



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма Ярославль"

Милишников Д.А.  
 2015 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	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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>																				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	185	8	8	36	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		192	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,35	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Слойка с сыром	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	17,25	130,95	0,57	58,33	11,56	0,01	2,9	ттк	
Фрукт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>716</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>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,90</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Медальон из курочки	100	22	15	21	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>142</b>	<b>946</b>	<b>1,17</b>	<b>3,04</b>	<b>68,25</b>	<b>0,41</b>	<b>1,85</b>	<b>81,82</b>	<b>98,28</b>	<b>419,99</b>	<b>7,65</b>	<b>475,32</b>	<b>192,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>74</b>	<b>63</b>	<b>311</b>	<b>2116</b>	<b>2,0</b>	<b>47,2</b>	<b>331,1</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>	<b>588,1</b>	<b>236,7</b>	<b>957,1</b>	<b>19,8</b>	<b>1808,4</b>	<b>300,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>		

**2 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Рыба по-солнечному	75	14	10	3	156	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08				ттк	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			312	2015
Салат из свеклы с маслом	70	1	4	6	65		0,05				0,2	0,11	0,23	0,01	1,49	0,15				52	2015
Батон йодированный	40	3	1	21	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>535</b>	<b>0,24</b>	<b>26,11</b>	<b>55,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>80,82</b>	<b>53,59</b>	<b>169,57</b>	<b>3,43</b>	<b>858,38</b>	<b>196,98</b>	<b>0,04</b>				
<b>Обед</b>																					
Щи из св.капусты с варшавским говяжьим сметаной 250/10/10	270	4	5	9	103	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	87	2015	
Гуляш мясной 50/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Макароны отварные	180	8	5	56	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015	
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				342	2015
Хлеб пшеничный	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>109</b>	<b>931</b>	<b>0,38</b>	<b>33,77</b>	<b>36,98</b>	<b>0,62</b>	<b>0,61</b>	<b>112,97</b>	<b>71,69</b>	<b>347,94</b>	<b>7,00</b>	<b>682,81</b>	<b>277,88</b>	<b>0,04</b>	<b>19,46</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>55</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>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>58</b>	<b>74</b>	<b>228</b>	<b>1892</b>	<b>0,7</b>	<b>73,0</b>	<b>156,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>412,4</b>	<b>157,2</b>	<b>676,8</b>	<b>16,7</b>	<b>2200,9</b>	<b>491,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,4</b>			

**3 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи 2шт	70	4	5	28	172	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Молоко сгущенное	25	2	2	14	82	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Салат картофельный со свежими огурцами и зел. спаржевыми	100	2	6	9	100	0,08	13		0,01	0,04	15,1	18,7	47,3	0,7	333			42	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>89</b>	<b>538</b>	<b>0,92</b>	<b>57,35</b>	<b>4,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>194,15</b>	<b>65,10</b>	<b>222,44</b>	<b>2,83</b>	<b>782,50</b>	<b>34,86</b>	<b>0,18</b>			
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с перловкой и курой	260	2	5	17	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
Шницель рубленый рыбный	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			235	2015
Картофель отварной с зеленью	180	4	7	29	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05		125	2015
Компот из ягод (смородина)	200			22	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			342	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Выпечное изделие	50	5	5	29	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	2015
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>123</b>	<b>813</b>	<b>0,56</b>	<b>58,06</b>	<b>40,82</b>	<b>0,33</b>	<b>0,66</b>	<b>140,58</b>	<b>129,25</b>	<b>435,33</b>	<b>5,95</b>	<b>1936,93</b>	<b>642,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	100	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48</b>	<b>50</b>	<b>280</b>	<b>1780</b>	<b>1,6</b>	<b>122,4</b>	<b>65,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>414,2</b>	<b>227,7</b>	<b>754,9</b>	<b>15,0</b>	<b>3237,6</b>	<b>706,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>		

