

Директор МБОУ «Овсинниковская СОШ Орловского м.о. Орловской области»

Фролова М.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Престиж»

Преснякова Т.Ю.

Примерное меню

горячего питания (завтрак и обед) учащихся от 11 лет (5-11 кл) общеобразовательных школ Орловского муниципального округа

Неделя 1
Завтрак

День 1

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			
Каша молочная рисовая	250	5,04	7,20	39,85	245,05	0,06	0,02	1,21	43,75	0,61	1019,58	171,81	126,13	136,88	29,93	0,54	8,76	6,78	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	0	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		15,50	13,37	136,89	726,00	0,34	0,12	1,29	63,75	4,71	1326,08	455,66	177,23	342,53	104,18	5,98	10,56	10,38			

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							I	Se	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe				
Салат из свеклы с черносливом	100	1,652	5,0152	17,444	124,952	0,02	0,052	6,784	2	0,476	207,36	393,88	46,12	51,416	37,76	1,68	4,366	0,06	3056	
	250	3,165	10,707	21,072	193,79	0,138	0,058	12,36	0	1,101	69,9	418,98	22,32	85,52	34,89	1,131	4,05	0,222	3280	
Биточки рыбные	100	13,262	1,196	12,858	116,34	0,142	0,096	0	13,2	1,776	728,96	285,46	42,26	188,02	48,26	2,076	0,54	1,08	3063	
	180	6,819	5,265	41,436	240,35	0,153	0,056	0	24	1,348	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,293	1,22	0	2995	
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	0	3178	
	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		33,44	23,60	149,45	947,03	0,70	0,38	19,34	139,20	8,37	1327,96	1642,00	170,38	611,51	218,65	10,56	11,98	4,96		
Итого		48,94	36,97	286,34	1673,03	1,03	0,51	20,63	202,95	13,08	2654,04	2097,66	347,61	954,03	322,83	16,54	22,54	15,34		
Итого за день:																				

Неделя 1
Завтрак

День 2

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
Запеканка из творога с морковью со сладким соусом	170/30	17,593	12,815	45,28	370,69	0,119	0,306	2,607	88,1	0,928	97,46	232,19	170,81	252,86	46,92	1,557	3,42	24,368	3239
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
Фрукты свежие (по сезону)	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	2948
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	1,2	3301
Итого		24,84	29,41	95,24	753,14	0,27	0,51	16,35	180,60	3,57	394,05	940,53	372,05	514,86	103,29	5,93	8,52	31,70	

Обед	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		
	Икра морковная	100	1,912	7,093	10,844	117	0,086	0,071	13,112	0	0,885	14,47	280,2	35,79	71,72	44,54	1,127	0	0,066	3100	
	Борщ из св. кап. Со сметаной	250/10	2,781	5,34	19,838	139,75	0,103	0,084	18,816	0	1,097	87,16	582,21	36,75	78,96	37,45	1,6719	6,15	0,214	3277	
	Тертели с соусом	80/50	10,43	31,96	16,62	397,01	0,35	0,12	9,04	13,20	2,07	888,70	351,87	27,57	140,25	32,81	1,82	3,92	1,54		
	Картофельное пюре	180	3,94	5,666	25,754	170,028	0,165	0,141	22,694	29,6	1,728	161,2	81,14	53,52	110,16	37,8	1,272	10,22	1,022	3034	
	Компот из яблок витаминизир.	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	2910	
	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	27,43	51,60	135,20	1122,19	1875,33	0,95	0,51	106,76	42,80	9,29	1462,56	2320,71	190,10	599,30	216,59	10,70	22,09	6,45		
	Итого за день:	52,27	81,01	230,44	1875,33	1,22	1,02	123,11	223,40	12,86	1856,61	3261,24	562,15	1114,16	319,88	16,63	30,61	38,14			

