

Директор МБОУ "Овсянниковская СОШ Орловского м.о. Орловской области

Фролова М.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Престиж»

Преснякова Т.Ю.

Примерное меню

горячего питания (завтрак и обед) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) общеобразовательных школ Орловского муниципального округа

Неделя 1
День 1
Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								№ ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	
Каша молочная рисовая	200	4,035	5,76	31,88	196,04	0,051	0,013	0,97	35	0,49	815,66	137,45	100,9	109,5	23,94	0,43	7,01	5,42	3074
Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	1,7	3,925	17,835	112,15	0,052	0,027	0,075	20	0,775	72,1	64,25	9,9	49,65	14,25	1,085	0,6	1,2	3318
Чай с сахаром с вит.С	200/5	0,2	0	14	56	0	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2,4	2945
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984
Пряник	30	1,92	1,12	31,08	138,4	0,032	0,008	0	0	0,64	0,8	30,4	4,8	0	4	0,36	0	0	
Итого		14,50	11,93	128,92	676,99	0,33	0,12	41,05	55,00	4,59	1122,16	421,30	152,00	315,15	98,19	5,88	8,81	9,02	
Остат.																			

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								Se	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I			
	60	1,134	4,479	12,386	95,97	0,012	0,0417	4,365	25,2	0,3	24,16	259,41	31,32	34,71	23,94	1,14	3,216	0,036	3057	
Салат из свёклы с черносливом	200	2,574	8,578	17,092	156,25	0,112	0,046	9,859	0	0,885	442,87	335,12	21,62	69,99	28,42	0,943	3,25	0,177	3281	
Суп полевой	90	12,017	8,073	11,492	167,67	0,127	0,087	0	12	1,6	1435,03	258,52	45,61	171,47	44	1,923	0,48	0,96	2917	
Выпечка рыбные	150	5,661	5,76	34,578	212,74	0,127	0,04	0	0	1,122	1163,34	91,05	23,28	61	23,1	1,158	1,02	0	2994	
Макароны отварные	200	0,3	0	14,5	55,6	0,003	0,03	0,2	100	0,25	15,6	224,7	12,6	19,8	9,7	0,3	0	0	3178	
Компот из сухофруктов	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	2951	
Хлеб пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984	
Хлеб ржаной		29,93	28,31	132,19	904,23	0,62	0,33	14,42	137,20	7,58	3383,80	1377,40	165,43	551,77	190,36	9,54	9,77	4,77		
Итого		44,42	40,24	261,10	1581,22	0,95	0,45	55,47	192,20	12,16	4505,96	1798,70	317,43	866,92	288,55	15,42	18,58	13,79		
Итого за день:																				

Неделя 1 День 2

Завтрак

Заправка	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								Se	TTK
		Масса порции,г	Б	Ж		У	B1	B2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		
	Запеканка из творога с морковью с конфитуром	120/30	12,388	7,94	48,87	0,0833	0,2197	2,344	235,6	0,699	67,56	197,11	124,57	179,76	33,5	1,163	2,49	17,187	3352
	Напиток кофейный на молоке	200	1,93	1,45	28,632	0,053	0,082	0,65	10	1,463	31,84	269,04	65,24	91,4	26,52	0,478	4,5	6,128	2904
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	4,795	14,625	8,59	0,0545	0,0945	0,09	82,5	0,785	230,95	77,9	115,2	156,3	18,15	1,03	0,6	1,2	3301
	Фрукты свежие (по сезону)	130	0,52	0,52	12,74	0,039	0,026	13	0	0,39	33,8	361,4	20,8	14,3	11,7	2,86	0	0	
	Итого	19,63	24,54	98,83	696,98	0,23	0,42	16,08	328,10	3,34	364,15	905,45	325,81	441,76	89,87	5,53	7,59	24,52	

