

Директор МБОУ – Овсянниковская СОШ Орловского

06Р
6ЮА
ЕЛР
11.06.2006

1. Вопросы

День 1

Неліч

100

то за день:

Неделя 1
Завтрак

День 3

наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)				
Каша молочная рисовая	200	3,89	5,635	31,647	193,34	0,0493	0,1214	0,91	34	0,117	38,96	129,97	87,55	103,5	22,8	0,367	6,56	5,326	15,38	3074		
Чай с молоком	200	1,65	1,25	16,40	83,00	0,02	0,08	0,65	10,00	0,03	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	165,90	0,09	0,12	0,13	62,50	0,29	1,16	253,60	61,20	159,40	13,15	0,86	0,00	5,76	0,00	3301		
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		
Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	2945		
Итого	615	15,64	20,81	87,39	612,94	0,36	0,44	14,77	106,50	0,44	542,56	705,97	389,75	356,20	79,05	6,38	11,06	23,61	21,37			

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	60	0,888	6,099	4,386	76,89	0,0321	0,0225	4,983	0	0,27	172,11	138,51	14,7	27,57	12,24	0,489	1,482	0,042	8,754	3179	
Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,34	15,24	110,20	0,19	0,06	7,06	16,00	0,06	0,88	432,66	366,89	29,44	70,43	28,30	1,61	42,82	2,22	28,28	2908
Печень по-Строгановски	90	13,568	7,418	5,428	143,46	0,2282	1,6314	24,428	31,34	0,98	6,712	78,74	212,62	10,34	237,68	14,38	5,164	0	0,12	170,54	2935
Гречка отварная	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0,12	0,00	20,00	0,08	2,32	2,40	210,50	12,20	165,40	110,00	3,70	1,82	4,57	12,65	3192
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
Напиток сокодержажий	200	0,45	0,09	24,06	101,25	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	800	36,46	25,61	124,76	889,85	1,04	2,03	38,39	3170,00	1,12	14,91	1064,46	1199,97	159,63	639,18	214,72	15,87	47,01	24,23	240,62	
Итого за день:	1415	52,10	46,41	212,16	1502,79	1,40	2,47	53,16	3276,50	1,56	19,23	1607,02	1905,94	549,38	995,38	293,77	22,24	58,07	47,84	261,99	
Лист 4																					

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)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Запеканка творожная с морковью и конфитуром	150	12,42	7,94	49,17	317,08	0,08	0,22	2,01	55,60	0,19	0,68	67,32	199,75	125,20	179,61	34,70	1,43	2,37	17,19	32,47	3352
	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	
	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
	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
	510	15,36	16,65	96,47	604,30	0,21	0,31	28,25	97,36	0,34	2,25	200,32	636,41	181,60	227,77	57,46	5,17	2,81	23,06	36,76	

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У		Б1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)									
Икра кабачковая векольник со сметаной отлета куриная рубленая артофельное пюре омопт из сукофруктов	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,20	0,00	0,00	420,00	189,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	3387							
	210	2,62	2,72	9,51	74,98	0,02	0,08	5,69	35,00	0,23	0,15	695,68	230,65	46,12	57,31	18,68	1,31	46,00	3,17	7,20	3283						
	90	14,87	16,30	9,71	247,82	0,10	0,12	1,60	27,00	0,04	4,17	254,22	149,86	41,16	127,43	21,94	1,88	3,70	4,38	1,10	3259						
	150	3,30	4,74	21,44	142,01	0,14	0,12	18,87	24,80	0,09	1,44	134,35	675,26	45,36	92,22	31,52	1,06	8,56	0,86	63,79	2918						
	200	0,60	0,00	24,60	104,00	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						
леб ржаной леб пшеничный	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							
	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 за день:	810	32,38	32,32	114,06	895,81	0,61	0,56	33,08	86,80	0,36	11,02	1881,57	1629,55	263,44	450,96	139,34	9,46	58,26	25,69	92,49							
	1320	47,74	48,97	210,54	1500,11	0,83	0,87	61,33	184,16	0,70	13,26	2081,89	2265,96	445,04	678,73	196,80	14,63	61,07	48,75	129,25							

