

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ



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>																			г/мл/322
Люля-кебаб из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	218
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,3	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			7
Сыр порционный	15	3,9	3,9		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батончик к чаю	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,1</b>	<b>40,6</b>	<b>100,8</b>	<b>897,3</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>																			г/мл/303
Суп вермишелевый с курой 250/20	270	7,2	5,7	15,9	143,8	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тфтели с соусом 70/50	120	10,1	23,7	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			332
Рис отварной	200	5,1	5,2	53,4	280,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			394
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,5</b>	<b>34,6</b>	<b>112,4</b>	<b>940,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>474,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,5</b>	<b>417,5</b>	<b>40,9</b>	<b>290,2</b>	<b>5,2</b>	<b>280,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																			г/мл/406
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>515</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>72</b>	<b>91</b>	<b>291</b>	<b>2353</b>	<b>1,130</b>	<b>48,920</b>	<b>850,770</b>	<b>8,700</b>	<b>1,410</b>	<b>923,690</b>	<b>199,700</b>	<b>827,260</b>	<b>9,350</b>	<b>613,040</b>	<b>2,049</b>	<b>0,530</b>	<b>0,030</b>	



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ пп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" жидкая	250	8,0	8,4	45,8	291,7	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10	199	
Сыр порционный	20	5,2	5,2		68,8	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	7	
Какао на молоке витаминизированный	200	3,1	3,3	17,9	115,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		416	
Батон подпорованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	386	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,1</b>	<b>18,3</b>	<b>89,8</b>	<b>606,2</b>	<b>0,340</b>	<b>4,520</b>	<b>543,880</b>	<b>6,420</b>	<b>0,240</b>	<b>259,460</b>	<b>69,610</b>	<b>266,110</b>	<b>3,191</b>	<b>292,810</b>	<b>0,086</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,1	5,2	13,5	109,9	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	63	
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		330/71	
Каша гречневая рассыпчатая с овощами натуральными свежими 180/60	240	9,8	6,4	43,5	271,9	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		417	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,1	23,2	101,2		3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,1	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>28,1</b>	<b>43,6</b>	<b>107,9</b>	<b>943,7</b>	<b>0,4</b>	<b>18,2</b>	<b>305,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>202,2</b>	<b>50,4</b>	<b>207,3</b>	<b>5,0</b>	<b>257,1</b>	<b>2,009</b>	<b>0,2</b>	<b>0,022</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	386	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>515</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>1845</b>	<b>61</b>	<b>77</b>	<b>275</b>	<b>2065</b>	<b>0,8</b>	<b>35,9</b>	<b>912,5</b>	<b>13,1</b>	<b>0,5</b>	<b>680,2</b>	<b>151,9</b>	<b>632,6</b>	<b>8,4</b>	<b>709,7</b>	<b>2,105</b>	<b>0,5</b>	<b>0,033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ пп	
		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>																			
Пуфинг из творога с джемом 200/40	240	35,5	11,9	64,5	497,5	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	219	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		386	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Батон подпорованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>96</b>	<b>643</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	7,9	4,9	24,3	173,1	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	87	
Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/40	290	16,9	32,5	61,0	606,0	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	330/71	
Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	21,4	88,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		393	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27,5</b>	<b>37,9</b>	<b>123,5</b>	<b>947,1</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>302,8</b>	<b>18,7</b>	<b>0,6</b>	<b>366,2</b>	<b>67,2</b>	<b>329,2</b>	<b>4,2</b>	<b>341,1</b>	<b>2,009</b>	<b>0,5</b>	<b>0,031</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	386	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>515</b>	<b>0,070</b>	<b>7,000</b>	<b>278,900</b>	<b>0,000</b>	<b>0,080</b>	<b>54,600</b>	<b>32,800</b>	<b>50,400</b>	<b>5,601</b>	<b>197,000</b>	<b>0,024</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>79,2</b>	<b>66,4</b>	<b>296,5</b>	<b>2104,7</b>	<b>0,49</b>	<b>31,55</b>	<b>1433,06</b>	<b>31,89</b>	<b>0,72</b>	<b>940,92</b>	<b>139,78</b>	<b>681,06</b>	<b>13,3616</b>	<b>982,61</b>	<b>2,077</b>	<b>1,3</b>	<b>0,031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ патент.		
		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 из фарша	90	13,3	9,5	14,5	198,9	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	271
Рис с овощами	180	4,2	8,4	41,9	260,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,3	0,1	15,2	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Оладьи 1 шт	45	2,7	4,8	18,0	126,0														
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,5</b>	<b>23,9</b>	<b>110,1</b>	<b>752,7</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>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,3	5,3	16,3	126,3	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свиной с овощами натуральными соевыми 280/60	340	16,0	32,3	21,2	456,4	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тп/143/71
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>22,4</b>	<b>38,0</b>	<b>80,0</b>	<b>775,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>253,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>268,1</b>	<b>60,8</b>	<b>257,7</b>	<b>3,4</b>	<b>249,4</b>	<b>2,009</b>	<b>0,3</b>	<b>0,019</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<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>1800</b>	<b>59,9</b>	<b>70,9</b>	<b>267,1</b>	<b>1979,0</b>	<b>0,6</b>	<b>33,3</b>	<b>703,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>904,4</b>	<b>140,4</b>	<b>538,5</b>	<b>8,9</b>	<b>662,8</b>	<b>2,054</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ патент.		
