5</b>	<b>88,0</b>	<b>532</b>	<b>0,01</b>	<b>7,14</b>	<b>163,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	<b>тпк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1748</b>	<b>67</b>	<b>79</b>	<b>412</b>	<b>2152</b>	<b>2,1</b>	<b>91,6</b>	<b>1579,1</b>	<b>20,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1400,5</b>	<b>337,6</b>	<b>1555,2</b>	<b>16,2</b>	<b>1626,1</b>	<b>0,099</b>	<b>2,8</b>	<b>0,035</b>	<b>тпк</b>



6 день, 1 недели

Приём 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>																			
Котлета куриная	100	9	7,5	18	178	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,010	тгк	
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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	тгк
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	тгк
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	19,4	89		0,1			0,01	105,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,008			тгк
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>11,6</b>	<b>25,7</b>	<b>107,9</b>	<b>623</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>311,8</b>	<b>13,9</b>	<b>0,3</b>	<b>463,3</b>	<b>89,7</b>	<b>357,3</b>	<b>5,5</b>	<b>331,7</b>	<b>0,032</b>	<b>0,2</b>	<b>0,010</b>	<b>тгк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	7,6	16,9	94	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	243,00	1,90	141,01	0,009	0,30	0,000	тгк
Пюре картофельное	180	8,0	15,0	28,0	270	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тгк
Гуляш из печени	90	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		тгк
Напиток из смеси ягод с/и	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			тгк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	39,0	39	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>217</b>	<b>673</b>	<b>0,5</b>	<b>45,9</b>	<b>65,0</b>	<b>6,8</b>	<b>0,8</b>	<b>233,6</b>	<b>114,1</b>	<b>516,0</b>	<b>6,7</b>	<b>336,5</b>	<b>0,048</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	<b>тгк</b>
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04		13		0,03	120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,16	0,000	тгк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	20,0	190	0,06	0,14	133,6	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,16	0,000	тгк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,1</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>тгк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1748</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>298</b>	<b>1890</b>	<b>0,9</b>	<b>36,9</b>	<b>600,4</b>	<b>21,0</b>	<b>1,2</b>	<b>921,3</b>	<b>240,8</b>	<b>1040,6</b>	<b>18,3</b>	<b>783,6</b>	<b>0,081</b>	<b>0,9</b>	<b>0,028</b>	<b>тгк</b>





1 день, 2 недели

Приём 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Макароны с сыром	200	3,6	6,5	42,6	288	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	тк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тк
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>9,9</b>	<b>25,7</b>	<b>93,6</b>	<b>687</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>		тк
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,3	9,6	15,3	156	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	тк
Гейтели мясные с соусом	120	8,6	16,3	10,2	218	0,07	3,54	0,1		0,13	219,04	16,97	116,22	1,2	49	0,006	0,10		тк
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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	тк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,3	22,1	268,7	7,3	0,4	306,8	94,9	426,4	0,1	276,1	0,015	0,5	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>614</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>		тк
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Слойка с конфитуром	75	4,8	3,8	34,0	157	0,03	7	12,3		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	0,10		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>405</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>306</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>		тк
<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>	тк



2 день, 2 недели

Приём 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>																					
Пудинг из творога со ступенным молоком	195	16,0	12,0	17,0	203	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	тгк		
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк		
Чай с низким содержанием сахара	205	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			тгк		
Батон подорожаный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>529</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>444,3</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	<b>тгк</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп гороховый с картофелем	250	6,3	6,8	12,3	124	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	тгк		
Рыбка в панровке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	тгк		
Картофель тушеный	180	6,3	8,2	45,6	256	0,16	5,20	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	157,29	0,007	0,40		тгк		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк		
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,5	30,1	1151,8	26,1	0,7	712,2	120,2	620,3	0,1	892,2	0,098	1,7	0,030	тгк		
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>113</b>	<b>776</b>	<b>0,8</b>	<b>55,8</b>	<b>1452,2</b>	<b>39,0</b>	<b>1,3</b>	<b>904,3</b>	<b>200,6</b>	<b>939,1</b>	<b>2,9</b>	<b>1340,0</b>	<b>0,152</b>	<b>2,7</b>	<b>0,053</b>	<b>тгк</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			тгк		
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	34,0	175	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тгк		
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	0,032	0,20	0,020	тгк		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>6,8</b>	<b>11,3</b>	<b>88,0</b>	<b>388</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>тгк</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1638</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>271</b>	<b>1693</b>	<b>1,0</b>	<b>73,3</b>	<b>2466,9</b>	<b>52,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1643,0</b>	<b>272,4</b>	<b>1399,9</b>	<b>6,7</b>	<b>1844,2</b>	<b>0,229</b>	<b>3,6</b>	<b>0,073</b>	<b>тгк</b>		





