



Директор МБОУ «Овсянниковская СОШ Орловского МО Орловской области»
М.А. Фролова



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Престиж»
Преснякова Т.Ю.

Приложение №1 к договору № _____ от _____ 2023г.

Примерное меню
горячего питания (завтрак и обед) учащихся 12-18 лет

Неделя 1
Завтрак

День 1		Минеральные вещества																			№ ТТК
Завтрак		Витамины (мг)																			
Масса порции, г	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
250	Каша пшени́нная молочная с маслом и сахаром	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047
210	Чай с сахаром	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985
40	Бутерброд с маслом и повидлом	2,21	4,525	15,165	112	0,0837	0,0584	0,2	80	0,075	1,148	95,53	41,72	27,39	28,25	8,5	0,77	0,04	5,76	0	3318
40	Хлеб пшеничный	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
540		12,17	13,18	77,74	486,58	0,38	0,32	1,58	120,00	0,21	3,84	339,89	317,57	217,46	231,01	65,56	3,79	10,14	19,28	9,56	

Неделя 1
Обед

День 1		Минеральные вещества																				№ ТТК	
Завтрак	наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										№ ТТК
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
	каша пшённая молочная с маслом и сахаром	250	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047	
	чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0	0	0	2985		
	бульбород с маслом и повидлом	40	2,21	4,525	15,165	112	0,0837	0,0584	0,2	80	0,075	1,148	95,53	41,72	27,39	28,25	8,5	0,77	0,04	5,76	0	3318	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945	
	Итого	540	12,17	13,18	77,74	486,58	0,38	0,32	1,58	120,00	0,21	3,84	339,89	317,57	217,46	231,01	65,56	3,79	10,14	19,28	9,56		
Обед																							
	наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
	салат из капусты	100	1,57	5,17	9,39	90,60	0,03	0,06	48,57	2,40	0,00	0,80	12,15	255,55	42,65	32,50	17,90	0,59	2,40	0,25	12,75	3048	
	рассольник Ленинградский с перловкой	250	2,325	4,015	16,43	112,35	0,095	0,064	12,695	20	0,075	1,035	241,05	429,65	21,2	72,25	26,4	0,92	4,065	0,235	44,65	3385	
	биточки куриные	100	18,289	14,703	12,09	257,59	0,1223	0,1372	1,006	27,6	0	5,437	285,93	149,47	48,97	139,23	23,51	1,929	4,14	6,06	0	3285	
	рис отварной	180	4,59	4,28	48,17	249,50	0,05	0,03	0,00	20,00	0,08	1,05	8,55	66,50	6,40	99,00	32,50	0,66	0,65	9,82	32,50	3169	
	напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073	
	хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
	Итого	930	36,78	31,39	154,69	1066,84	0,65	0,49	68,79	70,32	0,15	12,90	922,68	1090,97	212,54	478,30	148,43	7,86	11,27	33,70	110,30		
		1470	48,95	44,57	232,43	1553,42	1,03	0,81	70,37	190,32	0,36	16,74	1262,57	1408,54	430,00	709,31	213,99	11,65	21,41	52,98	119,86		

Неделя 2
Завтрак

Итого за день:		День 2																			
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:	
Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:					

Неделя 2
Обед

Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день:		Итого за день	
----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	---------------	--