		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	100	15,3	28,8	16,1	386,9	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тп/229
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	285,1	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	330
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4														71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>30,4</b>	<b>37,6</b>	<b>107,4</b>	<b>892,7</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, курой и сметаной 250/10/10	270	4,1	8,6	10,0	134,2	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из свинины	100	12,5	24,5	3,6	285,3	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	293
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Напиток из яблок сушеных	200	0,2	0,0	20,5	83,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>29,3</b>	<b>39,3</b>	<b>113,6</b>	<b>926,2</b>	<b>0,9</b>	<b>18,1</b>	<b>288,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>213,4</b>	<b>73,2</b>	<b>377,8</b>	<b>4,9</b>	<b>393,8</b>	<b>2,012</b>	<b>1,3</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>515</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>1840</b>	<b>74</b>	<b>92</b>	<b>298</b>	<b>2334</b>	<b>1,432</b>	<b>79,310</b>	<b>923,480</b>	<b>20,160</b>	<b>0,990</b>	<b>788,790</b>	<b>213,450</b>	<b>885,170</b>	<b>9,940</b>	<b>1180,340</b>	<b>2,149</b>	<b>2,100</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>																			
																		444	
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,2	36,3	19,0	464,1	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	71
																			411
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,10		
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002			
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,1	0,010	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>37,8</b>	<b>62,1</b>	<b>667,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,3</b>	<b>773,8</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>481,3</b>	<b>59,5</b>	<b>241,3</b>	<b>7,8</b>	<b>461,1</b>	<b>0,048</b>	<b>0,1</b>	<b>0,010</b>	<b>82</b>
<b>Обед</b>																			
																			411
Рассольник ленинградский	280	2,6	0,4	19,3	92,4	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	82
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		ттк
Картофель тушеный с овощами натуральными свежими 180/50	230	3,5	5,7	27,5	175,6			4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ттк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06		294,3	12,8	0,3	269,4	99,1	446,9	5,2	325,7	2,016	0,7	0,018	
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	<b>87</b>	<b>780</b>	<b>1,1</b>	<b>38,7</b>	<b>294,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>269,4</b>	<b>99,1</b>	<b>446,9</b>	<b>5,2</b>	<b>325,7</b>	<b>2,016</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	<b>406</b>
<b>Полдник</b>																			
																			386
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,03		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ттк
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ттк
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<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>406</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>152</b>	<b>107</b>	<b>211</b>	<b>2043</b>	<b>1,4</b>	<b>63,1</b>	<b>1291,7</b>	<b>31,9</b>	<b>0,6</b>	<b>975,1</b>	<b>195,7</b>	<b>855,5</b>	<b>19,2</b>	<b>902,2</b>	<b>2,065</b>	<b>0,8</b>	<b>0,028</b>	<b>406</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>																			
																			199
Каша пшеничная жидкая	250	9,3	8,8	44,7	296,5	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	7
Сыр порционный	20	5,2	5,2	16,1	68,8	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	416
Какао на молоке витаминизированный	180	2,8	3,0	16,1	103,9		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				
Батончик к чаю	37	2,8	1,1	19,0	96,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,10		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>597</b>	<b>20,5</b>	<b>18,6</b>	<b>90,6</b>	<b>618</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>0,030</b>	<b>111</b>
<b>Обед</b>																			
																			330
Суп вермишелевый с курой 250/20	270	7,2	5,7	15,9	143,8	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	13,3	31,5	12,9	390,7	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			330
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			394
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06		225,6	6,3	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30,1</b>	<b>43,5</b>	<b>95,8</b>	<b>1004,6</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>0,030</b>	<b>111</b>
<b>Полдник</b>																			
																			406
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ттк
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ттк
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>515</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>0,000</b>	<b>406</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>65</b>	<b>78</b>	<b>264</b>	<b>2137</b>	<b>0,590</b>	<b>24,060</b>	<b>507,760</b>	<b>6,880</b>	<b>0,560</b>	<b>745,830</b>	<b>135,820</b>	<b>497,460</b>	<b>9,360</b>	<b>780,690</b>	<b>0,062</b>	<b>0,400</b>	<b>0,000</b>	<b>406</b>



2 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ ппцп.	
