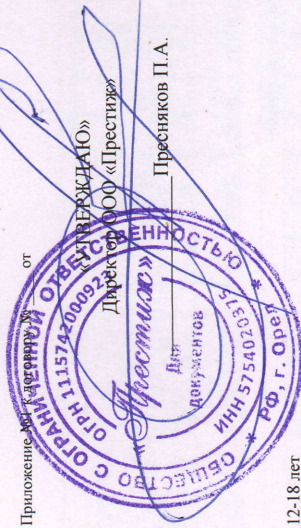
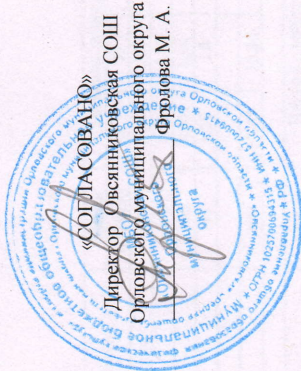




Примерное меню
горячего питания (завтрак и обед) учащихся 12-18 лет

Неделя 1
Завтрак

День 1

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										№ ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	A (рр)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	
Каша пшеничная молочная с маслом и сах	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	0,84	0	0	0	2985
Бутерброд 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	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
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	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	A (рр)	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	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	830	35,21	26,23	145,30	976,24	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	1442,05	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 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)				
Тфтели 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	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		
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	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	600	24,22	36,87	107,71	866,91	0,73	0,30	8,74	37,33	0,14	6,67	317,69	597,57	107,86	312,59	102,72	6,62	4,78	12,89	58,84			
Без																							

Обед

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	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,489	1,827	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
	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
	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
	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
	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 ржаной	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
Хлеб пшеничный																					
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	48,17	23,00	111,44	
Итого за день:	1430	53,56	63,19	217,98	1677,93	1,47	0,75	40,00	58,69	0,83	15,67	1987,73	1984,26	316,34	766,27	261,38	15,10	52,95	35,89	170,28	

Неделя 1
Завтрак

День 3

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		
	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
	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
	35	5,215	4,35	9,075	99,8	0,0852	0,1089	0,13	22,5	0,144	1,148	252,1	58,2	157	130,8	13,15	0,84	0	5,76	0	
	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
	535	15,88	12,55	93,59	560,78	0,33	0,37	1,39	60,70	0,27	4,28	495,76	324,49	334,33	349,20	75,69	3,75	8,69	26,65	28,09	
Итого																					
Обед																					

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(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	2974		
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:	1365	55,67	34,92	225,24	1462,29	1,45	2,60	40,17	3578,70	1,53	20,62	1407,73	1660,16	503,58	1052,71	318,56	20,74	54,39	52,31	289,39			

Неделя 1

Завтрак

День 4

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Макаронные запечённые с сыром	200	12,42	12,82	38,81	320,51*	0,15	0,17	0,18	73,00	0,39	318,29	161,78	279,12	276,50	34,54	1,43	3229
Фрукт свежий	100	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	3355
Напиток каркаде	200	0,20	0,04	25,73	105,22	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	481
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	2945
Итого	540	17,42	15,18	94,68	596,43	0,36	0,30	26,46	74,76	0,39	544,39	623,64	358,12	347,46	65,50	5,87	4,29

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	260	3,22	3,03	11,85	89,92	0,03	0,10	7,15	41,25	0,19	772,07	287,10	54,76	70,18	23,20	1,63	3282
Котлета куриная рубленая	100	16,12	17,19	10,23	263,17	0,11	0,13	1,77	29,00	0,04	272,84	161,17	44,37	137,10	23,44	2,00	3260
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	3034
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	12,00	1,20	3383
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	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	2951
Итого	840	33,74	29,11	116,61	882,97	0,64	0,58	34,33	99,85	0,44	11,47	1583,43	1644,19	469,24	142,64	9,70	106,80
Итого за день:	1380	51,16	44,29	211,29	1479,40	1,00	0,88	60,79	174,61	0,83	15,44	2127,82	2267,83	616,97	816,70	15,57	111,09