Неделя 1

День 3

Заптрак	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТТК
		Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
	Каша молочная рисовая	250	6,179	6,4	52,411	0,0769	0,1625	1,183	38,2	0,1296	0,896	52,36	184,69	114,73	158,4	37,74	0,634	8,69	9,37	28,094	3120	
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	16,40	0,02	0,08	0,65	10,00	0,03	0,05	27,00	97,00	72,00	53,00	15,00	0,85	4,50	1,00	1,70	2989	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,30	11,60	9,21	0,09	0,12	0,13	62,50	0,29	1,16	253,60	61,20	159,40	133,80	13,15	0,86	0,00	5,76	0,00	3301	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945	
	Итого	535	17,40	21,05	95,42	0,35	0,46	2,04	110,70	0,45	4,34	522,16	399,29	396,13	396,80	82,29	3,78	13,19	27,65	29,79		
Обед																						
	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТТК
		Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
	Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	0,0535	0,0375	8,305	0	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	0,07	14,59	2969	
	Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,18	19,24	0,25	0,08	8,99	20,00	0,08	1,12	444,56	463,21	37,11	90,13	36,85	2,04	43,52	2,78	36,78	3041	
	Печень по-Строгановски	100	15,008	8,439	5,865	0,2523	1,8078	27,068	3474	1,091	7,433	87,21	235,08	11,3	263,1	15,82	5,718	0	0,12	188,94	2974	
	Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18	3193	
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
	Напиток сокодержажий	200	0,45	0,09	24,06	0,009	0,009	1,8	0	0	0,18	5,55	108,45	6,75	6,3	3,6	1,305	0,9	0	0	2923	
	Итого	930	41,11	32,62	138,42	1,18	2,26	46,28	3518,00	1,26	16,51	1200,05	1453,19	180,50	735,76	254,87	17,91	49,07	25,73	275,89		
	Итого за день:	1465	58,52	53,67	233,84	1,53	2,72	48,33	3628,70	1,71	20,85	1722,21	1852,48	576,63	1132,56	337,16	21,69	62,26	53,38	305,68		

День 4

Заптрак	наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	
	Запеканка творожная с морковью и конфитуром	200	17,48	11,34	61,40	0,12	0,31	2,76	80,10	0,28	0,94	97,36	266,71	173,99	252,66	48,14	1,90	3,42	24,25	45,78	3353
	фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355
	Напиток наряде	200	0,20	0,04	25,73	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	0,04	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	0,44	0,11	0,00	481
	Бутерброд с маслом	30	2,22	8,15	8,83	0,08	0,06	0,04	40,00	0,15	1,13	96,10	31,20	27,40	28,80	8,20	0,74	0,00	5,76	0,00	3307
	Итого	560	20,41	20,05	108,71	0,25	0,40	29,00	121,86	0,43	2,50	230,36	703,37	230,39	300,82	70,90	5,63	3,86	30,12	50,07	
Обед																					
	наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	
	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	0,02	0,05	7,00	0,00	0,00	0,40	700,00	315,00	41,00	37,00	15,00	0,70	0,00	0,00	0,00	3388
	Свекольник со сметаной	260	3,22	3,03	11,85	0,03	0,10	7,15	41,25	0,29	0,19	772,07	287,10	54,76	70,18	23,20	1,63	47,54	3,96	8,58	3282
	Котлета куриная рубленая	100	16,12	17,19	10,23	0,11	0,13	1,77	29,00	0,04	4,54	272,84	161,17	44,37	137,10	23,44	2,00	4,00	4,67	1,10	3260
	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	25,75	0,17	0,14	22,69	29,60	0,11	1,73	161,20	811,14	53,52	110,16	37,80	1,27	10,22	1,02	76,72	3034
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3383
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
	Итого	940	35,64	38,01	124,31	0,66	0,63	41,33	99,85	0,44	11,87	2283,43	1959,19	299,85	506,24	157,64	10,40	61,76	26,93	106,80	
	Итого за день:	1500	56,05	58,06	233,02	0,91	1,03	70,33	221,71	0,87	14,37	2513,79	2662,56	530,24	807,06	228,54	16,03	65,62	57,05	156,86	

Неделя 1

День 5

Завтрак

Завтрак	наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Масса порции, г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
	Омлет натуральный	180	22,255	29,42	3,71	368,84	0,1354	0,8078	0,65	469,5	3,811	0,389	245,37	305,1	152,77	361,86	26,56	4,151	37,1	52,671	91,35	3022
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,30	11,60	9,21	165,90	0,09	0,12	0,13	62,50	0,29	1,16	253,60	61,20	159,40	133,80	13,15	0,86	0,00	5,76	0,00	3301
	Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	7,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	0	2985
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	0	1984
Итого		515	35,48	43,34	63,10	794,34	0,48	1,07	0,86	532,00	4,11	4,98	779,47	526,30	385,97	610,06	86,11	8,73	37,10	69,95	111,75	
бед.																						