**4 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 творожный с молоком сгущенным 135/30	165	21	10	40	337	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015	
Выпечное изделие	50	5	5	29	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>614</b>	<b>0,17</b>		<b>13,96</b>	<b>0,33</b>	<b>0,3</b>	<b>190,13</b>	<b>46,66</b>	<b>208,93</b>	<b>4,99</b>	<b>649,28</b>	<b>32,17</b>	<b>0,03</b>				
<b>Обед</b>																					
Салат из капусты с морковью	100	2	5	9	91	0,03	36,01	0,25		0,04	46,75	16,64	30,81	0,92	166,21	42,87	0,01		45	2015	
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004	
Плов из свинины	200	15	35	39	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015	
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	35	3		9	62	0,07				0,04	6,3	6,70	30,50	1	48	2,0					
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>88</b>	<b>884</b>	<b>0,35</b>		<b>54,30</b>	<b>3,15</b>	<b>0,55</b>	<b>123,89</b>	<b>104,13</b>	<b>388,20</b>	<b>6,86</b>	<b>1001,12</b>	<b>238,87</b>	<b>0,05</b>	<b>20,70</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		411	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>		<b>13</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>6,32</b>	<b>671,47</b>	<b>36,31</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>66</b>	<b>71</b>	<b>257</b>	<b>1949</b>	<b>0,7</b>		<b>81,3</b>	<b>60,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>363,7</b>	<b>179,5</b>	<b>679,8</b>	<b>18,2</b>	<b>2321,9</b>	<b>307,4</b>	<b>0,1</b>	<b>20,7</b>		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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>																					
Бризоль куриная	80	19	14	5	225	0,07	1,25	35,06	0,31	0,17	22,9	15,37	147,71	0,53	162,12	36,29	0,09	0,02	гтк		
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>90</b>	<b>659</b>	<b>0,25</b>	<b>14,35</b>	<b>56,06</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>76,27</b>	<b>49,11</b>	<b>247,75</b>	<b>5,74</b>	<b>575,98</b>	<b>139,61</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Биточек мясной	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268	2015	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>110</b>	<b>941</b>	<b>1,4</b>	<b>50,8</b>	<b>46,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>146,7</b>	<b>128,1</b>	<b>555,8</b>	<b>9,7</b>	<b>1573,5</b>	<b>202,7</b>	<b>0,1</b>	<b>17,2</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</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>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>64</b>	<b>82</b>	<b>256</b>	<b>2029</b>	<b>1,8</b>	<b>72,3</b>	<b>165,4</b>	<b>1,2</b>	<b>2,4</b>	<b>447,4</b>	<b>214,3</b>	<b>970,9</b>	<b>21,7</b>	<b>2664,8</b>	<b>357,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>			

## 6 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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>																				
Буженина мясная с соусом 120/30	200	22	27	17	401	0,11	1,95	20,09	0,17	0,23	39,47	40,4	261,47	3,84	152,12	82,17	0,01		279	2015
Салат из свеклы с сыром и маслом	100	5	3	7	132	0,02	5,8	38,5		0,08	161,7	22,9	109,2	1,3	245				50	2015
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Чай с лимоном, сахарный песок 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>57</b>	<b>688</b>	<b>0,19</b>	<b>9,85</b>	<b>58,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>216,12</b>	<b>79,85</b>	<b>409,76</b>	<b>6,71</b>	<b>476,37</b>	<b>83,43</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
Бульон с курицей, яйцом и гречками 250/10/20/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	тк	
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>117</b>	<b>826</b>	<b>0,87</b>	<b>26,84</b>	<b>73,31</b>	<b>0,94</b>	<b>2,23</b>	<b>102,73</b>	<b>232,65</b>	<b>657,39</b>	<b>14,54</b>	<b>1337,53</b>	<b>274,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	103	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	411	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>443</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>77</b>	<b>65</b>	<b>242</b>	<b>1943</b>	<b>1,2</b>	<b>43,7</b>	<b>151,3</b>	<b>1,2</b>	<b>2,7</b>	<b>398,4</b>	<b>345,9</b>	<b>1164,3</b>	<b>27,4</b>	<b>2332,0</b>	<b>387,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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>																				
Блинчики с вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>558</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>114</b>	<b>534</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
Салат картофельный с кукурузой	100	3	6	24	170	0,03	15,90			0,03	25,70	20,90	57,90	0,40	336,00	42,87	0,01		41	2015
Щи из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	9	97	0,09	25	10,2	0,01	0,4	46,8	20,2	49,2	1,3	292,7	74,4	0,02	0,07	87	2015
Курица в кисло-сладком соусе	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		ТТК	
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>123</b>	<b>907</b>	<b>1,1</b>	<b>45,2</b>	<b>45,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>113,6</b>	<b>100,9</b>	<b>354,9</b>	<b>6,8</b>	<b>784,7</b>	<b>272,0</b>	<b>0,04</b>			
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Яблочное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>46</b>	<b>50</b>	<b>315</b>	<b>1895</b>	<b>1,5</b>	<b>65,7</b>	<b>113,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>	<b>306,9</b>	<b>173,9</b>	<b>603,3</b>	<b>18,2</b>	<b>1967,9</b>	<b>368,3</b>	<b>0,1</b>			