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								Se	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I			
Икра морковная	60	1,69	5,073	8,71	89,27	0,07	0,06	11,94	0	0,793	12,52	254,27	29,8	60,6	38,6	0,986	0	0,056	2941	
Борщ из св. кап. Со сметаной	200/10	2,166	4,266	14,944	107,76	0,08	0,065	14,603	0	0,857	843,16	456,02	35,93	62,84	29,64	1,321	4,89	0,169	3276	
Тефтели с соусом	80/50	9,482	29,05	15,106	360,92	0,318	0,11	8,216	12	1,883	807,91	319,88	25,068	127,5	29,83	1,652	3,56	1,403	2921	
Картофельное пюре	150	3,296	4,737	21,441	142,01	0,138	0,118	18,872	24,8	1,437	908,55	675,44	52,72	93,72	31,96	1,116	8,56	0,864	2918	
Компот из яблок витаминиз.	200	0,124	0,124	20,004	82,4	0,009	0,006	43,1	0	0,093	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,733	0	0	3182	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	2951	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984	
Итого		25,00	44,67	122,35	998,36	0,86	0,45	96,73	36,80	8,48	2883,17	2000,90	179,99	542,87	194,02	9,89	18,81	6,09		
Итого за день:		44,63	69,21	221,18	1695,34	1,08	0,87	112,82	364,90	11,82	3247,32	2906,35	505,80	984,63	283,89	15,42	26,40	30,61		

День 3

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК
	Б	Ж	У	В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se				
Макароны запеченные с сыром фрукты свежие (по сезону)	120/30	10,63	11,125	27,935	0,106	0,155	0,18	65	0,945	1865,75	133,06	235,52	26,5	28,38	1,206	0,8	0			
	130	0,52	0,52	12,74	0,039	0,026	13	0	0,39	33,8	361,4	20,8	14,3	11,7	2,86	0	0			
чай витаминизированный	200/5	0,2	0	14	56	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0			
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2,4			
Бутерброд с маслом	20/10	1,68	7,55	8,15	0,051	0,03	0	40	0,75	72,7	46,4	9	49,8	13,2	0,9	0,6	1,2			
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	0,035	0,22	0	125	0,1	67	70	27,5	96	6	1,25	10	15,85			
Итого		22,58	25,55	79,22	0,33	0,47	53,18	230,00	3,67	2183,65	721,66	318,02	288,20	93,68	8,78	12,60	19,45			

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	
Салат из капусты с зел. горошком	50/10	1,19	3,44	6,58	0,03	0,04	26,57	1,25	0,53	688,32	150,55	32,33	28,03	14,23	0,47	1,25	0,14		
Суп картоф. с горохом	200	4,696	4,436	15,187	0,194	0,054	7,056	0	0,872	819,16	365,78	32,16	70,06	28,52	1,634	2,8	2,224	3176	
Картофель тушеный	150	2,475	9,446	18,4	0,122	0,073	17,355	0	1,26	485,45	557,19	28,03	77,93	32,67	1,124	5	0,315	3104	
Колбаса мясная рубленая	90	16,406	24,418	11,433	0,276	0,133	0,932	20,2	3,955	626,13	247,45	30,87	186,48	34,22	2,689	5,72	1,534	2952	
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	14	56	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2385	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	2951	
Хлеб ржаной	50	4,3	0,65	22,6	0,115	0,045	0	0	1,5	111,5	98	14	68	27	1,8	0	0	1990	
Итого		34,07	43,29	112,26	0,89	0,40	51,91	21,45	10,33	2946,16	1573,17	169,19	578,90	184,24	11,16	16,57	7,81		
Итого за день:		56,65	68,84	191,47	1,22	0,86	105,09	251,45	14,00	5129,81	2294,83	487,21	867,10	277,92	19,93	29,17	27,26		

Неделя 1 День 4

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	
Каша молочная пшенная	200	4,66	6,285	26,187	180,56	0,116	0,134	1,04	36	0,405	42,84	160,77	102,87	120,1	27,8	0,657	8,2	3046
Бутерброд с карбонатом	20/20	4,18	4,66	8,4	92,8	0,086	0,04	0	0	1,3	271,4	100,2	12,2	80,6	18	1,36	0,6	5,34
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	1984
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2945
Какао с молоком	200	3,872	3,1	25,168	145,36	0,044	0,158	1,3	20,12	0,372	50,72	206,96	125,72	116,2	31	1,04	9	2916
Итого		19,35	15,17	93,88	593,12	0,44	0,40	2,34	56,12	4,76	596,56	633,13	265,19	464,90	124,80	6,26	19,00	11,34