Неделя 1

Завтрак

День 5

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
Омлет натуральный 2024	250	21,747	37,557	5,514	447,54	0,1422	0,7995	1,209	393,6	0,393	247,5	345,78	194,1	372,06	31,02	3,843	3461
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	2985
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	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	1984
Итого	540	29,68	39,88	55,69	707,14	0,40	0,94	1,29	393,60	3,36	528,00	505,78	267,90	486,46	77,42	7,56	106,06

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
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	3382
Биточки мясные с морковью	100	16,21	20,25	4,82	268,05	0,26	0,24	1,58	86,70	0,66	3,22	177,84	224,57	44,15	180,08	26,54	3222
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	3169
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	3389
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	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	2951
Итого	830	34,03	35,83	138,37	1025,54	0,80	0,54	17,16	146,20	0,89	10,02	1026,12	962,83	170,62	503,36	143,14	143,86
Итого за день:	1370	63,71	75,71	194,07	1732,68	1,20	1,47	18,45	539,80	4,24	13,85	1554,12	1468,61	438,52	989,82	15,96	249,92

Неделя 1
Завтрак

День 6

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	
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	9,16
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	61,10	0,04	0,03	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	3357
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	3355
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	13,45

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)				
Винегрет с сельдью	115	4,03	11,44	7,31	149,90	0,28	0,06	8,43	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	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,489	1,827	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 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 с овощами	180	4,4352	4,7166	37,804	208,16	0,0858	0,0562	4,659	0,594	0	1,10912	147,91	139,2	21,93	110,62	45,47	0,925	0,43	6,618	38,125	3094	
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	
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	945	39,70	35,91	142,29	1067,14	0,91	0,50	23,89	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:	1495	58,37	54,69	271,81	1833,19	1,33	0,82	40,89	123,82	5,00	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 нед:	1400,83333	54,8686	51,3686	224,769	1604,5888	1,22941	1,20477	37,0241	778,923	2,11898	16,3839	1775,75	1744,88	437,43	849,481	243,586	15,6743	57,9036	53,6975	182,467		
Итого за день 2 недели	2801,66666	109,7372	102,7372	449,538	3208,5776	2,45882	2,40944	74,0482	247,646	4,256	34,918	4478,28	3585,4	874,86	1616,8	524,46	32,666	116,4	96,76	364,04		

День 1

Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)												
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 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	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	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)												
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
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	2974
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
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	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	33,98	19,50	132,96	857,51	0,84	2,11	46,03	3510,32	1,23	14,38	927,05	948,40	141,70	533,42	116,50	11,63	45,04	18,45	253,49	
Итого за день:	1365	45,52	28,69	215,90	1323,32	1,16	2,39	47,65	3640,32	1,36	17,53	1257,08	1260,68	337,36	750,61	176,61	14,71	56,20	31,97	263,05	

Неделя 2
Завтрак

День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
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
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
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	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	570	34,58	23,55	100,03	760,13	0,66	0,41	1,09	51,60	0,09	11,65	569,31	562,07	137,41	452,11	201,91	10,08	6,32	23,06	35,58	

Обед

наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
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
Котлета рыбная	100	15,00	10,77	19,92	242,67	0,23	0,17	0,46	22,20	0,70	2,84	776,11	288,62	77,41	188,34	48,39	2,52	0,80	10,48	2,20	3299
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	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	850	31,44	24,97	118,97	843,93	0,80	0,59	46,95	82,40	0,89	9,87	1748,79	1700,74	282,30	503,29	170,41	9,62	55,42	28,92	117,61	
Итого за день:	1420	66,03	48,52	219,00	1604,06	1,46	1,00	48,03	134,00	0,98	21,52	2318,10	2262,81	419,71	955,40	372,32	19,70	61,74	51,97	153,19	