День 3

Неделя 1

Завтрак

наименование блюда запек.	Масса порция,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	170/30	12,422	12,815	38,809	320,51	0,146	0,17	0,18	73	1,299	318,29	161,78	225,12	276,5	34,54	1,43	1,12	0	3229		
Фрукты свежие (по сезону)	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			
Чай 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	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		
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		
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	15,85	3036		
Итого		24,37	27,24	90,09	707,01	0,37	0,48	53,18	238,00	4,02	636,19	750,38	307,62	538,20	99,84	9,00	12,92	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	100	1,7456	4,2752	19,0728	124,072	0,03	0,07	40,656	11,52	0,9928	11,992	383,64	52,08	43,36	35,4	1,0832	2,0644	0,2608		
	Суп картоф. с горохом	250	5,909	5,548	19,176	150,64	0,245	0,069	8,991	0	1,114	56,71	461,62	32,23	87,98	36,63	1,997	3,5	2,783	3177	
	Картофель тушеный	180	2,97	11,535	22,08	204,67	0,146	0,087	20,826	0	1,512	118,02	668,52	29,22	92,62	38,94	1,314	6	0,378	3270	
	Котлета мясная рубленая	100	16,422	17,61	13,268	278,47	0,251	0,123	1,088	16,8	4,138	260,32	243,57	28,75	186,84	35,76	2,704	5,16	1,08	2983	
	Чай с сахаром	200/5	0,2	0	14	56	0	0	0	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	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	0	1984	
	Итого		36,35	40,52	134,26	1052,65	0,94	0,45	71,56	28,32	11,48	774,14	2009,55	188,08	627,20	221,33	12,34	18,52	8,10		
	Итого за день:		60,72	67,75	224,35	1759,66	1,31	0,93	124,74	266,32	15,50	1410,33	2759,93	495,70	1165,40	321,17	21,34	31,44	27,55		

Неделя 1

День 4

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 пшенная	250	5,825	7,85625	32,73375	225,7	0,145	0,1675	1,3	45	0,50625	53,55	200,9625	128,5875	150,125	34,75	0,82125	10,25	2	3047		
Бутерброд с карбонатом	20/20	4,18	4,66	8,4	92,8	0,086	0,04	0	1,3	271,4	100,2	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	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	2,4	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	2	2916		
Итого		20,52	16,74	100,42	638,26	0,47	0,44	2,60	65,12	4,86	607,27	673,32	290,91	494,93	131,75	6,42	21,05	11,74			
бед																					

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	Se	
Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	128,15	0,053	0,037	8,305	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	0,07	2969
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,182	2,336	14,49	88,01	0,077	0,039	7,38	0	0,744	38,72	245,57	15,09	47,2	19,68	0,708	2,1	0,124	3167
Биточки куриные	100	17,749	14,103	11,41	244,39	0,09	0,104	0,966	27,6	5,059	262,53	164,67	30,57	160,23	28,51	2,089	4,74	1,5	3285
Каша гречневая, свеж. Огур.	180/20	8,504	6,548	38,384	245,94	0,2894	0,1456	0,56	25	2,7976	3,28	282	17,84	203,28	134,6	4,49	0	5,538	3193
Компот из яблок витаминизир.	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	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	0	1984
Итого		39,14	34,83	138,26	1027,69	0,78	0,43	60,31	52,60	12,86	924,71	1237,98	127,27	668,47	272,58	13,28	11,11	10,83	
Итого за день:		59,66	51,56	238,68	1665,95	1,25	0,87	62,91	117,72	17,72	1531,98	1911,30	418,18	1163,40	404,33	19,70	32,16	22,57	

Неделя 1

День 5

Заправка	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	
	Яйцо варёное	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	15,85	3036
	Рис с овощами	180	4,435	4,716	37,804	208,16	0,085	0,056	4,659	0,594	1,109	147,91	139,2	21,93	110,62	45,47	0,925	0,43	6,618	3094
	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	1,2	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	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	2,4	2945
	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	
	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	0	2985
	Итого		25,42	33,01	121,66	882,81	0,40	0,46	44,75	212,49	4,33	811,46	520,30	212,63	554,92	133,62	8,05	12,23	26,07	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							Se
	Б	Ж	У	В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I			
Свекла отварная с растит. маслом и с зел. горошком	100	2,0168	2,5152	8,9048	0,0372	0,0484	8,9064	0	0,2952	110,024	285,192	38,92	52,024	24,376	1,4592	5,432	0	
	250	2,285	5,385	16,365	0,094	0,058	12,695	0	1,03	240,3	428,15	20	70,85	26,4	0,91	4,065	0,235	
Рассольник ленинградский	180	3,94	5,666	25,754	0,165	0,141	22,694	29,6	1,728	161,2	811,14	53,52	110,16	37,8	1,272	10,22	1,022	
	100	16,624	10,307	7,777	0,288	1,97	34,634	3738	8,261	94,67	351,12	11,89	290,91	23,26	6,449	0	0,062	
Печень по-Строгановски	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	
	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	
Компот из сухофруктов	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	
		33,41	25,29	115,44	0,83	2,34	79,13	3867,60	14,98	924,59	2308,90	167,93	738,54	182,74	14,47	21,52	4,92	
Хлеб ржаной		58,83	58,30	237,10	1,22	2,80	123,88	4080,09	19,31	1736,05	2829,20	380,56	1293,46	316,36	22,52	33,75	30,99	
	Итого																	
Итого за день:																		