День 5

Неделя 1

Завтрак	наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	D (мкг)	Ca	K	Na	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
	Омлет натуральный	150	18,461	27,654	2,92	334,55	0,1116	0,6599	0,533	348,2	0,313	3,0166	124	250,26	202,74	298,24	22,06	3,441	30,89	43,932	76,194	2889
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,30	11,60	9,21	165,90	0,09	0,12	0,13	62,50	0,29	0	159,40	61,20	253,60	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	0	12,6	25,2	2,1	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	2,236	0	50	56,4	189,2	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	0	11,2	78,4	89,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
	Приник	30	1,92	1,12	31,08	138,4	0,032	0,008	0	0	0,64	0,8	4	4,8	30,4	4	0,36	0	0	0	0	0
	Итого	515	33,61	42,69	93,39	898,45	0,49	0,93	0,74	410,70	3,95	5,71	357,20	476,26	767,24	550,44	81,97	8,02	30,89	61,21	96,59	

Обед	наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Масса порции,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	D (мкг)	Ca	K	Na	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
	Салат из свежкл с солёным огурцом	60	0,938	4,059	4,662	60	0,0129	0,0252	4,866	0	0,107	0	174,06	166,11	27,38	13,68	0,85	3,353	0	0	3275	
	Суп полевой	200	2,638	6,386	17,196	137,21	0,1134	0,0562	9,859	32	0,893	0,12	337,52	23,54	72,23	28,42	0,959	43,25	0,177	35,56	3381	
	Биточки мясные с морковью	90	14,37	17,73	4,82	238,00	0,23	0,23	1,51	84,20	2,78	202,17	161,09	161,09	164,08	24,39	2,05	9,48	11,82	42,04	3221	
	Картофель тушёный	150	2,48	9,45	18,40	169,06	0,12	0,07	17,36	0,00	1,26	557,10	98,35	98,35	77,18	32,45	1,10	5,00	0,32	56,33	3104	
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,00	82,40	0,01	0,01	3,10	0,00	0,09	86,69	8,23	8,23	3,41	2,79	0,73	0,00	0,00	1,02	3389	
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	78,4	89,2	89,2	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	84,6	283,8	283,8	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
	Итого	800	30,40	40,97	109,26	942,27	0,83	0,58	36,81	116,20	9,69	1250,85	205,43	1250,85	476,08	147,93	9,29	61,08	29,60	155,35		
	Итого за день:	1315	64,01	83,66	202,65	1840,72	1,31	1,50	37,55	526,90	4,73	1996,80	562,63	2018,09	1026,52	229,90	17,31	91,97	90,81	251,94		

День 6

Неделя 1

Завтрак	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества							ТТК			
		Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg		Fe	I (мкг)	Se(мкг)
	Оладьи с маслом и сахаром	190	13,86	16,13	81,68	527,50	0,29	0,23	0,62	74,43	0,40	2,75	43,52	279,03	89,65	191,18	52,03	2,50	6,45	9,85	7,10
	Фрукт свежий	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
	Чай с лимоном и сахаром	210	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00
Итого		530	14,65	16,65	108,66	647,32	0,33	0,26	16,82	74,59	0,40	3,16	80,20	677,47	125,65	215,24	72,69	6,20	6,46	9,88	11,39

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 с сельдью	75	3,44	7,37	4,39	98,64	0,26	0,04	5,10	3,00	0,96	4,50	26,70	170,76	892,11	68,07	18,24	0,65	7,48	5,52	65,75	3364
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,72	1,714	11,358	67,96	0,0606	0,0332	5,606	8	0,588	0,03	15,44	190,95	417,9	37,47	15,54	0,577	41,66	0,098	18,56	2900
	Биточки куриные	90	16,382	13,408	10,542	231,74	0,10878	0,12296	0,904	24,8	4,8762	0	43,92	133,48	257,04	124,58	20,92	1,724	3,72	5,424	0	3286
	Рис с овощами	150	3,7055	3,599	31,616	170,97	0,0715	0,0468	3,873	0,495	0,9256	0	18,22	115,91	123,25	92,3	37,89	0,771	0,36	5,54	31,775	3117
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,46	0,00	20,00	221,78	4,32	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3383
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	0	11,2	78,4	89,2	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	0	75	84,6	283,8	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
	Итого	815	35,71	29,32	126,68	928,91	0,84	0,45	18,21	36,30	12,36	4,53	210,48	995,88	2067,62	474,22	150,79	8,53	53,22	33,86	136,49	
	Итого за день:	1345	50,36	45,97	235,34	1576,23	1,17	0,71	35,03	110,88	15,52	4,93	336,13	1673,35	2147,82	689,46	223,48	14,73	59,68	43,74	147,88	
	Итого в среднем за день 1 нед:	1345,83333	51,4541	53,4589	217,988	1583,776	1,14657	1,2026	50,1931	738,45	15,8115	2,35056	493,3118	1906,05	1885,81	824,137	234,808	15,944	56,9823	54,5129	168,394	