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								F (мкг)	ТТК	
	Масса порции,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)			Se(мкг)
Салат из свёклы с солёным огурцом	100	1,49	6,094	7,43	92,19	0,0205	0,04	7,73	0	0	0,17	256,7	276,35	37,65	43,52	21,7	1,35	5,32	0	0	3274
Суп полевой	250	3,245	7,967	21,202	169,99	0,1399	0,0702	12,36	40	0,15	1,111	458,5	422,07	28,4	89,07	35,11	1,18	44,05	0,222	44,433	3382
Биточки мясные с морковью	100	16,21	20,25	4,82	268,05	0,26	0,24	1,58	86,20	0,66	3,22	177,84	224,57	44,15	180,08	26,54	2,22	10,13	11,82	45,54	3222
Картофель тушёный	180	2,97	11,54	22,08	204,67	0,15	0,09	20,83	0,00	0,00	1,51	118,02	668,52	29,22	92,62	38,94	1,31	6,00	0,38	67,59	3270
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,00	82,40	0,01	0,01	3,10	0,00	0,00	0,09	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,73	0,00	1,02	3389	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	20,4	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	740,5	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	930	33,90	49,19	119,72	1072,90	0,91	0,63	45,71	126,20	0,81	10,66	1392,29	1841,20	231,09	540,50	171,28	10,40	65,50	29,70	178,95	
на 100 г продукта	1445	69,38	92,53	182,81	1867,24	1,39	1,70	46,57	688,20	4,92	15,64	2171,76	2367,50	617,06	1150,56	257,39	19,13	102,60	99,66	290,70	

День 6

Завтра

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества									
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Завтрак	240	17,87	18,26	102,54	646,23	0,37	0,29	0,80	84,46	0,47	3,55	359,39	114,99	246,02	67,19	3,21	8,33	12,72	9,16	3357	
	130	0,52	0,52	61,10	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	3355	
	210	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,16	3,20	37,04	0,00	0,16	2,88	37,04	15,20	9,78	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990
	580	18,67	18,78	129,52	766,05	0,42	0,32	17,00	84,62	0,47	3,96	92,41	757,83	150,99	270,08	87,85	6,92	8,33	12,76	13,45	

Обед

Обед	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У	С		В1	В2	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)			
Винегрет с сельдью Суп картофельный с макаронными изделиями Биточки курные Рис с овощами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	115	4,03	11,44	7,31	8,43	0,06	0,28	3,00	4,50	1,14	1006,85	263,10	36,50	86,45	26,40	0,98	8,47	5,55	71,59	3365		
	250	2,489	1,827	16,304	7,08	0,0837	0,0436	8	0,03	0,806	426,12	246,35	19,04	50,22	20,8	0,78	42,16	0,124	23,446	3075		
	100	18,289	14,703	12,09	257,59	0,1223	0,1372	27,6	0	5,437	285,93	149,47	48,97	139,23	23,51	1,929	4,14	6,06	0	3285		
	180	4,4352	4,7166	37,804	208,16	0,0858	0,0562	0,594	0	1,10912	147,91	139,2	21,93	110,62	45,47	0,925	0,43	6,618	38,125	3094		
	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3383		
	400	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984		
	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951		
Итого	945	39,70	35,91	142,29	1067,14	0,91	0,50	39,19	4,53	13,51	2244,13	1182,90	232,64	538,32	174,38	9,41	55,20	35,63	153,56			
Итого за день:	1525	58,37	54,69	271,81	1833,19	1,33	0,82	40,89	123,82	17,46	2336,54	1940,73	383,63	808,40	262,23	16,33	63,53	48,38	167,02			
Итого в среднем за день, 1 литр:	1490,83333	57,3056	60,8583	229,924	1723,2263	1,24656	1,34632	58,5673	831,618	16,9037	2061,81	2157,49	542,9864	935,044	268,115	16,997	61,9086	59,6549	197,29			

