



"Согласовано"

Директор МОУ СОШ

2024 г.



«АГРОФИРМА ЯРСЛАВЬ» утврђдаю"  
Директор ООО «Агрофирма Ярославль»

Чеченко С.В.  
2024 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>																			
Гуляш из свинины с макаронными изделиями отварными 90х200	290	17,8	31,1	52,2	561	0,84	23,40	5,30	0,007	0,27	94,30	44,10	142,70	1,20	314,80	0,010	0,30	0,040	ТТК
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	
Чай с низким содержанием сахара 200х10	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	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	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23,7</b>	<b>35,4</b>	<b>85,3</b>	<b>756</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 крупой	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
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	59,9	249	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 200х10	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	3,3	0,5	21,0	100,0	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	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>800</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			ТТК
Пирожок с яйцом	75	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
Печенье	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>325</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>1680</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	Витамины					Минеральные вещества							№ 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>																			
Тефтели мясные с соусом красным основным с рисом отварным и овощами консервированными 70x50x700x15	335	17,7	22,8	54,5	512	0,16	3,77	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002	0,2	0,015	тпк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200x10x5	215	0,2	0,0	12,0	48		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		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>90</b>	<b>678</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>708,7</b>	<b>19,9</b>	<b>0,5</b>	<b>507,8</b>	<b>66,9</b>	<b>396,8</b>	<b>1,9</b>	<b>160,0</b>	<b>0,082</b>	<b>0</b>	<b></b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	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
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с сахаром, лимоном 200x15x5	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	тпк
Батон йодированный	30	3,0	1,2	20,8	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>138</b>	<b>781</b>	<b>0,6</b>	<b>38,2</b>	<b>814,6</b>	<b>31,4</b>	<b>0,9</b>	<b>421,1</b>	<b>90,4</b>	<b>347,6</b>	<b>4,7</b>	<b>619,3</b>	<b>0,096</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			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с конфитюром	75	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</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>1795</b>	<b>49</b>	<b>62</b>	<b>283</b>	<b>1885</b>	<b>0,8</b>	<b>61,5</b>	<b>1586,4</b>	<b>51,6</b>	<b>1,5</b>	<b>1147,6</b>	<b>189,2</b>	<b>903,7</b>	<b>6,8</b>	<b>939,0</b>	<b>0,188</b>	<b>1,4</b>	<b>0,033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ 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>																			
Пудинг из творога с джемом и яблоком 140x25x110	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000	тпк
Чай с сахаром 200x15	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			тпк
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			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>561</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>																			
Шн из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	
Плов со свиной	250	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	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200x10	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	0,1	4,3	282,6	12,6	0,2	332,5	31,8	199,0	0,1	119,7	0,043	0,0	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>797</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>565,2</b>	<b>25,1</b>	<b>0,3</b>	<b>665,1</b>	<b>63,7</b>	<b>398,0</b>	<b>2,2</b>	<b>239,4</b>	<b>0,086</b>	<b>0,0</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			тпк
Пирожок с яблоками	100	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
Печенье	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>350</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></b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>61</b>	<b>43</b>	<b>224</b>	<b>1767</b>	<b>0,4</b>	<b>20,0</b>	<b>1541,9</b>	<b>38,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1240,6</b>	<b>137,3</b>	<b>790,3</b>	<b>7,1</b>	<b>811,0</b>	<b>0,130</b>	<b>0,9</b>	<b>0,031</b>	

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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 с кашей гречневой рассыпчатой 90\200	290	20,3	21,9	54,6	497	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	148,92	38,04	231,70	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010	ТТК
Чай с сахаром, лимоном 200\15\5	220	0,2	0,0	15,2	63		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				0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>691</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>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский	280	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	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250\20	270	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			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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	40	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	20,0	263,5	12,6	0,1	287,6	62,6	223,9	0,1	301,1	0,055	0,2	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>85</b>	<b>757</b>	<b>0,4</b>	<b>40,0</b>	<b>527,0</b>	<b>25,2</b>	<b>0,2</b>	<b>575,1</b>	<b>125,2</b>	<b>447,8</b>	<b>2,4</b>	<b>602,3</b>	<b>0,110</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			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яйцом	75	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</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>1745</b>	<b>58,7</b>	<b>70,8</b>	<b>257,9</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,7</b>	<b>67,0</b>	<b>976,7</b>	<b>25,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1211,5</b>	<b>204,8</b>	<b>728,6</b>	<b>7,9</b>	<b>1015,6</b>	<b>0,155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,029</b>	