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	
Винегрет овощной	60	0,888	6,099	4,386	76,89	0,032	0,022	4,983	0	0,27	559,21	138,6	18,38	28,32	12,46	0,518	1,482	3179
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,704	2,262	11,332	72,72	0,06	0,03	5,606	0	0,586	804	190,44	18,64	37,66	15,76	0,602	1,66	3166
Биточки куриные	90	15,904	12,888	9,474	218,46	0,082	0,096	0,868	24,8	4,496	1034,94	157,02	35,88	151,22	27,3	2,118	4,26	3286
Каша гречневая с огурцом св.	150/20	7,118	6,185	32,103	212,06	0,2424	0,1236	0,56	25	2,3356	1551,35	240,56	30,36	173,5	113,48	3,869	0	4,625
Компот из яблок витаминизир.	200	0,124	0,124	20,004	82,4	0,009	0,006	43,1	0	0,093	82,3	86,69	5,47	3,41	2,79	0,733	0	3182
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	2951
Хлеб ржаной	50	4,3	0,65	22,6	114	0,115	0,045	0	0	1,5	111,5	98	14	68	27	1,8	0	1990
Итого		34,84	29,11	123,96	901,33	0,69	0,38	55,12	49,80	11,50	4282,83	1041,51	142,53	602,51	238,39	12,28	9,20	9,45
Итого за день:		54,19	44,27	217,83	1494,45	1,13	0,78	57,46	105,92	16,26	4879,39	1674,64	407,72	1067,41	363,19	18,54	28,20	20,79

Неделя 5 День 5

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,22	0	125	0,1	67	70	27,5	96	6	1,25	10	3036
Рис с овощами	150	3,705	3,599	31,616	170,97	0,071	0,046	3,873	0,495	0,925	897,45	116,09	25,58	93,8	38,33	0,829	0,36	3117
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	4,795	14,625	8,59	185,75	0,0545	0,0945	0,09	82,5	0,785	230,95	77,9	115,2	156,3	18,15	1,03	0,6	3301
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	1984
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2945
Чай с сахаром с витамином С	200/5	0,2	0	14	56	0	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	2985
Печенье	40	3	6,8	26,8	180	0,032	0,02	0	4,4	0,76	132	44	11,6	36	8	0,84	0	0
Итого		24,69	31,89	115,48	845,62	0,38	0,45	43,96	212,40	5,25	1561,00	497,19	216,28	538,10	126,48	7,95	12,16	24,99

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	
Свекла отварная с растит. маслом и с зел. горошком	60	1,226	1,52	5,576	41,22	0,0212	0,0324	5,45	8	0,172	60,8	181,5	24,98	32,3	15,1	0,924	3,5	3374
Рассольник ленинградский	200	1,828	4,308	13,092	99,4	0,075	0,046	10,156	0	0,824	192,24	342,52	16	56,68	21,12	0,728	3,252	3267
Картофельное пюре	150	3,296	4,737	21,441	142,01	0,138	0,118	18,872	24,8	1,437	908,55	675,44	52,72	93,72	31,96	1,116	8,56	2918
Печень по-строгановски	90	15,013	9,974	7,3	180,52	0,261	1,773	31,664	33,60	7,451	472,41	326,19	11,08	262,65	21,64	5,828	0	3186
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	55,6	0,003	0,03	0,2	100	0,25	15,6	224,7	12,6	19,8	9,7	0,3	0	3178
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	2951
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	1984
Итого		29,90	21,96	104,05	734,75	0,74	2,09	66,34	3492,80	13,55	1952,40	1958,95	148,38	659,95	160,72	12,98	17,11	4,71
Итого за день:		54,59	53,85	219,53	1580,37	1,12	2,54	110,31	3705,20	18,80	3513,40	2456,14	364,66	1198,05	287,20	20,93	29,27	29,70

Неделя 1
Завтрак

День 6

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.			Витамины (мг)			Минеральные вещества							ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	В1	B2	C	A (рр)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Оладьи с маслом и сахаром	170/10/10	22,3335	20,2205	76,5604	577,70157	0,33339	0,52405	0,61214	227,96	2,84214	893,9011	369,7307	1321,906	431,857	59,8922	4,2069	31,47645
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	0,026	13	0	0,39	33,8	361,4	20,8	14,3	11,7	2,86	0
Какао с молоком	200	3,872	3,1	25,168	145,36	0,044	0,158	1,3	20,12	0,372	50,72	206,96	125,72	116,2	31	1,04	2
Итого		26,73	23,84	114,47	784,16	0,42	0,71	14,91	248,08	3,60	978,42	938,09	1468,43	562,36	102,59	8,11	33,48

