

Приложение №1 к протоколу от

Директор МБОУ – Общественная СОШ Орловского МО Орловской области
М.А. Фролова

Пресняков П.А.

Примерное меню

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

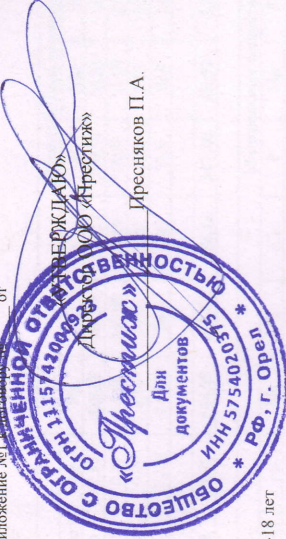
Неделя 1 День 1

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										№ ТПК
		Б	Ж	У	С		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
каша пшеничная с маслом и сах	250	5,47	6,85	30,47	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	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985			
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478			
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	11,55	9,19	82,93	0,32	0,27	1,62	130,00	0,14	3,15	330,03	312,28	195,66	217,19	60,11	3,08	11,16	13,52	9,56				

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТПК
		Б	Ж	У	С		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2,325	4,015	16,43	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	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	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	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	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	7,4	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951			
Итого	830	35,21	26,23	145,30	0,61	0,42	20,22	67,92	0,15	12,10	910,53	835,42	169,89	445,80	130,53	7,28	8,87	33,45	97,55				
Итого за день:	1365	46,75	35,42	228,23	0,94	0,70	21,84	197,92	0,29	15,25	1240,56	1147,70	365,55	662,99	190,64	10,35	20,03	46,97	107,11				



Неделя 1
Завтрак

День 1

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК				
	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg		Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)
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	22,48	1,61	3,56	1,37	38,44	2921
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
Фрукт свежий	100	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	2948
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	2990
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	630	20,24	36,00	95,11	797,22	0,65	0,29	24,94	33,49	0,13	5,66	262,52	874,31	117,42	262,05	88,98	7,84	4,59	12,92	42,73	

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК				
	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg		Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,489	1,927	16,304	91,89	0,0837	0,0436	7,08	8	0,03	0,806	426,12	246,35	19,04	50,22	20,8	0,78	42,16	0,124	23,446	3075
Биточки рыбные	100	13,75	9,73	13,47	200,14	0,17	0,13	0,04	13,20	0,66	2,12	750,02	271,78	58,82	169,28	43,76	1,93	0,00	5,18	0,00	3063
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	668,52	29,22	92,62	38,94	1,31	6,00	0,38	67,59	3270
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	830	29,34	26,32	110,27	811,02	0,74	0,45	31,26	21,36	0,69	9,00	1670,04	1386,69	208,48	453,68	158,66	8,47	43,17	23,00	111,44	
Итого за день:	1460	49,58	62,32	205,39	1608,24	1,40	0,73	56,20	54,85	0,82	14,66	1932,56	2261,00	325,90	715,73	247,64	16,31	52,76	35,92	154,17	

Неделя 1
Завтрак

День 3

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК				
	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность	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	292,58	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	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	2989
пудинг творожный со сладким соусом	70	8,755	6,83	15,126	157,93	0,0432	0,15665	0,443	47,5	0,1744	0,3093	42,5	120,05	84,9	119,19	15,48	0,6005	1,9	13,275	24,535	30903
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	560	20,86	16,28	101,34	643,11	0,30	0,49	2,36	95,70	0,33	3,49	311,06	458,14	321,63	382,19	84,62	3,52	15,09	35,17	54,33	

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК				
	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg		Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)
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	90,13	36,85	2,04	43,52	2,78	36,78	3041
Печень по-строгановски	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	3187
Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	242,94	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	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
Компот из сухофруктов	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
Итого	830	39,78	22,37	131,65	901,51	1,12	2,23	38,78	3518,00	1,26	16,34	911,97	1335,67	169,25	703,51	242,87	16,99	45,70	25,66	261,30	
Итого за день:	1390	60,65	38,65	232,99	1544,62	1,43	2,72	41,14	3613,70	1,59	19,84	1223,03	1793,81	490,88	1085,70	327,49	20,51	60,79	60,83	315,62	



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)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P		Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)
		Б	Ж	У	У																			
Макароны запечённые с сыром	200	12,42	12,82	38,81	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	0,00	0,00	0,00	0,00	3229
Фрукт свежий	100	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2948
Напиток каркаде	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	0,00	0,00	0,00	0,00	3424
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	0	0	0	0	2945
Итого	540	17,42	15,18	94,68	0,36	0,30	26,46	74,76	0,39	3,97	544,39	623,64	358,12	347,46	65,50	5,87	1,56	11,63	4,29					

