

Приложение № 1

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ – Овсянниковская СОШ Орловского МО Орловской области

М.А. Фролова

Директор МБОУ «Пресняж»

Пресняков П.А.

Примерное меню

горячего питания (завтрак и обед) учащихся 7-12 лет

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества							№ ТПК
		Б	Ж	У	Сахарозаменитель		В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	К	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	215	5,01	6,76	28,15	194,10	0,13	0,14	1,12	38,70	0,13	0,44	46,05	172,83	110,59	129,11	29,89	0,71	8,82	1,72	8,94	3046
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	2985	
Булочка с конфитуром (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	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	2945	
Итого	500	11,08	9,10	80,61	453,73	0,31	0,25	1,44	128,70	0,13	3,13	323,02	290,86	178,77	203,53	57,74	3,05	9,88	13,24	8,94	

Обед

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества							ТПК
		Б	Ж	У	Сахарозаменитель		В1	В2	С	А (рр)	Д (мкг)	pp	Na	К	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	
Салат из капусты	60	1,00	4,10	6,85	68,56	0,02	0,04	30,46	1,50	0,00	0,51	7,90	162,44	27,40	21,66	12,08	0,38	1,50	0,16	8,80	2912
Рассольник Ленинградский с перловой	200	1,86	3,212	13,144	89,88	0,076	0,0512	10,156	16	0,06	0,828	192,84	343,72	16,96	57,8	21,12	0,736	3,252	0,188	15,72	3384
Виточки куриные	90	16,382	13,408	10,542	231,74	0,10878	0,12296	0,904	24,8	0	4,8762	257,04	133,48	43,92	124,58	20,92	1,724	3,72	5,424	0	3286
Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	0,03	0,00	20,00	0,08	0,87	7,23	55,50	5,52	82,50	27,00	0,55	0,54	8,15	27,00	3168
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	0,00	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	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2981
Итого	800	33,07	28,13	139,18	959,85	0,59	0,43	48,04	62,62	0,14	11,67	840,01	884,94	187,12	421,86	129,24	7,16	9,03	31,27	91,92	
Итого за день:	1300	44,15	37,22	219,79	1413,58	0,91	0,69	49,47	191,32	0,27	14,80	1163,03	1175,80	365,89	625,39	186,98	10,21	18,90	44,51	100,86	

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК		
		Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(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	29,48	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	2994	
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	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	1,44	0	11,52	0	2945	
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	2948	
Итого	630	20,18	35,99	95,57	797,30	0,65	0,28	21,74	33,33	0,13	5,64	261,74	862,47	114,82	260,69	88,42	7,83	4,58	12,89	42,73	

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК		
		Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)
Икра морская	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	2941
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,72	1,714	11,358	67,96	0,0606	0,0332	5,606	8	0,03	0,588	417,9	190,95	15,44	37,47	15,54	0,577	41,66	0,098	18,56	2900
Булочки рыбные	90	12,45	8,55	12,04	178,23	0,15	0,11	0,03	12,00	0,60	1,90	679,55	246,18	52,97	153,17	39,56	1,74	0,00	4,61	0,00	2917
Картофель тушеный	150	2,48	9,45	18,40	169,06	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
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	800	28,33	28,00	108,22	815,21	0,75	0,47	37,63	20,16	0,63	9,03	1582,33	1431,60	219,45	461,62	175,70	8,74	46,67	22,38	116,66	
Итого за день:	1430	48,51	64,00	203,80	1612,51	1,39	0,75	59,37	53,49	0,76	14,66	1844,07	2294,07	334,27	722,31	264,12	16,57	51,25	35,27	159,39	