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.			Витамины (мг)			Минеральные вещества							ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	В1	B2	C	A (рр)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	0	0,24	420	189	24,6	22,2	9	0,42	0
Свекольник	200	2,622	2,724	9,514	74,98	0,024	0,083	5,69	35	0,154	1082,78	230,74	49,8	58,06	18,9	1,334	3,17
Биточки мясные рубленые	90	14,51	20,972	10,126	288,24	0,24	0,11	0,49	14	3,581	989,39	212,25	30,01	163,1	30,41	2,33	4,76
Макаронные отварные с соусом	150/20	5,801	5,78	35,198	215,74	0,1324	0,0466	0,56	1	1,1416	1163,74	120,45	26,48	65,8	25,7	1,214	1,02
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0
Итого		32,51	36,24	115,60	922,36	0,65	0,36	10,94	50,00	8,54	3960,71	985,04	173,89	511,96	153,21	10,18	7,67
Итого за день:		59,24	60,08	230,07	1706,52	1,06	1,07	25,85	298,08	12,14	4939,13	1923,13	1642,32	1074,32	255,80	18,28	41,15
Итого в среднем за день 1 нед:		52,2867	56,0801	223,529	1614,3425	1,09361	1,09673	77,8319	819,624	14,1969	4369,17	2175,63	620,8562	1009,74	292,759	18,086	29,0494

Неделя 2
Завтрак

День 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.			Витамины (мг)			Минеральные вещества							ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	В1	B2	C	A (рр)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Каша молочная "Дружба"	200	4,225	9,693	26,187	209,47	0,085	0,139	1,04	56	0,394	43,56	151,28	102,28	112,63	24,33	0,504	2,808
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	4,795	14,625	8,59	185,75	0,0545	0,0945	0,09	82,5	0,785	230,95	77,9	115,2	156,3	18,15	1,03	1,2
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2
Чай с сахаромс витамином С	200/5	0,2	0	14	56	0	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0
Печенье	40	3	6,8	26,8	180	0,032	0,02	0	4,4	0,76	132	44	11,6	36	8	0,84	0
Итого		18,86	32,24	109,70	805,62	0,36	0,33	41,13	142,90	4,62	640,11	462,38	265,48	460,93	106,48	6,37	6,41

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.			Витамины (мг)			Минеральные вещества							ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	В1	B2	C	A (рр)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Винегрет овощной	60	0,888	6,1	4,386	76,89	0,032	0,022	4,98	0	0,27	559,21	138,6	18,38	28,32	12,46	0,518	0,042
Суп картофельный с рисом	200	2,096	2,382	16,768	97,22	0,093	0,056	12,856	0	1,024	465,26	429,61	19,36	60,71	25,02	0,845	3,179
Котлета рыбная	90	12,67	8,564	16,972	196,9	0,159	0,107	0,3	18,5	2,018	1052,7	280,59	46,45	199,64	50,99	2,52	3,190
Картофельное пюре	150	3,296	4,737	21,441	142,01	0,138	0,118	18,872	24,8	1,437	908,55	675,44	52,72	93,72	31,96	1,116	3,172
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0
Конфета	20	1,16	6,4	11,58	107	0,006	0,014	0	0	0,1	2,8	80,4	8,8	29,2	8,8	0,38	0
Итого		28,55	29,60	127,29	892,02	0,67	0,41	37,01	43,30	8,27	3293,32	1837,24	188,71	614,39	198,43	10,26	8,05
Итого за день:		47,41	61,84	236,98	1697,64	1,03	0,73	78,14	186,20	12,89	3933,43	2299,62	454,19	1075,32	304,91	16,63	14,46