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)
		Б	Ж	У	У																			
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	3,96	0,00	0,00	0,00	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	4,67	0,00	0,00	0,00	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	1,02	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	20,4	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	2951
Итого	840	33,74	29,11	116,61	0,64	0,58	34,33	99,85	0,44	11,47	1583,43	1644,19	258,85	469,24	142,64	9,70	61,76	26,93	106,80					
Итого за день:	1380	51,16	44,29	211,29	1,00	0,88	60,79	174,61	0,83	15,44	2127,82	2267,83	616,97	816,70	208,14	15,57	63,32	38,56	111,09					

Неделя 1 День 5

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)	
		Б	Ж	У	У																				
Голубцы ленивые мясорастительные	220	8,1185	12,33	44,4185	0,1366	0,2156	106,653	77,16	0,1325	2,5625	53,655	692,71	148,53	179,665	70,15	1,9845	5,56	6,735	59,475	5,56	6,735	59,475	0	3479	
чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2985
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	0	0	0	0	2945	
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	20,4	0	0	0	0	0	1984	
Итого	510	16,05	14,65	94,60	0,39	0,35	106,73	77,16	0,13	6,00	334,16	852,71	222,33	294,07	116,55	5,70	5,56	18,26	79,88						

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)
		Б	Ж	У	У																			
Суп полевой	250	3,245	7,967	21,202	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	0,222	0,00	0,00	0,00	3382
Биточки мясные с морковью	100	16,21	20,25	4,82	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	45,51	11,82	0,38	0,00	0,00	3220
Картофель тушёный	180	2,97	11,54	22,08	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	6,00	0,38	0,00	0,00	3270
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	3389
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	20,4	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	2951
Итого	830	32,41	43,09	112,29	0,89	0,59	37,98	126,20	0,81	10,49	1135,59	1564,85	193,44	496,98	149,58	9,05	60,18	29,70	178,95					
Итого за день:	1340	48,46	57,74	206,89	1,29	0,95	144,72	203,36	0,94	16,49	1469,75	2417,56	415,77	791,05	266,13	14,75	65,74	47,96	258,83					

Неделя 1
Завтрак

День 6

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества									
	Масса порции, г	Б	Ж	У	калории	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
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	100	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
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	2990
Итого	550	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	
Итого за день:	550	18,6669	18,7848	129,52	766,05283	0,41675	0,32251	17,0018	84,621	0,46971	3,95797	92,4145	757,829	150,9936	270,084	87,8501	6,91679	8,3348	12,7561	13,4546	
Итого в среднем за день, 1 нед:	1387	51,3193	47,6832	216,957	1527,536	1,20844	1,19636	64,9371	848,889	0,89226	16,3345	1598,74	1977,58	443,0113	814,431	248,009	15,4994	52,527	46,0474	189,363	

День 1

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества									
	Масса порции, г	Б	Ж	У	калории	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Каша пшеничная 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
Бутерброд с колбасой (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478
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
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	535	11,55	9,19	82,93	465,81	0,32	0,27	1,62	130,00	0,14	3,15	330,03	312,28	195,66	217,19	60,11	3,08	11,16	13,52	9,56	

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества									
	Масса порции, г	Б	Ж	У	калории	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Суп картофельный с рисом	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
Пельмени по-строгановски	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	3187
Картофельное пюре	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
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	830	31,10	19,90	117,28	787,44	0,86	2,20	68,73	351,592	1,24	14,76	1084,91	1649,16	179,14	571,63	127,46	11,61	54,04	19,48	330,21	
Итого за день:	1365	42,64	29,09	200,21	1253,25	1,18	2,47	70,35	3645,92	1,38	17,91	1414,94	1961,44	374,80	788,82	187,57	14,69	65,20	33,00	339,77	

Неделя 2
Завтрак

День 2

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества											
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	К	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Котлета рыбная	100	15,00	10,77	19,92	242,67	0,23	0,17	0,46	22,20	0,70	2,84	77,41	188,34	48,39	2,52	0,80	10,48	2,20	3299		
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	14,30	2,86	0,00	0,00	4,29	2948		
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	8,4	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	1,44	1,44	0	11,52	0	2945		
Макаронные 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	
Итого	630	26,83	18,36	106,19	712,52	0,58	0,36	13,54	46,20	0,79	6,81	1004,55	842,00	176,89	111,73	8,96	2,02	22,00	6,49		

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества											
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	К	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
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 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
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	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	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	840	27,34	50,08	113,41	1029,85	1,00	0,51	71,41	33,26	0,09	9,80	1086,32	1486,57	206,32	440,87	141,70	8,15	54,06	22,92	161,36	
Итого за день:	1470	54,17	68,43	219,60	1742,37	1,58	0,86	84,96	79,46	0,87	16,62	2090,87	2328,57	383,21	775,46	253,43	17,11	56,08	44,92	167,85	

