



"Согласовано"  
 19.05.24  
 19.05.24  
 20.24 г.  
 Директор МОУ СШ



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
 Ивченко С.В.  
 20.24 г.  
 Для документов  
 ООО "Агрофирма-Ярославль"  
 ИНН 7604063904

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 45/45	90	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
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			тпк
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	
Чай с низким содержанием сахара 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	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,8</b>	<b>38,3</b>	<b>85,8</b>	<b>788</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	тпк
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>800</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>949,2</b>	<b>12,8</b>	<b>1,0</b>	<b>822,3</b>	<b>68,4</b>	<b>519,4</b>	<b>3,9</b>	<b>464,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,3</b>	<b>53,7</b>	<b>1325,4</b>	<b>15,1</b>	<b>1,9</b>	<b>1328,5</b>	<b>227,3</b>	<b>1056,5</b>	<b>8,0</b>	<b>797,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ переп.	
		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			ттк
Рис отварной с овощами консервированными 200/15	215	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,35	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ттк
Чай с низк.сод.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			ттк
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			ттк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>632</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>708,7</b>	<b>19,9</b>	<b>0,5</b>	<b>507,8</b>	<b>66,9</b>	<b>395,8</b>	<b>1,9</b>	<b>160,0</b>	<b>0,082</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ттк
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ттк
Чай с сахаром 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			ттк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	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	ттк
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			ттк
<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	<b>769</b>	<b>0,4</b>	<b>36,4</b>	<b>794,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,2</b>	<b>459,9</b>	<b>73,4</b>	<b>246,6</b>	<b>5,4</b>	<b>657,1</b>	<b>0,099</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			ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ттк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</b>	<b>7</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>159,73</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>39</b>	<b>54</b>	<b>222</b>	<b>1826</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							№ переп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Чай с сахаром 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			ттк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>562</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ттк
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	ттк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1	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	ттк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>792</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			ттк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ттк
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		ттк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>235</b>	<b>1762</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						№ порции		
		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	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	тпк
Каша гречневая рассыпчатая	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
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			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>619</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>																			
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	тпк
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			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1	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	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	<b>91</b>	<b>770</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			тпк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>58,5</b>	<b>62,0</b>	<b>259,4</b>	<b>1839,9</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>0,142</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						№ порции		
		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	тпк
Пюре картофельное с овощами натуральными свежими 180/25	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>26,0</b>	<b>108,0</b>	<b>557</b>	<b>0,4</b>	<b>54,2</b>	<b>509,9</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>520,0</b>	<b>106,5</b>	<b>416,6</b>	<b>3,8</b>	<b>659,5</b>	<b>0,137</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тпк
Гуляш из кури 50/50	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тпк
Макаронные отварные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>776</b>	<b>1,7</b>	<b>33,1</b>	<b>323,2</b>	<b>7,0</b>	<b>0,6</b>	<b>310,9</b>	<b>131,7</b>	<b>688,0</b>	<b>3,6</b>	<b>677,5</b>	<b>0,064</b>	<b>2,6</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>490</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>280</b>	<b>1822</b>	<b>2,2</b>	<b>94,2</b>	<b>958,4</b>	<b>20,5</b>	<b>1,2</b>	<b>886,3</b>	<b>272,0</b>	<b>1195,4</b>	<b>8,6</b>	<b>1464,1</b>	<b>0,201</b>	<b>3,4</b>	<b>0,035</b>	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Плов со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>620</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>761,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>460,5</b>	<b>47,8</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>399,7</b>	<b>0,046</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	тпк
Гуляш из печени	100	12,0	12,0	6,0	180	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тпк
Картофель тушеный	180	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>89</b>	<b>778</b>	<b>1,1</b>	<b>38,7</b>	<b>306,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>270,8</b>	<b>104,0</b>	<b>446,2</b>	<b>4,5</b>	<b>324,0</b>	<b>0,066</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</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>1750</b>	<b>151</b>	<b>79</b>	<b>219</b>	<b>1993</b>	<b>1,4</b>	<b>50,1</b>	<b>1291,7</b>	<b>31,9</b>	<b>0,6</b>	<b>955,7</b>	<b>188,9</b>	<b>840,5</b>	<b>15,7</b>	<b>839,0</b>	<b>0,113</b>	<b>0,7</b>	<b>0,028</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Шницель из свинины	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	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 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