Неделя 2

День 2

Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	
Макароны запеченные с сыром 120/30	10,63	11,125	27,935		254,65	0,106	0,155	0,18	65	0,945	1865,75	133,06	235,52	26,5	28,38	1,206	0,8	0	3228	
Фрукты свежие (по сезону)	130	0,52	12,74		61,1	0,039	0,026	13	0	0,39	33,8	361,4	20,8	14,3	11,7	2,86	0	0		
Напиток кофейный на молоке	200	1,93	1,45	28,632	135,6	0,053	0,082	0,65	10	1,463	31,84	269,04	65,24	91,4	26,52	0,478	4,5	6,128	2904	
Бутерброд с маслом	20/10	1,68	7,55	8,15	107,7	0,051	0,03	0	40	0,75	72,7	46,4	9	49,8	13,2	0,9	0,6	1,2	3307	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2,4	2945	
Итого		17,96	21,25	93,50	642,25	0,35	0,33	13,83	115,00	5,03	2146,49	896,70	343,76	275,60	106,20	7,20	7,10	9,73		

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								Se	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I			
Салат из свежкы с солёным огурцом	60	0,938	4,059	4,662	60	0,0129	0,025	4,866	0	0,107	166,11	174,06	23,72	27,38	13,68	0,85	3,353	0	3275	
	200/10	1,88	5,72	7,8	90,74	0,05	0,06	34,89	11,5	0,82	422,42	310,85	45,94	47,63	20,62	0,695	2,7	0,23	3171	
	90	16,406	24,418	11,433	341,19	0,276	0,133	0,932	20,2	3,955	626,13	247,45	30,87	186,48	34,22	2,689	5,72	1,534	2952	
	150/20	2,615	9,466	19,02	172,06	0,1274	0,0796	17,915	1	1,2796	485,85	586,59	31,23	82,73	35,27	1,18	5	0,375		
Чай с сахаром витаминизированный	200/5	0,2	0	14	56	0	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	2951	
Хлеб ржаной	60	5,16	0,78	27,12	136,8	0,138	0,054	0	0	1,8	133,8	117,6	16,8	81,6	32,4	2,16	0	0	1984	
Итого		32,00	45,34	108,10	981,59	0,75	0,41	98,60	32,70	10,18	2049,91	1590,75	180,36	574,22	183,79	11,01	18,57	5,74		
Итого за день:		49,96	66,59	201,59	1623,84	1,10	0,73	112,43	147,70	15,21	4196,40	2487,45	524,12	849,82	289,99	18,22	25,67	15,47		

День 3

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								I	Se	ТТК
	Масса порции,г	Б	Ж	У		B1	B2	С	А (рр)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe					
Котлета куриная рубленая	90	13,977	13,785	15,6	0,114	0,101	1,158	23,8	4,001	663,46	178,27	34,79	165,4	34,17	2,586	4,06	2,314	230258			
	150/30	7,524	7,4922	34,261	0,2529	0,1338	3,4899	31,2	2,5005	1552,624	282,344	30,0688	177,088	115,914	4,0329	0	4,6472	3192			
Каша гречневая, соус	40	3,44	0,52	18,08	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984			
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2,4	2945			
Хлеб пшеничный	200/5	0,2	0	14	0	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985			
Чай с сахаром витаминизированный	20/10	1,68	7,55	8,15	0,051	0,03	0	40	0,75	72,7	46,4	9	49,8	13,2	0,9	0,6	1,2	3307			
Бутерброд с маслом	30,02	29,95	106,13	816,58	0,61	0,34	44,65	95,00	9,93	2522,38	696,21	110,26	548,29	219,28	11,52	5,86	10,56				
Итого																					

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								Se	ТТК
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рз)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I			
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62		0,012	0,03	4,2	0	0,24	420	189	24,6	22,2	9	0,42	0	0	2196		
Суп гороховый	200	4,696	4,436	15,187		0,194	0,054	7,056	0	0,872	819,16	365,78	32,16	70,06	28,52	1,634	2,8	2,224	3176		
Виточки с морковью	80/10	14,152	17,492	4,55		0,217	0,216	1,492	84,2	2,631	1313,03	208,52	45,83	174,73	27,05	2,205	9,72	10	3221		
Макаронны отварные	150	5,661	5,76	34,578		0,127	0,04	0	0	1,122	1163,34	91,05	23,28	61	23,1	1,158	1,02	0	2994		
Компот из свежих яблок	200	0,124	0,124	20,004		0,009	0,006	3,1	0	0,093	82,3	86,69	5,47	3,41	2,79	0,733	0	0	3182		
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06		0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	2951		
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08		0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984		
Печенье	40	3	6,8	26,8		0,032	0,02	0	4,4	0,76	132	44	11,6	36	8	0,84	0	0			
Итого		37,01	41,37	147,88		0,83	0,46	15,85	88,60	9,14	4158,56	1193,64	173,94	562,20	159,66	11,07	15,34	15,82			
Итого за день:		67,03	71,32	254,01		1,44	0,79	60,50	183,60	19,07	6680,94	1889,85	284,20	1110,49	378,94	22,59	21,20	26,39			