Неделя 1

День 6

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	
Оладьи с маслом и сахаром	220/10/10	21,14	31,36	136,05	0,47	0,24	0,00	107,46	4,80	1063,82	364,40	62,50	252,28	79,58	3,77	2,93	3198
Фрукты свежие	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
Какао с молоком	200	3,872	3,1	25,168	0,044	0,158	1,3	20,12	0,372	50,72	206,96	125,72	116,2	31	1,04	9	2916
Итого		25,53	34,98	173,95	0,55	0,43	14,30	127,58	5,56	1148,34	932,76	209,02	382,78	122,28	7,67	11,93	16,10

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	
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	0,02	0,05	7	0	0,4	700	315	41	37	15	0,7	0	1532
Свекольник	250	3,221	3,03	11,851	0,03	0,102	7,147	41,25	0,191	384,97	287,01	51,075	69,43	22,98	1,598	7,54	3282
Биточки мясные рубленые	100	16,87	22,076	12,056	0,245	0,124	0,63	18	4,237	261,31	235,37	27,53	184,02	34,31	2,624	5,28	2981
Макаронные отварные с соусом	180/20	6,959	5,285	42,056	0,1584	0,0626	0,56	25	1,3676	3,74	139,78	19,28	76,75	29,44	1,349	1,22	0,06
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	2951
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	14	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	2985
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	1984
Итого		37,39	40,71	129,80	0,69	0,43	15,34	84,25	9,62	1654,82	1209,76	181,89	570,00	170,93	11,15	15,84	8,58
Итого за день:		62,92	75,69	303,76	1,25	0,85	29,64	211,83	15,18	2803,16	2142,52	390,91	952,78	293,21	18,82	27,77	24,68
Итого в среднем за день 1 нед:		57,2211	61,881	253,443	1,21337	0,850385	80,8176	15,6072	15,6072	1998,7	2500,31	432,5178	1107,2	329,628	19,256	29,7118	26,5447

Неделя 2

День 1

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	
Каша молочная "Дружба"	250	5,28	12,12	32,73	0,11	0,17	1,30	70,00	0,49	54,45	189,10	127,85	140,79	30,41	0,63	9,79	3061
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	3301
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	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
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	2945
Чай с сахаром с витамином С	200/5	0,2	0	14	0	0	40	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	2985
Итого		19,92	34,66	116,24	0,38	0,36	41,39	156,90	4,72	651,00	500,20	291,05	489,09	112,56	6,50	11,59	7,11

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	
Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	0,053	0,037	8,305	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	2969
Суп картофельный с рисом	250	2,12	3,377	17,01	0,092	0,055	12,445	0	1,005	73,95	412,15	16,6	61,46	25,5	0,82	3,8	3191
Котлета рыбная	100	12,989	8,139	11,492	0,133	0,093	0	13,2	1,69	715,61	276,94	41,07	180,77	46,14	1,919	0,48	2956
Картофельное пюре	180	3,94	5,666	25,754	0,165	0,141	22,694	29,6	1,728	161,2	811,14	53,52	110,16	37,8	1,272	10,22	3034
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	14	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	2985
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	2951
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
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	1984
Итого		30,13	35,17	129,29	0,69	0,43	43,44	42,80	8,39	1545,21	2044,08	187,49	630,34	207,84	10,09	18,77	6,64
Итого за день:		50,05	69,83	245,53	1,07	0,79	84,83	199,70	13,11	2196,21	2544,28	478,54	1119,43	320,40	16,59	30,36	13,75

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	170/30	12,422	12,815	38,809	320,51	0,146	0,17	0,18	73	1,299	318,29	161,78	225,12	276,5	34,54	1,43	1,12	0	3229
Фрукты свежие (по сезону)	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	
Бутерброд с маслом	20/10	4,23	8,825	8,15	129,45	0,276	0,0495	0,12	43	1,44	792,7	78,65	21	90,3	19,2	1,065	6,6	6,675	3307
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
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		22,30	24,21	104,37	729,86	0,61	0,36	13,95	126,00	6,07	1319,03	957,67	345,36	566,10	118,36	7,59	13,42	15,20	
Обед																			