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК		
		Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)
Каша молочная рисовая	200	4,18175	6,057625	34,02053	207,8405	0,052998	0,130505	0,97825	36,55	0,125775	0,527825	41,882	139,7178	94,11625	111,2625	24,51	0,394525	7,052	5,72545	16,5335	3074
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
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	1,44	0	11,52	0	2945	
Пудинг творожный со сладким соусом	70	8,755	6,83	15,126	157,93	0,0432	0,15655	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
Итого	510	18,87	15,94	82,95	558,37	0,28	0,46	2,15	94,05	0,33	3,12	300,58	413,17	301,02	335,05	71,39	3,29	13,45	31,52	42,77	

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК		
		Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)
Винегрет овощной	60	0,888	6,099	4,386	76,89	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
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
Гречка отварная	90	13,568	7,418	5,428	143,46	0,2282	1,6314	24,428	3134	0,98	6,712	78,74	212,62	10,34	237,68	14,38	5,164	0	0,12	170,54	3186
Хлеб ржаной	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 пшеничный	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
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	2951
Итого	800	36,61	25,52	125,30	892,60	1,03	2,04	39,19	3170,00	1,12	15,19	1063,23	1313,30	172,88	652,88	223,12	15,76	46,11	24,23	240,62	
Итого за день:	1310	55,48	41,45	208,25	1450,97	1,31	2,50	41,34	3264,05	1,45	18,31	1363,81	1726,47	473,90	987,93	294,51	19,05	59,57	55,75	283,39	



наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							F (мкг)	ТТК	
		Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe			I (мкг)
Каша пшеничная молочная с маслом и саж	215	5,01	6,76	28,15	194,10	0,13	0,14	1,12	38,70	0,13	0,44	46,05	172,83	110,59	129,11	29,89	0,71	8,82	1,72	8,94	3046
Булочка с конфитуром (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	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	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	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985	
Итого	500	11,08	9,10	80,61	453,73	0,31	0,25	1,44	128,70	0,13	3,13	323,02	290,86	178,77	203,53	57,74	3,05	9,88	13,24	8,94	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							F (мкг)	ТТК	
		Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe			I (мкг)
Салат из капусты	60	1,00	4,10	6,85	68,56	0,02	0,04	30,46	1,50	0,00	0,51	7,90	162,44	27,40	21,66	12,08	0,38	1,50	0,16	8,80	2912
Суп картофельный с рисом	200	1,71	1,75	13,63	71,46	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
Печенье по-Строгановски	90	13,568	7,418	5,428	143,46	0,2282	1,6314	24,428	3134	0,98	6,712	78,74	212,62	10,34	237,68	14,38	5,164	0	0,12	170,54	3186
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
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	29,58	21,25	115,97	788,29	0,81	2,03	90,23	3168,62	1,10	14,06	1042,55	1570,53	193,86	537,35	126,72	11,06	53,12	19,28	298,85	
Итого за день:	1300	40,67	30,35	196,58	1242,02	1,12	2,28	91,67	3297,32	1,23	17,18	1365,57	1861,39	372,63	740,88	184,46	14,11	62,99	32,52	307,80	

День 2

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							F (мкг)	ТТК	
		Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe			I (мкг)
Котлета рыбная	90	13,45	9,43	17,96	216,04	0,21	0,15	0,36	18,50	0,62	2,57	699,53	258,46	69,45	168,44	43,52	2,26	0,60	9,30	1,85	3172
Макаронные 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
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	590	24,16	16,14	97,44	646,38	0,54	0,33	13,44	38,50	0,69	6,32	927,42	793,74	166,29	302,89	102,46	8,48	1,62	20,82	5,94	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							F (мкг)	ТТК	
		Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe			I (мкг)
Винегрет овощной	60	0,888	6,099	4,386	76,89	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
Щи из свежей капусты	210	1,73	4,60	7,38	78,42	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	330,98	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
Картофель тушёный	150	2,48	9,45	18,40	169,06	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
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	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	810	26,16	50,20	110,81	1016,17	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:	1400	50,32	66,34	208,25	1662,55	1,49	0,81	79,02	67,46	0,76	15,67	2139,23	2213,19	371,07	730,08	241,98	16,50	55,14	43,09	155,26	