Неделя 2 День 4

Завтрак

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								I	Se	ТТК
		Масса порции,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	наименование блюда	120/30	12,388	7,94	48,87	0,0833	0,2197	2,344	235,6	0,699	67,56	197,11	124,57	179,76	33,5	1,163	2,49	17,187	3352		
		200/5	0,2	0	14	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985		
		130	0,52	0,52	12,74	0,039	0,026	13	0	0,39	33,8	361,4	20,8	14,3	11,7	2,86	0	0	3301		
		20/10/15	4,795	14,625	8,59	0,0545	0,0945	0,09	82,5	0,785	230,95	77,9	115,2	156,3	18,15	1,03	0,6	1,2	3036		
		50	6,35	5,75	0,35	0,035	0,22	0	125	0,1	67	70	27,5	96	6	1,25	10	15,85	34,24		
		24,25	28,84	84,55	0,21	0,56	15,43	443,10	1,97	401,31	730,41	300,07	454,36	77,35	7,10	13,09	34,24				

		Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества									Se	ТТК	
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe			I
Обед	наименование блюда	Масса порции,г																	
	Икра морковная с зел. горошком	60	1,61	4,24	7,33														
	Суп полевой	200	2,574	8,578	17,092	0,112	0,046	9,859	0	0,885	442,87	335,12	21,62	69,99	28,42	0,943	3,25	0,177	3281
	Печень по-строгановски	90	15,013	9,974	7,3	0,261	1,773	31,664	336,0	7,451	472,41	326,19	11,08	262,65	21,64	5,828	0	0,062	3186
	Картофельное пюре	150	3,296	4,737	21,441	0,138	0,118	18,872	24,8	1,437	908,55	675,44	52,72	93,72	31,96	1,116	8,56	0,864	2918
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	0,003	0,03	0,2	100	0,25	15,6	224,7	12,6	19,8	9,7	0,3	0	0	3178
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	2951
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984
Итого		31,03	28,95	109,80	0,82	2,11	71,02	3484,80	14,10	2187,11	1977,73	152,10	690,69	182,51	13,08	13,61	4,74		
	Итого за день:	55,28	57,78	194,35	1,03	2,67	86,46	3927,90	16,07	2588,42	2708,14	452,17	1145,05	259,86	20,18	26,70	38,98		

Неделя 2 День 5

Завтрак

наименование блюда		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Масса порции, г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se			
Каша молочная пшеничная		200	4,66	6,285	26,187	0,116	0,134	1,04	36	0,405	42,84	160,77	102,87	120,1	27,8	0,657	8,2	1,6	3046			
Бутерброд с карбонатом		20/20	4,18	4,66	8,4	0,086	0,04	0	0	1,3	271,4	100,2	12,2	80,6	18	1,36	0,6	5,34				
Хлеб ржаной		40	3,44	0,52	18,08	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	1984			
Чай с сахаром		200/5	0,2	0	14	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985			
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,6	16,04	0,1	0,036	0	0	1,48	142,4	86,8	13,2	93,6	26,4	1,76	1,2	2,4	2945			
Приник		30	1,92	1,12	31,08	0,032	0,008	0	0	0,64	0,8	30,4	4,8	0	4	0,36	0	0				
Итого:		17,60	13,19	113,79	642,16	0,42	0,25	1,04	36,00	5,03	548,64	480,57	156,27	356,70	105,80	6,38	10,00	9,34				