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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 с картофельным пюре с овощами натуральными свежими 90\180\25	295	16,7	24,7	81,0	412	0,20	23,89	1,66	0,41	0,29	156,74	51,79	201,71	3,64	314,94	0,029	0,30	0,058	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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	45	3,4	1,3	17,0	103,6	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	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>26,0</b>	<b>108,0</b>	<b>557</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>106,5</b>	<b>416,6</b>	<b>3,8</b>	<b>659,5</b>	<b>0,138</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	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 кури 50\50	100	13,0	10,8	3,6	164	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
Макаронные изделия отварные	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 200\10	210	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	30	3,9	0,6	25,2	120,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,6	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	<b>785</b>	<b>1,8</b>	<b>8,7</b>	<b>322,1</b>	<b>7,0</b>	<b>1,2</b>	<b>303,7</b>	<b>107,6</b>	<b>631,2</b>	<b>3,4</b>	<b>641,0</b>	<b>0,054</b>	<b>2,4</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			ТТК
Пирожок с конфитюром	75	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
Печенье	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>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>490</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>1675</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>289</b>	<b>1831</b>	<b>2,4</b>	<b>69,8</b>	<b>957,3</b>	<b>20,5</b>	<b>1,9</b>	<b>879,1</b>	<b>247,9</b>	<b>1138,6</b>	<b>8,4</b>	<b>1427,6</b>	<b>0,192</b>	<b>3,2</b>	<b>0,035</b>	