**2 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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>																					
Бризоль хрустящая с сыром	80	22	23	3	313	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	ТТК		
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Салат из моркови	70	1	1	11	82	0,05	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		62	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>797</b>	<b>0,27</b>	<b>6,67</b>	<b>141,86</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>360,56</b>	<b>74,27</b>	<b>399,93</b>	<b>4,03</b>	<b>360,24</b>	<b>139,7</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015	
Шницель рубленый из свинины	100	10	27	11	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	268	2015	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Компот из ягод (смородина)	200			22	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			342	2015	
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Батон йодированный	30	3	2	15	78	0,04				0,02	6,6	9,9	20	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>871</b>	<b>0,55</b>	<b>59,73</b>	<b>57,73</b>	<b>0,51</b>	<b>0,79</b>	<b>124,35</b>	<b>113,36</b>	<b>416,74</b>	<b>7,45</b>	<b>1960,80</b>	<b>192,26</b>	<b>0,12</b>	<b>14,88</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01		2,9		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>55</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>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>68</b>	<b>87</b>	<b>249</b>	<b>2094</b>	<b>0,9</b>	<b>79,5</b>	<b>262,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>703,5</b>	<b>219,6</b>	<b>975,9</b>	<b>17,7</b>	<b>2980,8</b>	<b>348,1</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>			



**3 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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>																					
Фрикадельки в соусе 100/50	150	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	<b>627</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>71,5</b>	<b>173,9</b>	<b>306,6</b>	<b>9,9</b>	<b>801,1</b>	<b>100,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Наггетсы куриные	100	22	15	21	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТЖ		
Рагу из овощей с зеленым горошком	180	3	16	13	208	0,17	39,78	0,59		0,34	53,17	39,78	91,36	1,98	599,84	28,35	0,04	0,05	143	2015	
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Батон йодированный	30	3	2	15	78	0,04				0,02	6,6	9,9	20	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>94</b>	<b>844</b>	<b>0,5</b>	<b>45,6</b>	<b>33,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>121,9</b>	<b>102,4</b>	<b>411,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1015,6</b>	<b>147,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	100	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	411	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>247</b>	<b>1900</b>	<b>1,1</b>	<b>68,1</b>	<b>75,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	<b>272,9</b>	<b>309,6</b>	<b>815,3</b>	<b>22,8</b>	<b>2334,8</b>	<b>277,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>			