Неделя 2
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)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Каша пшени́чная молочная с маслом и сахаром	250	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047
	45	5,30	11,60	9,21	165,90	0,09	0,12	0,13	62,50	0,29	1,16	253,60	61,20	159,40	133,80	13,15	0,86	0,00	5,76	0,00	3301
	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
	200	3,872	3,1	25,168	145,36	0,044	0,158	1,3	20,12	0,06	0,372	50,72	206,96	125,72	116,2	31	1,04	9	2	3,4	2916
	Итого	535	18,917	23,351	82,246	627,04	0,4275	0,5445	2,81	122,62	0,489	4,223	546,58	518,81	462,59	444,36	92,81	4,077	19,1	21,28	12,96
Обед																					
наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Салат из капусты с горошком	100	1,984	2,186	8,096	60,19	0,0494	0,0638	44,456	2,1	0	0,834	82,49	242,21	40,97	40,22	19,48	0,641	2,1	0,218	10,8	3373
	250	2,14	2,56	17,05	100,13	0,09	0,06	12,45	12,00	0,05	1,01	461,50	413,14	21,00	63,05	25,72	0,86	43,80	0,99	44,15	3033
	100	15,008	8,439	5,865	160,23	0,2523	1,8078	27,068	3474	1,091	7,433	87,21	235,08	11,3	263,1	15,82	5,718	0	0,12	188,94	2974
	180	3,94	5,67	25,75	170,28	0,17	0,14	22,69	29,60	0,11	1,73	161,20	811,14	53,52	110,16	37,80	1,27	10,22	1,02	76,72	3034
	200	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073
	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	930	33,08	22,08	125,38	847,63	0,90	2,26	113,18	3518,02	1,24	15,59	1167,40	1891,37	220,11	611,85	146,94	12,25	56,14	19,69	341,01	
Итого за день:	1465	52,00	45,43	207,62	1474,67	1,33	2,81	115,99	3640,64	1,73	19,81	1713,98	2410,18	682,70	1056,21	239,75	16,33	75,24	40,97	353,97	
Итого за 2																					

День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Макаронные запеченные с сыром	200	12,42	12,82	38,81	320,51	0,15	0,17	0,18	73,00	0,39	1,30	318,29	161,78	279,12	276,50	34,54	1,43	1,12	0,00	0,00	3229
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355
Напиток кофейный с молоком	200	1,93	1,45	28,63	135,60	0,05	0,08	0,65	10,00	0,03	1,46	31,84	269,04	65,24	91,40	26,52	0,48	4,50	6,13	1,70	2904
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Бутерброд с маслом	30	2,22	8,15	8,83	120,90	0,08	0,06	0,04	40,00	0,15	1,13	96,10	31,20	27,40	28,80	8,20	0,74	0,00	5,76	0,00	3307
Итого	600	21,37	24,74	106,41	747,71	0,49	0,44	13,95	123,00	0,57	6,52	669,23	879,82	442,56	462,60	97,36	6,95	5,62	23,41	5,99	
Обед																					
наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	128,15	0,0535	0,0375	8,305	0	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	0,07	14,59	2969
Щи из свежей капусты	260	2,11	5,38	9,17	94,14	0,06	0,08	36,13	31,50	0,09	0,92	429,46	350,41	49,71	55,73	23,75	0,80	43,00	0,25	27,64	3386
Котлета мясная натуральная, рубленая	100	12,20	29,90	12,25	370,22	0,44	0,15	1,13	0,00	0,00	2,77	162,74	260,58	32,99	155,66	29,95	2,31	4,62	4,90	45,74	3265
Картофель тушеный	180	2,97	11,54	22,08	204,67	0,15	0,09	20,83	0,00	0,00	1,51	118,02	688,52	29,22	92,62	38,94	1,31	6,00	0,38	67,59	3270
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	105,22	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	0,04	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	0,44	0,11	0,00	481
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	20,4	1984	
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	940	28,82	60,24	120,72	1158,00	1,05	0,54	79,72	33,26	0,09	10,25	1373,17	1717,42	230,82	486,82	162,10	8,97	56,53	22,99	175,95	
Итого за день:	1540	50,19	84,98	227,13	1905,71	1,54	0,99	93,67	156,26	0,66	16,77	2042,40	2597,24	673,38	949,42	259,46	15,92	62,15	46,40	181,94	

Неделя 2

День 3

Завтрак

Наименование блюда

Масса порции, г

Пищевые вещества

Энерг. ценность

Витамины (мг)

Д (мкг)

РР

Na

K

Ca

P

Mg

Fe

I (мкг)

Se (мкг)

F (мкг)

ТТК

Минеральные вещества

Б

Ж

У

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)