Неделя 2 День 1

Завтрак

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 пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	4,66	6,29	26,19	180,56	0,12	0,13	1,04	36,00	0,12	0,41	42,84	160,77	102,87	120,10	27,80	0,66	8,20	1,60	8,32	3046			
	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			
	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					
Какао с молоком	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		2916			
Итого	525	21,11	29,59	104,76	781,42	0,44	0,53	2,55	123,02	1,24	136,17	580,36	496,93	473,99	429,70	89,19	4,00	17,20	20,88	11,72				

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	60	1,095	3,102	5,844	55,79	0,027	0,036	25,285	1,2	0	0,47	42,08	137,69	23,34	22,46	11,05	0,364	1,2	0,125	6,375	3337				
Суп картофельный с рисом	200	1,71	1,75	13,63	77,46	0,07	0,05	9,96	8,00	0,03	0,81	446,56	330,41	17,44	50,47	20,62	0,69	43,04	0,79	35,32	2938				
Печень по-Строгоновски	90	13,568	7,418	5,428	143,46	0,2282	1,6314	24,428	31,34	0,98	6,712	78,74	212,62	10,34	237,68	14,38	5,164	0	0,12	170,54	2935				
Картофельные пюре	150	3,30	4,74	21,44	142,01	0,14	0,12	18,87	24,80	0,09	1,44	134,35	675,26	45,36	92,22	31,52	1,06	8,56	0,86	63,79	2918				
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	800	29,68	20,25	114,96	775,52	0,81	2,02	85,06	3168,32	1,10	14,01	1076,73	1545,78	189,80	538,15	125,69	11,04	52,82	19,25	296,43					
Итого за день:	1325	50,78	49,83	219,72	1556,94	1,26	2,56	87,61	3291,34	2,34	150,18	1657,09	2042,71	663,79	967,85	214,88	15,04	70,02	40,13	308,15					

День 2

Завтрак

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 Фрукт свежий Напиток кофейный с молоком Хлеб пшеничный Бутерброд с маслом	150	10,63	11,13	27,94	254,65	0,11	0,16	0,18	65,00	0,36	0,95	317,35	132,70	274,80	257,50	27,50	1,09	0,80	0,00	0,00	3228
	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
	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
	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
	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	550	19,58	23,05	95,54	681,85	0,45	0,43	13,95	115,00	0,54	6,16	668,29	850,74	438,24	443,60	90,32	6,61	5,30	23,41	5,99	

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	60	0.888	6,099	4,386		0,0321	0,0225	4,983	0	0	0,27	172,11	138,51	14,7	27,57	12,24	0,489	1,482	0,042	8,754	3179	
	210	1,73	4,60	7,38		0,05	0,06	28,89	27,20	0,07	0,73	421,72	282,05	42,10	45,65	19,02	0,64	42,40	0,20	22,26	3026	
котлета мясная натуральная, рубленая	90	11,00	26,79	10,73		0,40	0,13	1,03	0,00	0,00	2,49	143,53	234,73	29,23	139,93	26,75	2,05	4,20	4,32	41,58	3264	
	150	2,48	9,45	18,40		0,12	0,07	17,36	0,00	0,00	1,26	98,35	557,10	24,35	77,18	32,45	1,10	5,00	0,32	56,33	3104	
	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	
	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	
	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	810	26,16	50,20	110,81		0,95	0,49	65,58	28,96	0,07	9,35	1211,81	1419,45	204,78	427,19	139,52	8,02	53,52	22,27	149,32		
Итого за день:	1360	45,74	73,25	206,35		1,40	0,91	79,53	143,96	0,61	15,51	1880,10	2270,19	643,02	870,79	229,84	14,63	58,82	45,68	155,31		