		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 из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тпк/322
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Сыр порционный	15	3,9	3,9		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32</b>	<b>41</b>	<b>101</b>	<b>897</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>227,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>260,5</b>	<b>42,3</b>	<b>113,2</b>	<b>7,8</b>	<b>489,8</b>	<b>0,078</b>	<b>0,1</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,3	5,3	16,3	126,3	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	83
Капуста тушеная со свининой с овощами	340	16,0	32,3	21,2	456,4	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/143/71
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>22,4</b>	<b>38,0</b>	<b>80,0</b>	<b>775,4</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>302,8</b>	<b>12,7</b>	<b>0,6</b>	<b>166,2</b>	<b>67,3</b>	<b>329,8</b>	<b>3,8</b>	<b>341,0</b>	<b>2,010</b>	<b>1,4</b>	<b>0,023</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,0</b>	<b>15,6</b>	<b>77,4</b>	<b>514,7</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>1790</b>	<b>68,5</b>	<b>94,1</b>	<b>258,2</b>	<b>2187,4</b>	<b>0,4</b>	<b>36,3</b>	<b>693,3</b>	<b>19,4</b>	<b>0,7</b>	<b>645,2</b>	<b>141,5</b>	<b>602,3</b>	<b>11,8</b>	<b>890,5</b>	<b>2,120</b>	<b>1,7</b>	<b>0,043</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 200/40	240	35,5	11,9	64,5	497,5	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	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>96</b>	<b>643</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	7,9	4,9	24,3	173,1	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	87
Котлета рыбная	100	14,8	10,5	16,1	221,0	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной с овощами натуральными свежими 180/50	230	4,6	4,7	48,0	252,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332/71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,5	60,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>116</b>	<b>768</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>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>474</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>1820</b>	<b>79</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	<b>1885</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>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,3	28,8	16,1	386,9	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,60	0,008	0,30	0,040	ттк/229
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	286,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Огурец свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4			3,2			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3			3,2			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6		6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>30,4</b>	<b>37,6</b>	<b>107,39</b>	<b>892,7</b>	<b>0,3</b>	<b>29,6</b>	<b>753,7</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>387,7</b>	<b>55,1</b>	<b>163,8</b>	<b>5,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,091</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	290	2,5	7,3	11,1	121,7	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ттк/265
Плов со свиной котлетой с овощами натуральными	310	14,5	28,6	52,4	525,0	0,10		1,1	29,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	
Свежими 250/60	200	0,2	0,0	20,5	83,7			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Напиток из яблок сушеных	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06					6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Хлеб ржаной	840	19,8	36,3	100,8	810,4	0,2	17,9	283,5	12,6	0,2	363,4	62,2	310,5	4,8	278,9	2,009	0,4	0,044	
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>19,8</b>	<b>36,3</b>	<b>100,8</b>	<b>810,4</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>	<b>283,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,2</b>	<b>363,4</b>	<b>62,2</b>	<b>310,5</b>	<b>4,8</b>	<b>278,9</b>	<b>2,009</b>	<b>0,4</b>	<b>0,044</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тт
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>77,4</b>	<b>515</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>1865</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	<b>286</b>	<b>2218</b>	<b>0,5</b>	<b>60,5</b>	<b>1249,1</b>	<b>37,6</b>	<b>0,6</b>	<b>800,8</b>	<b>146,1</b>	<b>557,0</b>	<b>10,8</b>	<b>820,8</b>	<b>2,101</b>	<b>2,7</b>	<b>0,044</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>																			
Блишечки с джемом 150/60	210	9,3	15,0	95,8	549	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ттк/ту
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/10	210	0,3	0,6	10,2	43,0			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04		13	12,3		20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6		6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>142</b>	<b>775</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>521,2</b>	<b>12,9</b>	<b>0,1</b>	<b>256,4</b>	<b>23,9</b>	<b>63,8</b>	<b>6,2</b>	<b>338,2</b>	<b>0,045</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной 250/10/10	270	4,1	8,5	14,3	151,3	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	63
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	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	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7		0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с низким содержанием сахара, лимоном	205	0,2	0,1	10,0	41,3			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06					6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>115</b>	<b>996</b>	<b>1,0</b>	<b>20,5</b>	<b>307,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,7</b>	<b>216,2</b>	<b>78,2</b>	<b>396,4</b>	<b>4,3</b>	<b>456,0</b>	<b>2,012</b>	<b>1,4</b>	<b>0,010</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тт
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>77,4</b>	<b>515</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>215,30</b>	<b>6,11</b>	<b>0,11</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>57</b>	<b>75</b>	<b>325</b>	<b>2245</b>	<b>1,260</b>	<b>43,670</b>	<b>954,100</b>	<b>25,780</b>	<b>0,870</b>	<b>528,060</b>	<b>135,860</b>	<b>551,010</b>	<b>11,700</b>	<b>921,200</b>	<b>2,057</b>	<b>1,700</b>	<b>0,010</b>	