В1

В2

С

А (рз)</

Неделя 2

День 5

Завтрак

Заправка	наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Масса порций,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Хлеб пшеничный	250	6,179	6,4	52,411	292,58	0,0769	0,1625	1,183	38,2	0,1296	52,36	184,69	114,73	158,4	37,74	0,634	8,69	9,37	28,094	3120		
	40	4,72	5,26	9,08	106,00	0,12	0,07	0,04	0,00	0,00	1,68	294,80	85,00	59,60	13,00	1,20	1,40	9,90	0,00	3362		
	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984		
	200	1,65	1,25	16,40	83,00	0,02	0,08	0,65	10,00	0,03	0,05	27,00	97,00	53,00	15,00	0,85	4,50	1,00	1,70	2989		
	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	16,4	1,44	0	11,52	0	2945		
Итого	570	20,27	15,23	113,37	682,38	0,47	0,45	1,95	48,20	0,16	6,06	652,56	501,49	377,00	103,74	5,56	14,59	31,79	50,19			

Обед	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 (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
наименование блюда																					
Винегрет с сельдью	115	4,03	11,44	7,31	149,90	0,28	0,06	8,43	3,00	1,14	1006,85	263,10	36,50	86,45	26,40	0,98	8,47	5,55	71,59	3365	
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,18	19,24	138,74	0,25	0,08	8,99	20,00	0,08	1,12	444,56	463,21	37,11	36,85	2,04	43,52	2,78	36,78	3041	
Запеканка картофельная с мясом	240	14,13	34,78	30,27	491,75	0,54	0,24	25,31	68,00	0,20	3,66	230,85	1080,57	51,12	233,16	59,20	2,90	12,94	0,50	131,01	3310
чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
Итого	905	34,24	53,62	115,24	1094,71	1,41	0,56	46,04	91,16	4,78	10,49	2058,14	2066,92	226,13	551,30	177,61	10,37	64,94	26,14	259,78	
	1475	54,51	68,85	228,61	1777,09	1,88	1,00	47,99	139,36	4,93	16,55	2710,70	2508,41	504,66	928,30	281,35	15,93	79,53	57,93	309,97	

День 6

Завтрак

Записки	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Масса порции,г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)			
	Оладьи с маслом и сахаром	240	17,87	18,26	102,54	646,23	0,37	0,29	0,80	84,46	0,47	3,55	55,73	359,39	114,99	246,02	67,19	3,21	8,33	12,72	9,16	3357
	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355	
	Напиток кофейный с молоком	200	1,93	1,45	28,63	135,60	0,05	0,08	0,65	10,00	0,03	1,46	31,84	269,04	65,24	91,40	26,52	0,48	4,50	6,13	1,70	2904
	Итого	570	20,32	20,23	143,91	842,93	0,47	0,40	14,45	94,46	0,50	5,41	121,37	989,83	201,03	351,72	105,41	6,55	12,83	18,85	15,15	

Обед	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	ТТК
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp-	D (мкг)	Na	K	Ca	P	Mg									
	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,05	7,00	0,00	0,40	700,00	315,00	41,00	37,00	15,00	0,70	0,00	0,00	0,00	3388					
	Свекольник со сметаной	260	3,22	3,03	11,85	89,92	0,03	0,10	7,15	41,25	0,29	772,07	287,10	54,76	70,18	23,20	1,63	47,54	3,96	8,58	3282					
	Биточки мясные	100	17,30	22,56	12,60	326,10	0,27	0,15	0,66	18,00	0,00	4,54	280,03	223,21	42,25	167,22	30,31	2,50	4,80	20,79	2981					
	Макароны отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	2995					
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984					
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951					
	Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985					
	Итого:	950	39,3125	42,9715	132,468	1089,765	0,81281	0,54602	14,929	83,25	0,375	11,0324	2130,54	1123,89	252,885	486,55	149,95	10,5565	53,56	25,8505	49,765					
	Итого за день:	1520	59,6374	63,1983	276,379	1932,6978	1,2794	0,94953	29,3808	177,711	0,87471	16,4375	2251,91	2113,72	453,9186	838,274	255,36	17,1033	66,3868	44,7026	64,9196					
	Итого в среднем за день 2 нед:	1511,66667	56,403	66,8527	234,803	1791,5663	1,46878	1,31751	69,1033	749,971	1,64112	17,2248	1869,44	2391,65	546,6592	941,992	281,771	17,0573	63,4781	48,8124	212,734					