3 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Лб 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>																			
Каша пшеница молочная	270	10,3	11,2	15,6	211	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	тгк
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	тгк
Кондитерское изделие в индивидуальн. упаковке	17	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		тгк
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тгк
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				тгк
Батон подорожный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>102</b>	<b>961</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>302,3</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>589,4</b>	<b>79,6</b>	<b>218,4</b>	<b>6,7</b>	<b>725,0</b>	<b>0,098</b>	<b>0,3</b>	<b>0,020</b>	<b>тгк</b>
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой и сметаной	255	6,1	8,3	29,6	189	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тгк
Плов со свиной	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	тгк
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		тгк
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тгк
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тгк
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	10,9	42	0,7	55,3	608,2	13,1	1,0	906,1	173,3	588,9	0,1	1057,7	0,103	1,2	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>59</b>	<b>22</b>	<b>178</b>	<b>918</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>тгк</b>
<b>Полдник</b>																			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Слойка с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	107			263,3								0,000			тгк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>66,7</b>	<b>298</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>38,9</b>	<b>8,57</b>	<b>60,7</b>	<b>0,59</b>	<b>61,13</b>	<b>0,000</b>	<b>0,10</b>	<b>0,000</b>	<b>тгк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1828</b>	<b>99</b>	<b>90</b>	<b>347</b>	<b>2116</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>334,0</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>632,8</b>	<b>92,9</b>	<b>300,9</b>	<b>8,3</b>	<b>820,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>тгк</b>



4 день, 2 недели

Приём 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>																			
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211														
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			
Масло сливочное порция/мл	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01		
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Итого за завтрак	535	27	42	79	713	0,1	4,1	795,3	12,8	0,2	630,5	44,1	173,9	5,1	387,0	0,070	2,1		
<b>Обед</b>																			
Солынка по-домашнему со сметаной	255	4,3	5,2	20,3	148	0,27	0,01	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	0,48	265,36	0,020	0,30		
Котлета мясная рубленая	90	16,5	10,3	12,7	257	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	225,77	17,3	166,25	0,59	182,47	0,000	0,1		
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			
Хлеб ржаной	50	2,1	0,4	10,8	42	1,1	1,6	300,9	0,4	0,7	317,1	66,9	337,3	0,1	590,0	0,022	0,4		
Итого за Обед	780	23,1	16,5	120,8	682	2,2	3,2	601,7	0,8	1,4	634,2	133,9	674,6	2,5	1180,1	0,044	0,8		
<b>Полдник</b>																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			
Булочка с сыром	100	9,0	7,0	12,0	177	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	0,000	0,10		
Кондитерское изделие в индивидуальн.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		
Итого за Полдник	350	11,0	14,5	158,0	386	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1733	61	73	358	1781	2,3	20,3	1609,0	19,8	1,7	1314,3	206,7	931,2	7,8	1638,6	0,115	3,1		





