

"Согласовано"

Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ 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	тгк
Макароны отварные	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
Сыр порционный	15	3,5	4,5	0,0	54	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	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
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25,6</b>	<b>39,7</b>	<b>88,3</b>	<b>813</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 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	тгк
Котлета мясная рубленая	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк
Каша гречневая рассыпчатая	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			тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	1,6	221,3	0,1	0,5	307,9	32,8	253,1	0,1	217,6	0,009	0,3	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>98</b>	<b>783</b>	<b>0,5</b>	<b>6,3</b>	<b>695,9</b>	<b>6,5</b>	<b>1,0</b>	<b>719,1</b>	<b>67,0</b>	<b>512,8</b>	<b>3,9</b>	<b>450,0</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			тгк
Рулет эстонский	50	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
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>300</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>1670</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,3</b>	<b>50,5</b>	<b>1072,1</b>	<b>8,8</b>	<b>1,9</b>	<b>1225,3</b>	<b>225,8</b>	<b>1049,9</b>	<b>8,0</b>	<b>783,0</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 основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		тпк	
Рис отварной с овощами консервированными 200/10	210	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тпк
Чай с 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			тпк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
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			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>751</b>	<b>0,180</b>	<b>10,170</b>	<b>934,290</b>	<b>26,200</b>	<b>0,480</b>	<b>621,840</b>	<b>74,850</b>	<b>410,800</b>	<b>4,660</b>	<b>399,990</b>	<b>0,084</b>	<b>0,200</b>	<b>0,015</b>	
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский с курой 280/10	290	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
Рагу из овощей со свиной	250	10,6	10,7	61,3	384	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			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
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,2	18,2	284,5	6,4	0,1	173,0	32,7	116,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,030	тпк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>126</b>	<b>770</b>	<b>0,4</b>	<b>36,4</b>	<b>569,0</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>345,9</b>	<b>65,4</b>	<b>232,6</b>	<b>2,6</b>	<b>417,1</b>	<b>0,097</b>	<b>0,4</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 конфитюном	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</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>1855</b>	<b>41</b>	<b>56</b>	<b>215</b>	<b>1946</b>	<b>0,7</b>	<b>59,7</b>	<b>1566,4</b>	<b>39,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1186,4</b>	<b>172,2</b>	<b>802,7</b>	<b>7,5</b>	<b>976,8</b>	<b>0,191</b>	<b>0,8</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 150/50	200	23,4	10,1	29,9	302	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	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 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>570</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>78</b>	<b>535</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	12,3	5,9	20,2	184	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
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 низк сол сахара и лимоном 200/10/5	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	3,8	1,5	25,7	131,0	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	359,9	60,5	298,7	0,1	293,5	0,049	0,5	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>78</b>	<b>797</b>	<b>0,5</b>	<b>40,4</b>	<b>605,6</b>	<b>37,5</b>	<b>1,1</b>	<b>719,9</b>	<b>121,1</b>	<b>597,4</b>	<b>2,8</b>	<b>587,0</b>	<b>0,098</b>	<b>1,0</b>	<b>0,031</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Рулет эстонский	50	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>300</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>1675</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>225</b>	<b>1740</b>	<b>0,8</b>	<b>51,8</b>	<b>1582,3</b>	<b>50,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1295,4</b>	<b>194,7</b>	<b>989,7</b>	<b>7,7</b>	<b>1158,6</b>	<b>0,142</b>	<b>1,9</b>	<b>0,031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ попп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тгк
Каша гречневая рассычатая	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			тгк
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	тгк
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/10/5	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	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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>26</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>629</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>0.064</b>	<b>0.02</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	тгк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/25	275	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			тгк
Компот из яблок	200	0.2	0.2	23.8	97.6		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тгк