Неделя 2
Завтрак

День 3

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	TTK
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se (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	
Бутерброд с сыром	35	5,215	4,35	9,075	99,8	0,0852	0,1089	0,13	22,5	0,144	1,148	252,1	58,2	157	130,8	13,15	0,84	0	5,76	0	2945	
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	2985	
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	15,884	12,55	93,586	560,78	0,3265	0,3722	1,393	60,7	0,2736	4,28	495,76	324,49	334,33	349,2	75,69	3,754	8,69	26,65	28,094		

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
щи из свежей капусты Котлета мясная натуральная, рубленая Макаронны отварные Напиток апельсиновый	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
	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
	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
	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 Хлеб пшеничный Итого	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
	840	31,19	43,81	132,76	1065,53	1,00	0,48	50,59	57,26	0,18	9,64	971,64	928,43	193,18	420,20	129,60	8,13	49,28	22,54	93,77	
Итого за день:	1375	47,07	56,36	226,35	1626,31	1,33	0,85	51,98	117,96	0,45	13,92	1467,40	1252,92	527,51	769,40	205,29	11,89	57,97	49,19	121,87	

Неделя 2 День 4

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества											ТТК
	Масса порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Тфтели 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	
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	139,2	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	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
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	
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	600	21,99	35,88	114,43	876,06	0,63	0,28	8,74	33,33	0,13	6,37	322,90	553,69	98,18	339,64	108,38	5,99	4,21	22,70	91,34		
Обед																						

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	TTK
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)			
Суп крестьянский с пшеном	250	2,46	5,515	13,47	113,7	0,089	0,048	23,195	0,9	0,805	30,75	268,75	27,3	59,6	25,1	0,82	2,65	0,175	22,85	3102		
Виточки 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	
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	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	830	38,11	37,94	128,02	1020,74	0,99	0,53	27,08	42,90	0,09	12,77	694,89	994,25	175,86	560,51	236,40	12,08	9,63	27,54	80,24		
Итого за день:	1430	60,10	73,82	242,45	1896,80	1,62	0,81	35,82	76,23	0,22	19,14	1017,79	1547,94	274,04	900,15	344,78	18,07	13,84	50,24	171,58		

День 5

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)	
Каша молочная Дружба	250	8,16	10,95	55,25	352,99	0,18	0,18	1,30	60,00	0,21	1,01	57,77	236,41	132,53	200,24	51,24	1,19	10,68	6,23	25,24	3471
	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	3418
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	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	3418
чай с сахаром	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	2985
Хлеб пшеничный	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
Фрукт свежий	635	14,76	13,81	120,45	673,72	0,41	0,32	14,62	150,00	0,21	4,09	368,54	715,84	221,52	288,97	90,79	6,39	11,74	17,75	29,53	
Итого																					
Обед																					

Обед

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	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК
Упл 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
	100	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
Лакароны отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	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	0,00	2990	
леб 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
леб 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	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:	1465	59,04	37,49	240,08	1554,35	1,25	0,84	27,40	234,16	0,38	15,46	1277,95	1759,34	394,27	736,63	231,59	16,22	62,49	37,85	88,13	

Неделя 2
Завтрак

День 6

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)										Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
	Масса порция,г	Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	А (рз)	D (мкг)	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						
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						
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						
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	268,72	87,29	6,91	8,33	12,72	13,45						

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)						
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	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						
	260	3,22	3,03	11,85	89,92	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						
	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						
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	0,00						
	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						
Хлеб ржаной	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						
Хлеб пшеничный	210	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0						
Чай с сахаром	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:	1500	57,9174	61,7483	262,447	1855,8978	1,22636	0,86693	28,7308	167,711	0,84471	14,9744	2222,17	1869,88	401,2786	755,274	237,24	17,4653	61,8868	38,5746	63,2196						
Итого в среднем за день 2 нед:	1425,83333	55,9452	51,1048	234,371	1643,4546	1,3419	1,12604	39,9361	728,397	0,70402	17,0883	1593,42	1658,93	392,3592	811,242	261,306	16,342	52,3528	43,3002	143,507						