5 день, 2 недели

Приём 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>																					
Тестовые мясные с соусом томатным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,3	0,001		тгк			
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тгк			
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	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	тгк			
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,000	тгк			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тгк			
Батон Поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тгк			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>170</b>	<b>1096</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>711,9</b>	<b>12,8</b>	<b>0,5</b>	<b>669,9</b>	<b>73,1</b>	<b>328,4</b>	<b>7,3</b>	<b>656,3</b>	<b>0,084</b>	<b>0,2</b>	<b>тгк</b>			
<b>Обед</b>																					
Щ из свежей капусты со сметаной	260	8,0	4,1	18,0	125	0,20	0,01	10,3	0,01	0,50	61,6	27,00	245,00	1,90	341,01	0,010	0,30	0,070	тгк		
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	202	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	тгк		
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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	тгк		
Напиток из свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040		тгк			
Батон Поджаренный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тгк			
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,5	8,2	267,3	13,9	0,9	248,1	123,1	701,8	0,1	729,5	0,057	1,4	0,030	тгк		
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>800</b>	<b>0,9</b>	<b>16,3</b>	<b>534,6</b>	<b>27,7</b>	<b>1,7</b>	<b>496,2</b>	<b>246,1</b>	<b>1403,7</b>	<b>6,7</b>	<b>1158,9</b>	<b>0,114</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</b>	<b>тгк</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		тгк			
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	тгк			
Булочка с маком	100	9,0	17,0	22,0	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,10	0,030	тгк		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	<b>0,00</b>	<b>7,14</b>	<b>263,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,01</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>	<b>0,030</b>	<b>тгк</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>74</b>	<b>89</b>	<b>132</b>	<b>2325</b>	<b>1,2</b>	<b>34,1</b>	<b>1509,5</b>	<b>42,8</b>	<b>2,2</b>	<b>1390,6</b>	<b>356,3</b>	<b>1899,4</b>	<b>14,2</b>	<b>2230,6</b>	<b>0,198</b>	<b>3,2</b>	<b>0,040</b>	<b>тгк</b>		



6 день, 2 недели

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Брызоль куриная	90	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01			0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2			
Макаронь отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07		50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		т.т.к.		
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08		183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	т.т.к.	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.т.к.	
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02		114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,4</b>	<b>41,8</b>	<b>95,8</b>	<b>846</b>	<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>546,8</b>	<b>12,9</b>	<b>0,3</b>		<b>666,3</b>	<b>47,0</b>	<b>226,5</b>	<b>5,6</b>	<b>542,0</b>	<b>0,066</b>	<b>0,8</b>		т.т.к.	
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	7,6	16,9	94	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50		61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,009	0,30	0,000	т.т.к.	
Капуста тушеная с курой	250	12,0	13,0	30,0	318	0,05	2,38	1,62	2,12	0,05		20,71	10,33	57,96	0,89	224,26	0,005	0,10	0,010	т.т.к.	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,01		256,3		0,02		3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			т.т.к.	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	1,1	25,9	815,0	15,0	0,8		752,4	108,2	546,9	0,1	934,5	0,080	1,2	0,030	т.т.к.	
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>144,0</b>	<b>578</b>	<b>1,4</b>	<b>47,6</b>	<b>1083,3</b>	<b>17,2</b>	<b>1,4</b>		<b>838,3</b>	<b>169,3</b>	<b>867,2</b>	<b>3,7</b>	<b>1327,0</b>	<b>0,093</b>	<b>1,6</b>	<b>0,040</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6													
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.	
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	20,0	190	0,06	0,14	123,6	0,24	0,08		183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,10	0,000	т.т.к.	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,0</b>	<b>24,5</b>	<b>62,0</b>	<b>555</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>	т.т.к.	
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>67</b>	<b>89</b>	<b>302</b>	<b>1978</b>	<b>2,3</b>	<b>59,0</b>	<b>2093,2</b>	<b>32,3</b>	<b>1,8</b>		<b>1729,1</b>	<b>246,4</b>	<b>1261,1</b>	<b>9,4</b>	<b>1974,3</b>	<b>0,209</b>	<b>2,6</b>	<b>0,059</b>	т.т.к.	

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	762,0	778	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	64,8	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 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельного В.А. 2015 г.

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