Неделя 2
Завтрак

День 3

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества											
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	К	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Плов овощной	280	6,66	27,86	61,87	526,18	0,14	0,08	8,92	0,00	0,00	1,84	23,10	268,21	50,67	192,04	80,32	1,76	0,72	10,95	71,15	3490
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
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	0,84	0	0	0	0	2985
Итого	570	14,59	30,18	112,05	785,78	0,40	0,22	9,00	0,00	0,00	5,27	303,60	428,21	124,47	306,44	126,72	5,48	0,72	22,47	91,55	

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества											
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	К	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Суп крестьянский с пшеном	250	2,46	5,515	13,47	113,7	0,089	0,048	23,195	0,9	0	0,805	30,75	268,75	27,3	59,6	25,1	0,82	2,65	0,175	22,85	3418
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	1,82	45,51	3222
Макаронные 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	0,00	2995
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	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	830	35,48	34,37	123,91	960,10	0,85	0,54	27,99	111,10	0,75	10,02	593,16	853,39	179,20	446,84	127,47	8,67	14,00	29,28	89,78	
Итого за день:	1400	50,07	64,55	235,96	1745,88	1,24	0,76	36,99	111,10	0,75	15,29	896,76	1281,60	303,67	753,28	254,19	14,15	14,72	51,75	181,33	

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества												
	Масса порции, г	Б	Ж	У	энерг. ценность	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	ТТК
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	4,61	20,79	2981
Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	242,94	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
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,00	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	2948
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	8,4	8,4	0,84	0	0	0	0	2985
Итого	590	26,40	29,60	77,80	688,94	0,59	0,32	13,66	42,00	0,09	7,71	318,81	862,41	90,29	388,40	182,41	10,63	6,98	10,09	40,26	

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества												
	Масса порции, г	Б	Ж	У	энерг. ценность	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	ТТК
Борщ из свежей капусты со сметаной	260	2,43	5,32	14,42	116,58	0,06	0,08	23,67	30,60	0,09	0,75	436,38	412,78	52,57	64,59	29,62	1,38	44,40	0,13	18,29	3004
Говядина отварная	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	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
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	8,4	8,4	0,84	0	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	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	880	25,91	43,49	115,14	968,22	0,89	0,52	55,15	73,53	0,24	8,92	1006,53	1739,31	272,87	441,19	151,50	8,70	58,18	19,80	153,85	
Итого за день:	1470	52,31	73,09	192,95	1657,16	1,48	0,84	68,81	115,53	0,33	16,62	1325,34	2601,72	313,16	829,59	333,91	19,33	65,16	29,89	194,11	

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества												
	Масса порции, г	Б	Ж	У	энерг. ценность	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	ТТК
Гречотто	250	10,256	8,134	36,882	262,14	0,2865	0,1879	3,547	36,5	0,1806	2,759	124,24	322,72	128,09	285,7	138,7	4,409	1,914	4,847	29,015	3482
Булочка с повидлом (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478
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
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	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
Итого	575	19,77	10,99	107,42	612,97	0,57	0,33	3,87	126,50	0,18	6,65	490,41	519,15	207,48	414,53	188,15	8,19	2,97	16,37	49,42	

наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества												
	Масса порции, г	Б	Ж	У	энерг. ценность	В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	ТТК
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	90,13	36,85	2,04	43,52	2,78	36,78	3041
Кури тушеная	180	21,381	11,009	0,538	187,22	0,1039	0,2024	0,471	40	0	4,33	85,63	269,87	18,16	144,02	21,95	2,051	6	0,003	1,425	3081
Макаронные отварные	200	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	0,00	2995
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	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	830	44,28	23,68	119,64	880,63	0,84	0,52	12,78	84,16	0,17	11,37	909,41	1043,50	172,75	447,66	140,80	9,83	50,75	20,10	58,60	
Итого за день:	1405	64,05	34,67	227,06	1493,60	1,41	0,86	16,65	210,66	0,35	18,02	1399,82	1562,65	380,23	862,19	328,95	18,02	53,72	36,47	108,02	

Неделя 2 День 6

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества										тгк
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	К	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (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	359,39	114,99	246,02	67,19	3,21	8,33	12,72	9,16	3357						
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355						
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985						
Итого	550	18,60	18,78	129,98	766,13	0,41	0,32	13,80	84,46	0,47	3,94	91,63	745,99	148,39	87,29	6,91	8,33	12,72	13,45							
Итого за день:	550	18,6049	18,7768	129,98	766,13283	0,41355	0,32091	13,8018	84,461	0,46971	3,94197	91,6345	745,989	148,3936	87,2901	6,90879	8,3268	12,7241	13,4546							
Итого в среднем за день 2 нед:	1422	52,6471	53,9667	215,155	1578,45	1,37888	1,1584	55,5499	832,535	0,73564	16,8907	1425,55	801,865	271,611	16,6593	50,9752	51,7511	39,2025	198,216							
Итого в среднем за день за 2 нед:	1404,5	51,98323	50,82498	216,0561	1552,993	1,293661	1,177378	60,24353	840,7117	0,81395	16,6126	1512,145	808,1483	259,8097	16,07938	51,7511	42,62498	193,789								