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 говядины 35/35	70	10	11	3	150	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15		246	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015	
Салат из свежей капусты с огурцом св	70	1	3	7	60	0,01	18,21	0,18		0,02	25,27	9,16	16,75	0,49	87,6	29,54	0,01	тк		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Выпечное изделие	50	5	5	31	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74			424	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>679</b>	<b>0,09</b>	<b>19,03</b>	<b>29,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>58,1</b>	<b>55,55</b>	<b>220,05</b>	<b>3,57</b>	<b>203,78</b>	<b>166,45</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Бризоль куриная	100	24	18	6	281	0,08	1,60	43,80	0,50	0,30	28,6	19,30	184,60	0,70	202,50	45,30	1,00	0,03	тк	
Картофель отварной с зеленью	180	4	7	29	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05		125	2015
Напиток из плодов сушеных	200	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	40	3		11	71	0,08				0,05	7,2	7,60	34,80	1	55	2,3				
Батон йодированный	30	3	2	15	78	0,04				0,02	6,6	9,9	20	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41</b>	<b>32</b>	<b>110</b>	<b>891</b>	<b>0,7</b>	<b>48,7</b>	<b>112,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>142,4</b>	<b>121,4</b>	<b>439,9</b>	<b>7,7</b>	<b>2010,2</b>	<b>468,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>6,32</b>	<b>671,47</b>	<b>36,31</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>75</b>	<b>65</b>	<b>283</b>	<b>2021</b>	<b>0,9</b>	<b>80,7</b>	<b>154,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>250,1</b>	<b>205,7</b>	<b>742,7</b>	<b>17,6</b>	<b>2885,5</b>	<b>670,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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>																				
Рыбка в панировке	75	14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			т.т.к.	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	40			1	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,2	56,4		0,01		71	2015
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Выпечное изделие	50	5	5	29	179	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	6,4	38,36	0,47	49,58	22,95	0,01		406	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>634</b>	<b>0,29</b>	<b>28,06</b>	<b>67,95</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>97,46</b>	<b>70,75</b>	<b>246,65</b>	<b>4,61</b>	<b>979,41</b>	<b>159,01</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																				
Борщ из са.капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Тефтели мясные с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	278	2015
Макароны отварные	180	8	5	56	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>127</b>	<b>865</b>	<b>1,3</b>	<b>22,1</b>	<b>40,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>120,4</b>	<b>87,2</b>	<b>410,0</b>	<b>7,6</b>	<b>527,9</b>	<b>245,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,08	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,8		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</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>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>58</b>	<b>68</b>	<b>269</b>	<b>1,7</b>	<b>57,3</b>	<b>171,6</b>	<b>0,9</b>	<b>2,3</b>	<b>442,3</b>	<b>195,0</b>	<b>824,0</b>	<b>18,3</b>	<b>2022,6</b>	<b>419,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>		

**6 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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>																					
Зрза рубленая из говядины с яйцом	80	11	13	13	205	0,08		14,4	0,13	0,11	38,37	25,43	145,63	2,48	95,06	183,63	0,01		274	2015	
Спагетти отварные	150	7	5	50	283	0,12		25,2	0,09	0,03	22,21	11,67	64,46	1,19	1,13	80		202	2015		
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015		
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>642</b>	<b>0,27</b>	<b>13,10</b>	<b>39,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>90,93</b>	<b>59,80</b>	<b>249,63</b>	<b>7,75</b>	<b>508,89</b>	<b>266,95</b>	<b>0,02</b>				
<b>Обед</b>																					
Уха	260	5	3	20	125	0,19	23,5	1,6		0,43	30,8	36,2	107,8	1,8	714	8,6	0,07	0,04	ттк		
Мясо тушеное в соусе 50/50	100	11	28	3	305	0,28	0,18			0,09	19,08	22,60	126,80	1,50	259,0	60,58			256	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>115</b>	<b>949</b>	<b>1,0</b>	<b>26,9</b>	<b>26,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>89,7</b>	<b>242,5</b>	<b>543,8</b>	<b>11,0</b>	<b>1385,0</b>	<b>144,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	103	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	411	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>443</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>64</b>	<b>70</b>	<b>279</b>	<b>2020</b>	<b>1,4</b>	<b>47,0</b>	<b>85,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>260,1</b>	<b>335,7</b>	<b>890,5</b>	<b>25,0</b>	<b>2412,0</b>	<b>441,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	767	815	3217	23567	15,4	838,3	1792,3	12,8	20,1	4860,0	2800,8	10055,4	238,3	29169,2	5076,0	3,1	102,7
Среднее значение за период	64,0	67,9	268,1	1963,9	1,28	69,86	149,36	1,07	1,68	405,00	233,40	837,95	19,86	2430,76	423,00	0,26	8,56

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.Лапшиной 2004г.