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								Se
	Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	
Винегрет с сельдью	60	3,438	7,375	4,386	0,257	0,0415	5,1	3	0,96	1279,21	170,85	30,38	68,82	18,46	0,683	7,482	5,517	
Рассольник Ленинградский	200	1,828	4,308	13,092	0,075	0,046	10,156	0	0,824	192,24	342,52	16	56,68	21,12	0,728	3,252	0,188	
Котлета куриная рубленая	90	13,977	13,785	15,6	0,114	0,101	1,158	23,8	4,001	663,46	178,27	34,79	165,4	34,17	2,586	4,06	2,314	
Рис отварной	150	3,82	4,165	40,025	0,043	0,027	0	20	0,869	1168,53	55,77	16,56	84,75	27,66	0,637	0,54	8,154	
Компот из яблок витаминиз.	200	0,124	0,124	20,004	0,009	0,006	43,1	0	0,093	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,733	0	0	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	0,15	0,054	0	0	2,22	213,6	130,2	19,8	140,4	39,6	2,64	1,8	3,6	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	0,09	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	
Конфета	20	1,16	6,4	11,58	0,006	0,014	0	0	0,1	2,8	80,4	8,8	29,2	8,8	0,38	0	0	
Итого		32,59	37,58	146,83	0,74	0,33	59,51	46,80	10,27	3617,27	1123,10	143,00	603,06	174,20	9,83	17,13	19,77	
Итого за день:		50,19	50,76	260,61	1,17	0,58	60,55	82,80	15,29	4165,91	1603,67	299,27	959,76	280,00	16,20	27,13	29,11	

Неделя 2
Завтрак

День 6

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества									
	Масса порции,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рр)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se		
Оладьи с маслом и сахаром	170/10/10	22,3335	20,2205	76,5604	577,70157	0,33339	0,52405	0,61214	227,96	2,84214	893,9011	369,7307	1321,906	431,857	59,8922	4,2069	20,0923	31,47645		
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	0,026	13	0	0,39	33,8	361,4	20,8	14,3	11,7	2,86	0	0		
Какао с молоком	200	3,872	3,1	25,168	145,36	0,044	0,158	1,3	20,12	0,372	50,72	206,96	125,72	116,2	31	1,04	9	2		
Итого		26,73	23,84	114,47	784,16	0,42	0,71	14,91	248,08	3,60	978,42	938,09	1468,43	562,36	102,59	8,11	29,09	33,48		

Обед

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества									
	порция,г	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	А (рр)	рр	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	ТТК	
Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.012	0.03	4.2	0	0.24	420	189	24.6	22.2	9	0.42	0	0	2196	
Свекольник	200	2.622	2.724	9.514	74.98	0.024	0.083	5.69	35	0.154	1082.78	230.74	49.8	58.06	18.9	1.334	6.004	3.17	3283	
Биточки мясные рубленые	90	14.51	20.972	10.126	288.24	0.24	0.11	0.49	14	3.581	989.39	212.25	30.01	163.1	30.41	2.33	4.76	0.84	2979	
Макароны отварные	150	5.661	5.76	34.578	212.74	0.127	0.04	0	0	1.122	1163.34	91.05	23.28	61	23.1	1.158	1.02	0	2994	
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.9	24.06	124.8	0.15	0.054	0	0	2.22	213.6	130.2	19.8	140.4	39.6	2.64	1.8	3.6	2951	
Чай с сахаром с витамином С	200/5	0.2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0.8	0	0	2985	
Хлеб ржаной	40	3.44	0.52	18.08	91.2	0.09	0.036	0	0	1.2	89.2	78.4	11.2	54.4	21.6	1.44	0	0	1984	
Печенье	40	3	6.8	26.8	180	0.032	0.02	0	4.4	0.76	132	44	11.6	36	8	0.84	0	0		
Итого:		35.373	43.016	141.778	1099.36	0.675	0.373	10.38	53.4	9.277	4092.31	999.64	182.29	543.16	158.61	10.962	13.584	7.61		
Итого за день:		62.10	66.86	256.25	1883.52	1.09	1.08	25.29	301.48	12.88	5070.73	1937.73	1650.72	1105.52	261.20	19.07	42.68	41.09		
Итого в среднем за день 2 нед:		55.3284	62.5248	233.966	1726.7159	1.14395	1.0985	70.5619	804.947	15.2358	4439.31	2154.41	610.7766	1040.99	295.818	18.8153	28.3942	27.581		