Неделя 2 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 (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
	Котлета куриная рубленая	90	14,87	16,30	9,71	247,82	0,10	0,12	1,60	27,00	0,04	4,17	254,22	149,86	41,16	127,43	21,94	1,88	3,70	4,38	1,10	3259
	Гречка отварная	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0,12	0,00	20,00	0,08	2,32	210,50	12,20	165,40	110,00	3,70	1,82	4,57	12,65	3192	
	Соус томатный	30	0,538	1,468	3,368	29,4	0,016	0,0176	3,757	8	0,03	0,186	1,76	75,68	3,07	8,53	5,09	0,229	0	0,061	0,475	3098
	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	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
	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	0	0	2985
	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	0	2985
		580	31,46	31,92	106,31	846,27	0,61	0,40	5,43	55,00	0,25	12,91	619,28	604,84	159,43	424,56	183,81	9,52	5,52	20,52	34,63	

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 (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
	Сейла отварная с растительным маслом	60	1,044	2,056	5,684	45,82	0,0116	0,029	5,162	0	0	0,116	28,42	198,36	26,1	29,62	15,08	0,986	4,06	0	0	3226
	Суп крестьянский с пшеном	200	2,116	4,44	11,888	96,28	0,0782	0,0424	19,626	0,72	0	0,714	30,38	248,44	23,18	52,08	21,68	0,72	2,42	0,158	21,232	3103
	Биточки мясные с морковью	90	14,37	17,73	4,82	238,00	0,23	0,23	1,51	84,20	0,66	2,78	161,09	202,17	42,15	164,08	24,39	2,05	9,48	11,82	42,04	3221
	Макароны отварные	150	5,70	4,39	34,64	200,84	0,13	0,05	0,00	20,00	0,08	1,13	2,79	92,28	13,44	60,15	22,44	1,08	1,02	0,00	0,00	2994
	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	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	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	800	33,21	31,96	121,22	918,94	0,80	0,54	29,52	104,92	0,74	9,39	603,91	990,94	196,54	441,14	132,58	9,17	16,98	29,26	84,70	
		1380	64,68	63,89	227,53	1765,21	1,41	0,94	34,95	159,92	0,98	22,30	1223,19	1595,78	355,97	865,70	316,39	18,69	22,50	49,79	119,32	

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)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
	Запеканка творожная с морковью и конфитуром	150	12,42	7,94	49,17	317,08	0,08	0,22	2,01	55,60	0,19	0,68	67,32	199,75	125,20	179,61	34,70	1,43	2,37	17,19	32,47	3352
	Какао с молоком	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
	Фрукт свежий	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
	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	510	19,03	19,71	95,91	644,44	0,25	0,47	16,35	115,72	0,40	2,57	247,94	799,31	299,12	338,91	85,60	6,07	11,37	24,95	40,16	

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 (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
	Икра морковная	60	1,56	5,06	8,01	85,64	0,07	0,06	11,32	0,00	0,00	0,71	10,65	237,33	25,29	52,24	32,99	0,89	0,00	0,05	21,38	3100
	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,98	4,55	11,13	94,50	0,05	0,07	18,76	26,48	0,07	0,59	427,26	329,05	44,46	52,77	23,72	1,11	43,52	0,10	14,97	2934
	Тефтели мясные	130	9,47	29,28	16,09	366,96	0,32	0,11	8,66	13,33	0,05	1,89	33,85	327,19	17,98	126,24	29,48	1,61	3,56	1,37	38,44	2921
	Картофельное пюре	150	3,30	4,74	21,44	142,01	0,14	0,12	18,87	24,80	0,09	1,44	134,35	675,26	45,36	92,22	31,52	1,06	8,56	0,86	63,79	2918
	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	0,84	0	0	0	2985
	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	860	26,37	46,86	115,55	1003,51	0,91	0,54	57,73	64,61	0,21	9,17	981,21	1757,03	231,89	463,67	172,31	9,10	55,64	19,66	158,98	
	Итого за день:	1370	45,40	66,57	211,46	1647,95	1,16	1,01	74,09	180,33	0,61	11,75	1229,15	2556,34	531,01	802,58	257,91	15,17	67,01	44,61	199,14	