6 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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>																			
Плов со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380	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
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Чай с сахаром 200мл5	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			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>11</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>620</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 яйцом	250	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	тпк
Гуляш из печени	100	12,0	12,0	6,0	180	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		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 200мл0	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	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>89</b>	<b>778</b>	<b>1,1</b>	<b>38,7</b>	<b>306,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>270,8</b>	<b>104,0</b>	<b>446,2</b>	<b>4,5</b>	<b>324,0</b>	<b>0,066</b>	<b>0,7</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			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с яблоками	100	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</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>1770</b>	<b>151</b>	<b>79</b>	<b>219</b>	<b>1993</b>	<b>1,4</b>	<b>50,1</b>	<b>1291,7</b>	<b>31,9</b>	<b>0,6</b>	<b>955,7</b>	<b>188,9</b>	<b>840,5</b>	<b>15,7</b>	<b>839,0</b>	<b>0,113</b>	<b>0,7</b>	<b>0,028</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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>																			
Шницель из свинины с рисом отварным	290	17,7	22,8	54,5	498	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			тпк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200мл0,5	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батончик к чаю	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10		0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,1</b>	<b>24,1</b>	<b>89,6</b>	<b>664</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 курдой	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	тпк
Тефтели мясные с соусом красным основным 70/30	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Каша гречневая рассыпчатая	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			тпк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200мл0,5	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	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	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>870</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			тпк
Пирожок с яйцом	75	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
Печенье	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>325</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								№ перел.
		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 с макаронными изделиями отварными 90\200	290	19,3	10,0	60,8	415	0,17	1,2	30,80	0,27	0,17	176,00	37,90	237,80	2,20	297,10	0,003	1,0	0,010	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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	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			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	<b>587</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>509,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>393,2</b>	<b>47,3</b>	<b>258,4</b>	<b>5,1</b>	<b>551,9</b>	<b>0,045</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	280	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	тпк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими	270	10,8	27,3	31,8	416	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	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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			тпк
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>87</b>	<b>811</b>	<b>0,8</b>	<b>44,9</b>	<b>1115,3</b>	<b>38,4</b>	<b>1,3</b>	<b>713,0</b>	<b>168,5</b>	<b>857,2</b>	<b>2,5</b>	<b>1138,6</b>	<b>0,145</b>	<b>3,8</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			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с конфитюпом	75	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</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>1735</b>	<b>63</b>	<b>78</b>	<b>239</b>	<b>1824</b>	<b>1,0</b>	<b>62,5</b>	<b>1788,3</b>	<b>51,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1324,8</b>	<b>247,8</b>	<b>1274,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1750,3</b>	<b>0,222</b>	<b>5,0</b>	<b>0,073</b>	
<b>3 день, 2 недели</b>																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ перел.
		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 и яблоком 140\25\110	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000	тпк
Чай с сахаром 200\15	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			тпк
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			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>561</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	6,3	5,9	20,2	166	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	100	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
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	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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			тпк
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>137</b>	<b>775</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			тпк
Пирожок с яблоками	100	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
Печенье	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	0,000	0,20		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</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>1710</b>	<b>67</b>	<b>60</b>	<b>291</b>	<b>1745</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								№
		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 с кашей гречневой рассыпчатой 90/200	290	18,5	34,1	52,8	590	0,25	23,20	21,50	0,08	0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	тгк
Чай с сахаром 200/15	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			тгк
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Батон йодированный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>105</b>	<b>866</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>726,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>398,5</b>	<b>61,7</b>	<b>171,2</b>	<b>8,5</b>	<b>695,6</b>	<b>0,053</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Шницель из свежей капусты с картофелем	280	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	тгк
Плов со свининой	200	8,4	19,7	22,4	300	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
Чай с низким содержанием сахара 200/10	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			тгк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1235,1	37,8	0,5	869,6	125,3	465,2	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030	тгк
Пицца творожная	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>58,2</b>	<b>26,7</b>	<b>76,9</b>	<b>809</b>	<b>0,6</b>	<b>75,1</b>	<b>1518,5</b>	<b>50,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1247,5</b>	<b>192,6</b>	<b>759,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1459,7</b>	<b>0,153</b>	<b>3,0</b>	<b>0,074</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
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Пирожок с яйцом	75	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		тгк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</b>	<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</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>1740</b>	<b>88</b>	<b>74</b>	<b>258</b>	<b>2019</b>	<b>0,9</b>	<b>114,5</b>	<b>2456,5</b>	<b>75,5</b>	<b>1,1</b>	<b>1695,6</b>	<b>283,0</b>	<b>1013,4</b>	<b>15,1</b>	<b>2226,8</b>	<b>0,207</b>	<b>5,3</b>	<b>0,074</b>	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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>																			
Котлета мясная рубленая с рисом отварным 90/200	290	17,6	17,0	55,2	452	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			тгк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	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			тгк
Батон йодированный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	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>21</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>625</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>681,0</b>	<b>19,9</b>	<b>0,5</b>	<b>518,6</b>	<b>73,4</b>	<b>404,2</b>	<b>4,6</b>	<b>385,2</b>	<b>0,044</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Свекольник	280	8,0	4,0	21,0	152	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
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	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
Макаронные изделия отварные	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тгк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>106</b>	<b>763</b>	<b>2,0</b>	<b>40,9</b>	<b>615,2</b>	<b>25,6</b>	<b>1,3</b>	<b>419,8</b>	<b>143,0</b>	<b>732,0</b>	<b>3,0</b>	<b>816,7</b>	<b>0,104</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</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
Пирожок с конфитюром	75	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		тгк
Печенье	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>490</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>66</b>	<b>51</b>	<b>132</b>	<b>1878</b>	<b>2,3</b>	<b>54,7</b>	<b>1421,5</b>	<b>45,6</b>	<b>1,9</b>	<b>993,8</b>	<b>250,2</b>	<b>1227,0</b>	<b>8,8</b>	<b>1329,0</b>	<b>0,148</b>	<b>3,0</b>	<b>0,010</b>	

6 день, 2 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>																				
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 200\30	230	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			тпк	
Чай с сахаром 200\15	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			тпк	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	тпк	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14,5</b>	<b>33,5</b>	<b>80,1</b>	<b>643</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>506,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>392,3</b>	<b>91,3</b>	<b>356,8</b>	<b>1,1</b>	<b>242,1</b>	<b>0,056</b>	<b>0,8</b>			
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский	250	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	тпк	
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		тпк	
Каша гречневая рассыпчатая	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 200\10	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	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030	тпк	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>34,5</b>	<b>118,0</b>	<b>792</b>	<b>0,9</b>	<b>95,1</b>	<b>1127,4</b>	<b>44,5</b>	<b>0,6</b>	<b>834,6</b>	<b>223,0</b>	<b>785,8</b>	<b>3,9</b>	<b>673,7</b>	<b>0,168</b>	<b>2,0</b>	<b>0,060</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			тпк	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк	
Пирожок с яблоками	100	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</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>1805</b>	<b>53</b>	<b>77</b>	<b>274</b>	<b>1779</b>	<b>1,2</b>	<b>109,1</b>	<b>2097,2</b>	<b>65,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1451,3</b>	<b>344,4</b>	<b>1310,0</b>	<b>5,2</b>	<b>1021,1</b>	<b>0,274</b>	<b>3,0</b>	<b>0,079</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	784,3	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	65,4	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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