Хлеб ржаной	45	2.6	1.0	18.0	91.7	0.2	6.4	253.6	12.6	0.4	261.8	54.1	227.3	0.1	201.8	0.049	0.3	0.030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>95</b>	<b>775</b>	<b>0.4</b>	<b>12.7</b>	<b>507.2</b>	<b>25.2</b>	<b>0.9</b>	<b>523.5</b>	<b>108.3</b>	<b>454.6</b>	<b>2.1</b>	<b>403.6</b>	<b>0.097</b>	<b>0.6</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			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 конфитюром	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		тгк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</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>1760</b>	<b>59,3</b>	<b>65,4</b>	<b>273,5</b>	<b>1854,7</b>	<b>0,7</b>	<b>39,7</b>	<b>956,9</b>	<b>25,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1159,9</b>	<b>187,8</b>	<b>735,4</b>	<b>7,6</b>	<b>817,0</b>	<b>0,162</b>	<b>0,8</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ попп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	90	12.7	18.7	54.5	234	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тгк
Пюре картофельное с овощами натуральными свежими 180/45	225	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 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
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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	тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19.5</b>	<b>25.7</b>	<b>114.0</b>	<b>565</b>	<b>0.2</b>	<b>30.3</b>	<b>508.3</b>	<b>13.0</b>	<b>0.3</b>	<b>363.2</b>	<b>54.7</b>	<b>214.9</b>	<b>0.1</b>	<b>344.6</b>	<b>0.109</b>	<b>0.3</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	тгк
Гуляш из кури	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	тгк
Макаронные изделия отварные	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 сахаром 200/15	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			тгк
Хлеб ржаной	60	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	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>776</b>	<b>1.7</b>	<b>29.9</b>	<b>326.2</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>211.2</b>	<b>134.0</b>	<b>698.8</b>	<b>4.3</b>	<b>689.9</b>	<b>0.024</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			тгк
Рулет эстонский	50	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
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>300</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>1720</b>	<b>65</b>	<b>57</b>	<b>286</b>	<b>1748</b>	<b>2.0</b>	<b>67.2</b>	<b>959.8</b>	<b>13.8</b>	<b>1.0</b>	<b>629.9</b>	<b>222.5</b>	<b>1004.5</b>	<b>5.7</b>	<b>1161.5</b>	<b>0.133</b>	<b>3.1</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 с овощами консервированными 200/10	210	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	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 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	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>61</b>	<b>617</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	7,7	10,0	23,0	206	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 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			тпк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	23,1	117,9	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>23</b>	<b>31</b>	<b>108</b>	<b>788</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 конфитюром	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
<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>1785</b>	<b>145</b>	<b>77</b>	<b>231</b>	<b>2000</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>																			
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Рис отварной с овощами консервированными 200/10	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тпк
Чай с низким содержанием сахара 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
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,9</b>	<b>24,0</b>	<b>85,1</b>	<b>644</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	тпк
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	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 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			тпк
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,3	27,8	275,1	6,4	0,4	191,5	57,4	195,8	0,1	309,0	0,056	0,6	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>24</b>	<b>43</b>	<b>83</b>	<b>919</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
Рулет эстонский	50	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	11,95	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>300</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								№ 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>																			
Лепешка-кебаб из мяса кур	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	т/к
Макаронные изделия отварные	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			т/к
Чай с сахаром, лимоном 200/15/10	225	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			т/к
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			т/к
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>739</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>485,0</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>385,1</b>	<b>39,0</b>	<b>226,3</b>	<b>5,4</b>	<b>529,5</b>	<b>0,052</b>	<b>0,1</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	т/к
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными натуральными 250/40	290	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	т/к
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			т/к
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	1,1	21,5	790,8	19,6	0,8	445,4	101,9	536,5	0,1	835,2	0,062	1,5	0,030	т/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>28</b>	<b>43</b>	<b>101</b>	<b>827</b>	<b>1,4</b>	<b>38,6</b>	<b>1096,6</b>	<b>26,0</b>	<b>1,4</b>	<b>505,6</b>	<b>164,9</b>	<b>846,7</b>	<b>3,2</b>	<b>1141,0</b>	<b>0,072</b>	<b>2,9</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			т/к
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т/к
Пирожок с конфитуром	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		т/к
