



"Согласовано"  
Директор МОУ СШ

20 24 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

20 24 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	100	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	ТТК
Макаронны 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 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
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>560</b>	<b>22,5</b>	<b>35,3</b>	<b>90,8</b>	<b>772</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	ТТК
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	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			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	40	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>29</b>	<b>32</b>	<b>98</b>	<b>803</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
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>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>1685</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						№ 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>																			
Тефтели мясные с соусом красным	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	
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	ТТК
Квас	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК	
Чай с низк. сол. 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	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		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>734</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>734,3</b>	<b>19,9</b>	<b>0,5</b>	<b>521,8</b>	<b>74,9</b>	<b>410,8</b>	<b>4,7</b>	<b>200,0</b>	<b>0,102</b>	<b>0</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	ТТК
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		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	40	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	ТТК
Батон йодированный	20	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>138</b>	<b>779</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		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	
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
<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>1770</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>227</b>	<b>1939</b>	<b>0,9</b>	<b>61,5</b>	<b>1612,0</b>	<b>51,6</b>	<b>1,5</b>	<b>1161,6</b>	<b>197,2</b>	<b>917,7</b>	<b>9,6</b>	<b>979,0</b>	<b>0,208</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						№ 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>																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	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 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	
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>86</b>	<b>562</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>																			
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
Илов 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	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	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	5,7	282,9	12,6	0,5	353,5	43,6	251,6	0,1	213,1	0,044	0,3	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>806</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>565,8</b>	<b>25,1</b>	<b>1,0</b>	<b>707,1</b>	<b>87,2</b>	<b>503,2</b>	<b>3,3</b>	<b>426,2</b>	<b>0,088</b>	<b>0,6</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 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		ТТК
Кондитерское изделие в инд. пак.	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>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>1700</b>	<b>59</b>	<b>46</b>	<b>234</b>	<b>1776</b>	<b>0,6</b>	<b>22,7</b>	<b>1542,4</b>	<b>38,4</b>	<b>1,2</b>	<b>1282,6</b>	<b>160,8</b>	<b>895,5</b>	<b>8,1</b>	<b>997,7</b>	<b>0,132</b>	<b>1,5</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		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>																			
Курятина в кисло-сладком соусе	100	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
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			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	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>555</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	<b>571</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	тпк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	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			тпк
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			тпк
Хлеб пшаной	50	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	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>90</b>	<b>777</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			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
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</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>56,9</b>	<b>58,9</b>	<b>261,4</b>	<b>1799,0</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		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>																			
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
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	205	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	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 пшаной	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	тпк
<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>0,137</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи 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	тпк
Гуляш из кури	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	тпк
Макаронь 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			тпк
Чай с низким содержанием сахара	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			тпк
Хлеб пшаной	40	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>776</b>	<b>1,7</b>	<b>33,1</b>	<b>323,2</b>	<b>7,0</b>	<b>0,6</b>	<b>310,9</b>	<b>131,7</b>	<b>688,0</b>	<b>3,6</b>	<b>677,5</b>	<b>0,064</b>	<b>2,6</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			тпк
Пирожок с конфитуром	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
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>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>66</b>	<b>58</b>	<b>280</b>	<b>1822</b>	<b>2,2</b>	<b>94,2</b>	<b>958,4</b>	<b>20,5</b>	<b>1,2</b>	<b>886,3</b>	<b>272,0</b>	<b>1195,4</b>	<b>8,6</b>	<b>1464,1</b>	<b>0,201</b>	<b>3,4</b>	<b>0,035</b>	



6 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		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	200	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	тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
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			тк
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			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>590</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	тк
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		тк
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			тк
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			тк
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			тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>783</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			тк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</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>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>154</b>	<b>86</b>	<b>221</b>	<b>1968</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							№ п/п	
		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	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
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	тк
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
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			тк
Батончик к чаю	40	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>24,5</b>	<b>98,5</b>	<b>733</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 курой	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	тк
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
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			тк
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			тк
Хлеб ржаной	30	3,6	0,6	23,1	110,0	0,3		4,8	474,6	6,4	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>80</b>	<b>818</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			тк
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		тк
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		тк
<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							№ 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>																				
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	тгк	
Макаронь 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			тгк	
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			тгк	
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			тгк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	<b>574</b>	<b>0,8</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	тгк	
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	275	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	тгк	
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			тгк	
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,1	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	тгк	
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>87</b>	<b>811</b>	<b>1,4</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			тгк	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</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>1730</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>236</b>	<b>1811</b>	<b>2,2</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>0,223</b>	<b>5,0</b>	<b>0,073</b>		

**3 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	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	тгк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк	
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			тгк	
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			тгк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>562</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	тгк	
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	тгк	
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	тгк	
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			тгк	
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	тгк	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</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			тгк	
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		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	
<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>1700</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			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	100	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	тк
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			тк
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			тк
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			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>88</b>	<b>763</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>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи 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	тк
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	тк
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			тк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1009,3	31,5	0,5	755,6	117,3	451,2	0,1	926,9	0,102	2,5	0,030	тк
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		тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>58,2</b>	<b>16,7</b>	<b>76,9</b>	<b>950</b>	<b>0,6</b>	<b>75,1</b>	<b>1292,9</b>	<b>44,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1133,5</b>	<b>184,6</b>	<b>745,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1219,7</b>	<b>0,151</b>	<b>3,0</b>	<b>0,074</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			тк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</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>1730</b>	<b>85</b>	<b>61</b>	<b>241</b>	<b>2057</b>	<b>0,8</b>	<b>114,5</b>	<b>2005,3</b>	<b>62,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1467,6</b>	<b>267,0</b>	<b>985,4</b>	<b>12,3</b>	<b>1746,8</b>	<b>0,202</b>	<b>5,3</b>	<b>0,074</b>	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
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	тк
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			тк
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			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>93</b>	<b>631</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</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>0,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	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	тк
Гуляш из кури	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	тк
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			тк
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			тк
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	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>99</b>	<b>780</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			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
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		тк
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		тк
<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>1901</b>	<b>2,3</b>	<b>54,9</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>3,2</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, 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
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	45	3,4	1,3	23,1	117,9	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	тлк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14,9</b>	<b>33,6</b>	<b>82,6</b>	<b>656</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	тлк
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тлк
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			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	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	тлк
<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			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
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		тлк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</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>1820</b>	<b>54</b>	<b>77</b>	<b>276</b>	<b>1792</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	753,4	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	62,8	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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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