Неделя 2 День 5

Завтрак	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.			Витамины (мг)					Минеральные вещества							ТТК	
		Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	Б1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)
	каша молочная рисовая	200	3,89	5,635	31,647	193,34	0,0493	0,1214	0,91	34	0,117	0,491	38,96	129,97	87,55	103,5	22,8	0,367	6,56	5,326	15,38
	булгур с карбонатом	40	4,72	5,26	9,08	106,00	0,12	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	1,68	294,80	85,00	30,60	59,60	13,00	1,40	9,90	0,00
	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
	чай с молоком	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	72,00	53,00	15,00	0,85	4,50	1,00	1,70
	Приник	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	0	0
	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
	Итого	550	19,90	15,59	123,69	721,54	0,48	0,41	1,68	44,00	0,79	6,46	669,56	451,57	251,35	326,10	89,16	5,30	12,46	27,75	37,48

Итого	Обед	наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
			Масса порции,г	Б	Ж	У		С	А	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	p	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
		Винегрет с сельдью	75	3,44	7,37	4,39	98,64	0,26	0,04	5,10	3,00	4,50	0,96	892,11	170,76	26,70	68,07	18,24	0,65	7,48	5,52	65,75	3364
		Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,34	15,24	110,20	0,19	0,06	7,06	16,00	0,06	0,88	432,66	366,89	29,44	70,43	28,30	1,61	42,82	2,22	28,28	2908
		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	15,20	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	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	815	32,43	48,72	108,31	1014,91	1,33	0,53	40,78	87,16	4,76	10,07	1931,50	1818,26	208,66	513,22	160,90	9,62	63,25	25,55	245,45	
		Итого за день:	1365	52,33	64,30	232,00	1736,45	1,81	0,94	42,46	131,16	5,55	16,52	2601,06	2269,83	460,01	839,32	250,06	14,92	75,71	53,29	282,93	

День 6

Завтрак	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)	
	Оладьи с маслом и сахаром	190	13,86	16,13	81,68	527,50	0,29	0,23	0,62	74,43	0,40	2,75	43,52	279,03	89,65	191,18	52,03	2,50	6,45	9,85	7,10	3356
	Фрукт свежий	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
	Итого	520	16,31	18,10	123,05	724,20	0,38	0,34	14,27	84,43	0,43	4,61	109,16	909,47	175,69	296,88	90,25	5,83	10,95	15,98	13,09	

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)	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,20	0,00	0,00	0,24	420,00	189,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	3387
	Свекольник со сметаной	210	2,62	9,51	74,98	74,98	0,02	0,08	5,69	35,00	0,23	0,15	695,68	230,65	46,12	57,31	18,68	1,31	46,00	3,17	7,20	3283
	Биточки мясные	90	13,74	18,73	10,60	268,92	0,22	0,12	0,52	14,00	0,00	3,64	226,93	178,63	34,97	133,78	24,55	2,02	3,78	4,03	16,63	2979
	Макароны отварные	150	5,70	4,39	34,64	200,84	0,13	0,05	0,00	20,00	0,08	1,13	2,79	92,28	13,44	60,15	22,44	1,08	1,02	0,00	0,00	2994
	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
	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	0,84	0	0	0	2985
	Итого:	820	33,277	34,402	118,259	930,54	0,72454	0,46988	10,528	69	0,305	9,7126	1720,5	878,76	217,93	413,64	129,27	9,27	50,804	24,482	44,232	
	Итого за день:	1340	49,586	52,4985	241,311	1654,7358	1,10683	0,80954	24,7989	153,427	0,73256	14,3183	1829,66	1788,23	393,6211	710,525	219,517	15,1039	61,7516	40,4625	57,3183	
	Итого в среднем за день 2 нед:	1356,66667	51,4184	61,7217	223,061	1676,551	1,35662	1,1951	57,2396	676,69	1,80369	38,4306	1736,71	2087,18	507,903	842,794	248,1	15,5921	59,3001	45,6587	187,026	