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</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>1775</b>	<b>69</b>	<b>85</b>	<b>264</b>	<b>1991</b>	<b>2,2</b>	<b>56,1</b>	<b>1745,0</b>	<b>39,4</b>	<b>1,6</b>	<b>1109,4</b>	<b>235,8</b>	<b>1232,2</b>	<b>8,9</b>	<b>1730,2</b>	<b>0,155</b>	<b>3,2</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 150/50	200	23,4	10,1	29,9	302	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	т/к
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т/к
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			т/к
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			т/к
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>522</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	т/к
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	т/к
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	т/к
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			т/к
Хлеб ржаной	50	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	т/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>133</b>	<b>748</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			т/к
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		т/к
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		т/к
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</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>67</b>	<b>60</b>	<b>276</b>	<b>1678</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 порции	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>																			
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	289	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	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
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			тк
Блины с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Батон йодированный	20	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>550</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>101</b>	<b>772</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>																			
Шп 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 свининой	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	тк
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			тк
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	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>21,5</b>	<b>15,6</b>	<b>68,4</b>	<b>780</b>	<b>0,5</b>	<b>62,1</b>	<b>1518,5</b>	<b>50,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1226,7</b>	<b>180,9</b>	<b>745,2</b>	<b>3,5</b>	<b>1398,3</b>	<b>0,153</b>	<b>2,9</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
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Пирожок с конфитюром	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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>51</b>	<b>71</b>	<b>224</b>	<b>1978</b>	<b>0,8</b>	<b>101,5</b>	<b>2456,5</b>	<b>75,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1674,8</b>	<b>271,3</b>	<b>999,1</b>	<b>12,3</b>	<b>2165,4</b>	<b>0,206</b>	<b>5,2</b>	<b>0,074</b>	

**5 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>																			
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 овощами консервированными 200/10	210	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 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			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>560</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	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	тк
Макаронные изделия отварные	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 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			тк
Хлеб ржаной	60	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>825</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>786</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
Рулет эстонский	50	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
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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>132</b>	<b>1825</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/40	290	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	тк
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			тк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	1,2	29,3	0,3	0,2	29,2	30,5	193,1	0,1	104,7	0,004	0,9	0,030	тк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>13,8</b>	<b>33,2</b>	<b>74,9</b>	<b>617</b>	<b>0,3</b>	<b>5,5</b>	<b>565,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,4</b>	<b>175,7</b>	<b>70,4</b>	<b>406,8</b>	<b>1,9</b>	<b>264,3</b>	<b>0,049</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	тк
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		тк
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			тк
Компот из ягод	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			тк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,6	46,5	875,6	13,3	0,6	307,7	142,7	628,7	0,1	505,3	0,066	1,4	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,8</b>	<b>33,2</b>	<b>128,5</b>	<b>799</b>	<b>1,0</b>	<b>90,8</b>	<b>1168,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,8</b>	<b>434,1</b>	<b>212,8</b>	<b>843,2</b>	<b>4,0</b>	<b>763,2</b>	<b>0,122</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			тк
Яблоко	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 конфитюром	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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>463,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>30,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>105,33</b>	<b>0,050</b>	<b>0,20</b>	<b>0,019</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>55</b>	<b>88</b>	<b>258</b>	<b>1842</b>	<b>1,4</b>	<b>103,4</b>	<b>2196,6</b>	<b>28,9</b>	<b>1,3</b>	<b>834,2</b>	<b>313,3</b>	<b>1417,4</b>	<b>6,0</b>	<b>1132,9</b>	<b>0,221</b>	<b>3,0</b>	<b>0,079</b>	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	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	784,5	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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