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)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Плов овощной	240	5,719	23,74	53,192	450,42	0,12	0,0706	7,591	0	0	1,576	0	0	0	1,576	164,54	68,73	1,507	0,62	9,425	60,925	3489
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	0	0	0	89,2	78,4	11,2	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	210	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	0	0	0	189,2	56,4	50	1,44	0	11,52	0	2945
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	0	2985
Итого	530	13,65	26,06	103,37	710,02	0,38	0,21	7,67	0,00	0,00	5,01	0,00	0,00	0,00	300,25	389,02	116,99	5,23	0,62	20,95	81,33	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	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)	
Свёкла отварная с растительным маслом	60	1,044	2,056	5,684	45,82	0,0116	0,029	5,162	0	0	0,116	0	0	0	28,42	198,36	26,1	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	3417	
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	
Макаронные 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	441,14	132,58	9,17	16,98	29,26	84,70	166,02		

Неделя 2 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)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)
Биточки куриные	90	16,382	13,408	10,542	231,74	0,10878	0,12296	0,904	24,8	0	4,8762	257,04	133,48	43,92	124,58	20,92	1,724	3,72	5,424	0	3286
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
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 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	550	24,08	19,37	69,45	554,09	0,38	0,26	13,90	44,80	0,08	7,58	295,34	730,58	89,52	312,68	151,02	9,12	5,54	9,99	16,94	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	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)
Икра морская	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	2941
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	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	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:	1410	50,45	66,22	195,00	1557,60	1,30	0,81	71,64	109,41	0,28	16,76	1276,55	2487,61	321,41	776,35	323,33	18,22	61,18	29,65	175,92	

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК		
	Масса порции, г	Б	Ж	У	калории	кВт	В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	К	Са	Р	Мg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)
Гречиха	200	8,603	7	29,323	215,03	0,2277	0,1579	2,848	32,5	0,1656	2,192	122,42	260,79	121,65	242,58	110,71	3,516	1,518	3,844	22,93	3481
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	35	1,565	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	8,4	0,84	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	525	18,12	9,86	99,86	565,86	0,51	0,30	3,17	122,50	0,17	6,09	488,59	457,22	201,04	371,41	160,16	7,30	2,58	15,36	43,33	

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК		
	Масса порции, г	Б	Ж	У	калории	кВт	В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	К	Са	Р	Мg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)
Винегрет овощной	60	0,888	6,099	4,386	76,89	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
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
Куры тушёные	90	18,371	9,465	0,36	160,5	0,0889	0,174	0,271	34,4	0	3,724	73,65	229,97	15,3	123,26	18,87	1,755	5,16	0,003	1,425	2939
Макаронные 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
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	2900
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	810	39,82	26,52	113,05	862,75	0,79	0,49	15,63	70,56	0,14	10,57	1057,09	1027,69	174,28	422,97	137,01	9,39	50,49	19,58	58,86	
Итого за день:	1335	57,94	36,38	212,91	1428,61	1,29	0,80	18,80	193,06	0,30	16,65	1545,68	1484,91	375,32	794,38	297,17	16,68	53,06	34,95	102,19	

Итого в среднем за день 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:		Итого в среднем за день за 2 нед:	
Масса порции, г	Б	Ж	У	калории	кВт	В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	К	Са	Р	Мg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
1355	49,2484	51,4634	205,468	1503,9464	1,27384	1,08932	59,6615	754,435	16,1323	0,66253	16,1323	1446,24	1885,41	350,7904	752,353	258,93	15,982	49,9944	38,0823	181,437	
1340,5	48,79126	50,05697	205,4355	1491,04495	1,211846	1,113672	63,91406	762,3357	0,740393	0,740393	15,84304	1560,779	1914,38	396,03451	762,5761	249,3517	15,54774	50,5165	40,99888	177,5436	