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>24,1</b>	<b>92,6</b>	<b>677</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,66</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
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
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/10/5	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>795</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,76</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>1722</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>507,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>745,8</b>	<b>135,8</b>	<b>497,5</b>	<b>9,4</b>	<b>780,9</b>	<b>0,062</b>	<b>0,4</b>	<b>0,030</b>	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ 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>																			
Люля-кебаб из курицы	90	19,0	9,0	11,0	198	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	тпк
Макароньы 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			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>641</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>509,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>393,2</b>	<b>47,3</b>	<b>258,4</b>	<b>5,1</b>	<b>551,9</b>	<b>0,045</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/20	270	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	1,1	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>810</b>	<b>1,4</b>	<b>44,9</b>	<b>1115,3</b>	<b>38,4</b>	<b>1,3</b>	<b>713,0</b>	<b>168,5</b>	<b>857,2</b>	<b>2,5</b>	<b>1138,6</b>	<b>0,145</b>	<b>3,8</b>	<b>0,053</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>163,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>59,73</b>	<b>0,032</b>	<b>0,20</b>	<b>0,020</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>237</b>	<b>1877</b>	<b>2,2</b>	<b>62,5</b>	<b>1788,3</b>	<b>51,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1324,8</b>	<b>247,8</b>	<b>1274,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1750,3</b>	<b>0,223</b>	<b>5,0</b>	<b>0,073</b>	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>562</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк
Котлета рыбная	100	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тпк
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>139</b>	<b>788</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>			
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>67</b>	<b>60</b>	<b>293</b>	<b>1758</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>989,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>580,1</b>	<b>78,4</b>	<b>414,1</b>	<b>5,9</b>	<b>605,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины 45/45	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
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			ТТК
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			ТТК
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			ТТК
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			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>853</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>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Плов со свиной	200	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшаной	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	ТТК
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>58,2</b>	<b>16,7</b>	<b>76,9</b>	<b>950</b>	<b>0,6</b>	<b>75,1</b>	<b>1518,5</b>	<b>50,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1247,5</b>	<b>192,6</b>	<b>759,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1459,7</b>	<b>0,153</b>	<b>3,0</b>	<b>0,074</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>87</b>	<b>64</b>	<b>255</b>	<b>2147</b>	<b>0,9</b>	<b>114,5</b>	<b>2456,5</b>	<b>75,5</b>	<b>1,1</b>	<b>1695,6</b>	<b>283,0</b>	<b>1013,4</b>	<b>15,1</b>	<b>2226,8</b>	<b>0,206</b>	<b>5,3</b>	<b>0,074</b>	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>625</b>	<b>0,2</b>	<b>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	280	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	ТТК
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	ТТК
Макаронные отварные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшаной	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	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>99</b>	<b>780</b>	<b>2,0</b>	<b>40,9</b>	<b>615,2</b>	<b>25,6</b>	<b>1,3</b>	<b>419,8</b>	<b>143,0</b>	<b>732,0</b>	<b>3,0</b>	<b>816,7</b>	<b>0,104</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>490</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>132</b>	<b>1895</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 200/35	235	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ттк
Чай с 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			ттк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030	ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14,1</b>	<b>33,3</b>	<b>77,5</b>	<b>630</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>506,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>392,3</b>	<b>91,3</b>	<b>356,8</b>	<b>1,1</b>	<b>242,1</b>	<b>0,056</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ттк
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		ттк
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			ттк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030	ттк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>33,4</b>	<b>34,5</b>	<b>118,0</b>	<b>792</b>	<b>0,9</b>	<b>95,1</b>	<b>1127,4</b>	<b>44,5</b>	<b>0,6</b>	<b>834,6</b>	<b>223,0</b>	<b>785,8</b>	<b>3,9</b>	<b>673,7</b>	<b>0,168</b>	<b>2,0</b>	<b>0,060</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ттк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ттк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>463,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>30,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>105,33</b>	<b>0,050</b>	<b>0,20</b>	<b>0,019</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>53</b>	<b>77</b>	<b>271</b>	<b>1766</b>	<b>1,2</b>	<b>109,1</b>	<b>2097,2</b>	<b>65,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1451,3</b>	<b>344,4</b>	<b>1310,0</b>	<b>5,2</b>	<b>1021,1</b>	<b>0,274</b>	<b>3,0</b>	<b>0,079</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	760,0	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	63,3	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.Лапшиной 2004г.