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	
Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,49	6,094	7,43	92,19	0,02	0,04	7,73	0	0,17	256,7	276,35	37,65	43,52	21,7	1,35	5,32	0	3274
	250/10	1,86	7,62	9,29	115,24	0,03	0,05	9,66	0,00	0,21	320,88	345,44	47,06	54,40	27,13	1,69	6,65	0,00	3170
Щи из свежей капусты со сметаной	100	16,422	17,61	13,268	278,47	0,251	0,123	1,088	16,8	4,138	260,32	243,57	28,75	186,84	35,76	2,704	5,16	1,08	2983
	180/20	3,11	11,555	22,7	207,67	0,1514	0,0936	21,386	1	1,5316	118,42	697,92	32,42	97,42	41,54	1,37	6	0,438	
	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		33,04	44,56	117,87	1011,17	0,74	0,41	79,87	17,80	10,07	1305,72	1835,08	194,48	612,18	206,13	12,71	24,93	5,12	
Итого за день:		55,35	68,77	222,24	1741,03	1,35	0,78	93,82	143,80	16,14	2624,75	2792,75	539,84	1178,28	324,49	20,30	38,35	20,32	
Питание за 2																			

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							Se	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I		
Котлета куриная рубленая	100	15,738	16,772	9,75	253,93	0,083	0,103	1,74	29	4,272	256,46	171,81	31,49	151,8	26,94	2,112	4,42	1,474	3260
	180/30	8,91	7,8552	40,542	268,7169	0,2999	0,1558	3,4899	31,2	2,9625	4,554	323,784	17,5488	206,868	137,034	4,6539	0	5,5602	3193
	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
	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
	20/10	4,23	8,825	8,15	129,45	0,276	0,0495	0,12	43	1,44	792,7	78,65	21	90,3	19,2	1,065	6,6	6,675	3307
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985
	Итого	35,72	34,57	106,56	882,50	0,85	0,38	5,35	103,20	11,35	1287,31	763,44	106,44	604,97	239,17	11,83	12,22	16,11	

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					
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7		0,02	0,05	7	0	0,4	700	315	41	37	15	0,7	0	0	1532				
Суп гороховый	250	5,909	5,548	19,176	150,64	0,245	0,069	8,991	0	1,114	56,71	461,62	32,23	87,98	36,63	1,997	3,5	2,783	3177				
Виточки с морковью	90/10	15,997	20,007	4,55	262,77	0,245	0,229	1,562	86,2	3,066	168,48	230,65	36,79	188,48	28,54	2,283	10,37	10	3222				
Макаронны отварные	180	6,819	5,265	41,436	240,35	0,153	0,056	0	24	1,348	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,293	1,22	0	2995				
Компот из свежих яблок	200	0,124	0,124	20,004	82,4	0,009	0,006	3,1	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				
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	1984				
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					
Итого		41,99	48,06	161,81	1251,16	0,94	0,52	20,65	114,60	10,20	1371,56	1456,94	174,17	619,62	179,00	11,93	16,89	16,38					
Итого за день:		77,71	82,64	268,37	2133,66	1,79	0,90	26,00	217,80	21,56	2658,87	2220,38	280,61	1224,59	418,17	23,76	29,11	32,49					

Неделя 2 День 4

Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se		
Запеканка из творога с морковью с конфитуром	170/30	17,593	12,815	45,28	370,69	0,119	0,306	2,607	88,1	0,928	97,46	232,19	170,81	252,86	46,92	1,557	3,42	24,368	3353	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985	
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	15,85	3036	
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,928	0,367	12,935	61,85	0,036	0,033	26,5	9,24	0,366	23,36	274,37	19,3	20,57	21,21	1,045	0,66	0,495	2948	
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	1,2	3301	
Итого		29,87	33,56	81,16	752,79	0,24	0,65	29,20	304,84	2,18	420,77	678,46	344,81	533,73	100,28	5,68	14,68	41,91		

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	Se			
Икра морковная с зел. гор.	100	2,15	5,71	9,98	101,60	0,09	0,07	12,49	0,00	0,85	83,58	243,96	32,63	69,78	39,83	1,04	0,00	0,05			
	250	3,165	10,707	21,072	193,79	0,138	0,058	12,36	0	1,101	69,9	418,98	22,32	85,52	34,89	1,131	4,05	0,222	3280		
Суп полевой	100	16,624	10,307	7,777	191,95	0,288	1,97	34,634	3738	8,261	94,67	351,12	11,89	290,91	23,26	6,449	0	0,062	3187		
	180	3,94	5,666	25,754	170,028	0,165	0,141	22,694	29,6	1,728	161,2	811,14	53,52	110,16	37,8	1,272	10,22	1,022	3034		
Картофельное пюре	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		
	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																					
Итого		34,42	33,81	121,22	928,97	0,92	2,36	82,38	3867,60	15,61	727,75	2258,50	163,96	770,97	206,68	14,27	16,07	4,96			
Итого за день:		64,28	67,37	202,37	1681,76	1,17	3,01	111,57	4172,44	17,79	1148,52	2936,96	508,77	1304,70	306,96	19,96	30,75	46,87			

Неделя 2

Завтрак

наименование блока	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		
Каша молочная пшенная	250	5,83	7,86	32,73	225,70	0,15	0,17	1,30	45,00	0,51	53,55	200,96	128,59	150,13	34,75	0,82	10,25	2,00	3047	
	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		
Бутерброд с карбонатом	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	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	8	8	0,8	0	0	2985	
Чай с сахаром	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 пшеничный	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		
Пряник		18,77	14,76	120,33	687,30	0,45	0,29	1,30	45,00	5,13	559,35	520,76	181,99	386,73	112,75	6,54	12,05	9,74		

Обед

наименование блюда	Масса порций, 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		
Винегрет с сельдью ассольник Ленинградский	100/15	4,03	11,44	7,31	149,9	0,278	0,0565	8,425	3	1,14	1006,85	263,1	36,5	86,45	26,4	0,98	8,47	5,545	3365	
	250	2,285	5,385	16,365	124,25	0,094	0,058	12,695	0	1,03	240,3	428,15	20	70,85	26,4	0,91	4,065	0,235	3268	
	100	15,738	16,772	9,75	253,93	0,083	0,103	1,74	29	4,272	256,46	171,81	31,49	151,8	26,94	2,112	4,42	1,474	3260	
Котлета куриная рубленая рис отварной	180	4,59	4,275	48,165	249,5	0,052	0,032	0	20	1,045	8,55	66,5	6,4	99	32,5	0,66	0,65	9,815	3169	
	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	2910	
	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 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	0		
	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	
		36,17	45,82	155,31	1182,98	0,76	0,36	65,96	52,00	11,10	1825,99	1305,25	139,66	635,51	185,03	9,86	19,41	20,67		
Итого		54,93	60,57	275,65	1870,28	1,22	0,65	67,26	97,00	16,23	2385,34	1826,01	321,65	1022,24	297,78	16,40	31,46	30,41		
Итого за день:																				

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	Se
Оладьи с маслом и сахаром	220/10/10	21,14	31,36	136,05	917,09	0,47	0,24	0,00	107,46	4,80	1063,82	364,40	62,50	252,28	79,58	3,77	2,93
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		25,53	34,98	173,95	1123,55	0,55	0,43	14,30	127,58	5,56	1148,34	932,76	209,02	382,78	122,28	7,67	11,93
Обед																	

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	Se
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	0	0,4	700	315	41	37	15	0,7	0
Свекольник	250	3,221	3,03	11,851	89,915	0,03	0,102	7,147	41,25	0,191	384,97	287,01	51,075	69,43	22,98	1,598	0
Биточки мясные рубленые	100	16,87	22,076	12,056	315,54	0,245	0,124	0,63	18	4,237	261,31	235,37	27,53	184,02	34,31	2,624	3,962
Макаронные отварные	180	6,819	5,265	41,436	240,35	0,153	0,056	0	24	1,348	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,293	0,96
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	0
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
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
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:		40,35	47,491	156,483	1216,405	0,723	0,472	14,977	187,65	10,606	1800,02	1425,06	190,885	613	178,03	11,435	8,522
Итого за день:		65,88	82,47	330,44	2339,95	1,28	0,90	29,28	315,23	16,17	2948,36	2357,82	399,91	995,78	300,31	19,10	27,77
Итого в среднем за день, 2 нед :		61,3657	71,9408	257,432	1930,2134	1,31267	1,17048	68,7942	857,661	16,8319	2327,01	2446,37	421,5534	1140,83	328,018	19,3502	31,2995
Итого в среднем за день:		59,2934	66,9109	255,438	1868,8391	1,26302	1,16685	74,8059	854,023	16,2196	2162,85	2473,34	427,0356	1124,02	328,823	19,3031	30,5056
																	27,3111

Итого в среднем за день, 2 нед :

Итого в среднем за день: