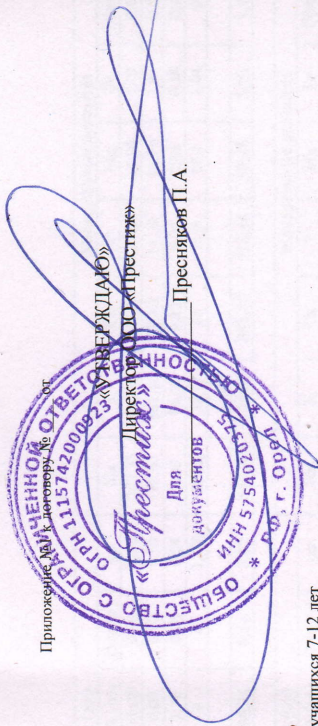
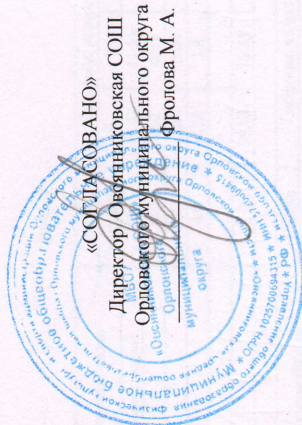




Примерное меню  
горячего питания (завтрак и обед) учащихся 7-12 лет

Неделя 1  
Завтрак

День 1

| 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 пшеничная молочная с маслом и сах | 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    | 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  |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |
|         |                                        |                |                  |      |       |                 |               |        |      |        |         |                      |       |        |        |        |       |      |         |         |         |       |

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<br>Рассольник Ленинградский с перловкой<br>Биточки куриные<br>Рис отварной<br>Напиток лимонный | 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 |
|                                                                                                                 | 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   | 35,72   | 3384 |
|                                                                                                                 | 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 |
|                                                                                                                 | 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 |
|                                                                                                                 | 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            | 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  |      |

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            | B2   | С     | A (рз) | D (мкг) | pp     | Na     | K      | Ca     | P     | Mg                   | Fe   | I (мкг) | Se(мкг) |      |  |  |  |  |  |         |     |
| Тестреги мисные    | 130            | 9,47             | 29,28 | 16,09  |  | 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 |  |  |  |  |  |         |     |
| Макаронны отварные | 150            | 5,70             | 4,39  | 34,64  |  | 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 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 |  |  |  |  |  |         |     |
| 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     | 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              | 570            | 23,10            | 35,99 | 100,91 |  | 0,70            | 0,29          | 8,74 | 33,33 | 0,13   | 6,45    | 317,14 | 579,47 | 105,22 | 300,79 | 98,32 | 6,41                 | 4,58 | 12,89   | 58,84   |      |  |  |  |  |  |         |     |

Обед

| наименование блюда                       | Масса порции,г | Пищевые вещества |       |        |  | Энерг. ценность | Витамины (мг) |       |       |        |         | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |       |         |         |      | F (мкг) | ТТК |
|------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--|-----------------|---------------|-------|-------|--------|---------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|------|---------|-----|
|                                          |                | Б                | Ж     | У      |  |                 | B1            | B2    | C     | A (рз) | D (мкг) | pp                   | Na      | K      | Ca     | P      | Mg    | Fe    | I (мкг) | Se(мкг) |      |         |     |
| Икра морская                             | 60             | 1,56             | 5,06  | 8,01   |  | 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 |         |     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 1,72             | 1,714 | 11,358 |  | 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 |         |     |
| Биточки рыбные                           | 90             | 12,45            | 8,55  | 12,04  |  | 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 тушёный                        | 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 |         |     |
| Чай с лимоном и сахаром                  | 200            | 0,27             | 0,01  | 14,24  |  | 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  |  | 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                                    | 800            | 28,33            | 28,00 | 108,22 |  | 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:                           | 1370           | 51,43            | 64,00 | 209,14 |  | 1,45            | 0,76          | 46,37 | 53,49 | 0,76   | 15,47   | 1899,47              | 2011,07 | 324,67 | 762,41 | 274,02 | 15,15 | 51,25 | 35,27   | 175,50  |      |         |     |

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            | B2       | С       | A (рр) | D (мкг)  | pp                   | 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 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    |     |
| 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       |         |     |
| Итого                 | 485            | 13,89            | 12,21    | 75,20    | 476,04          | 0,30          | 0,34     | 1,19    | 59,05  | 0,27     | 3,91                 | 485,28 | 279,52   | 313,72   | 302,06   | 62,46 | 3,51     | 7,05    | 23,01   | 16,53   |         |     |

Обед

| наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества |  |  |  | Энерг. ценность | Витамины (мг) |  |  |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |  |  |  | F (мкг) | Se(мкг) | I (мкг) | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K | Na | pp | D (мкг) | pp | Fe | Mg | P | Ca | K |
|--------------------|----------------|------------------|--|--|--|-----------------|---------------|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|---------|---------|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|
|--------------------|----------------|------------------|--|--|--|-----------------|---------------|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|---------|---------|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|----|----|---------|----|----|----|---|----|---|

Неделя 1

## День 4

## Завтрак

| наименование блока                                                               | Масса<br>порций,г | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>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) |       |      |         |     |
| Макароны запечённые с сыром<br>Фрукт свежий<br>Напиток каркаде<br>Хлеб пшеничный | 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  | 3228 |         |     |
|                                                                                  | 100               | 0,52             | 12,74 | 61,10 | 54,10              | 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 |         |     |
|                                                                                  | 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     |     |
|                                                                                  | 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                                                                            | 490               | 15,63            | 13,49 | 83,81 | 530,57             | 0,32          | 0,29   | 26,46 | 66,76  | 0,36 | 3,62                 | 543,45 | 594,56 | 353,80 | 328,46 | 58,46 | 5,53    | 1,24    | 11,63 | 4,29 |         |     |

|       |  |
|-------|--|
| Macca |  |
|-------|--|

000A

[illegible]

| Неделя 1 | День 5 |
|----------|--------|
|----------|--------|

Неделя

| Заправка | наименование блюда     | Пищевые вещества |        |       |       | Энерг. ценность | Витамины (мг) |        |       |        |         | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |       |         |         |         |
|----------|------------------------|------------------|--------|-------|-------|-----------------|---------------|--------|-------|--------|---------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|
|          |                        | 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 2024 | 200              | 17,415 | 30,66 | 4,44  | 363,75          | 0,114         | 0,6405 | 0,975 | 315    | 2,685   | 0,315                | 198,3  | 277,5  | 156    | 298,2  | 24,9  | 3,075 | 39,54   | 68,55   | 3460    |
|          | 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    |
|          | 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  | 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       | 1984    |
|          | Итого                  | 490              | 25,35  | 32,98 | 54,62 | 623,35          | 0,37          | 0,78   | 1,06  | 315,00 | 2,69    | 3,75                 | 478,80 | 437,50 | 229,80 | 412,60 | 71,30 | 6,80  | 30,75   | 51,06   | 88,95   |
| Бед      |                        |                  |        |       |       |                 |               |        |       |        |         |                      |        |        |        |        |       |       |         |         |         |

|       |  |
|-------|--|
| Macca |  |
|-------|--|

0004

[illegible]

Неделя 1

День 6

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) |      |
| 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              | 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                     | 500            | 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 |         |         |         |         |         |         |         |         |         | F (мкг) |
|------------------------------------------|----------------|------------------|---------|---------|-----------------|---------------|---------|---------|---------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                          |                | Б                | Ж       | У       |                 | В1            | В2      | С       | А (рз)  | D (мкг) | pp                   | Na      | K       | Ca      | P       | Mg      | Fe      | I (мкг) | Se(мкг) |         |         |
| Винегрет с сельдью                       | 75             | 3,44             | 7,37    | 4,39    | 98,64           | 0,26          | 0,04    | 5,10    | 3,00    | 0,96    | 892,11               | 170,76  | 26,70   | 68,07   | 18,24   | 0,65    | 7,48    | 5,52    | 65,75   | 3364    |         |
|                                          | 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   |         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 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       |         |
| Биточки куриные                          | 150            | 3,7055           | 3,599   | 31,616  | 170,97          | 0,0715        | 0,0468  | 3,873   | 0,495   | 0       | 0,9256               | 123,25  | 115,91  | 18,22   | 92,3    | 37,89   | 0,771   | 0,36    | 5,54    | 31,775  |         |
| Рис с овощами                            | 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    |         |
| Компот из сухофруктов                    | 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                           | 815            | 35,71            | 29,32   | 126,68  | 928,91          | 0,84          | 0,45    | 18,21   | 36,30   | 4,53    | 12,36                | 2067,62 | 995,88  | 210,48  | 474,22  | 150,79  | 8,53    | 53,22   | 33,86   | 136,49  |         |
| Итого за день:                           | 1315           | 50,36            | 45,97   | 235,34  | 1576,23         | 1,17          | 0,71    | 35,03   | 110,88  | 4,93    | 15,52                | 2147,82 | 1673,35 | 336,13  | 689,46  | 223,48  | 14,73   | 59,68   | 43,74   | 147,88  |         |
| Итого в среднем за день 1 нед:           | 1310           | 50,2754          | 49,5635 | 208,195 | 1503,7806       | 1,15116       | 1,11538 | 41,9313 | 698,251 | 1,93349 | 15,4316              | 1780,78 | 1692,98 | 424,884 | 784,644 | 230,506 | 15,0054 | 55,0963 | 49,4284 | 165,526 |         |

День 1

Завтрак

| наименование блюда                | Масса порции,г | Пищевые вещества |      |       |        | Энерг. | 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) |  |
| Каша пшеничная 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    | TTK     |  |
|                                   | 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       | 3046    |         |  |
|                                   | 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    | 0       | 3478    |         |  |
|                                   | 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       | 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 порций,г | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность | Витамины (мг) |        |        |         |         | Минеральные вещества |         |         |        |        |        |       |         |         |        | F (мкг) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------|---------------|--------|--------|---------|---------|----------------------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|---------|
|                                                                                                                 |                | Б                | Ж     | У      |                 | В1            | В2     | С      | А (рз)  | D (мкг) | pp                   | Na      | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I (мкг) | Se(мкг) |        |         |
| Салат из капусты<br>Суп картофельный с рисом<br>Печень по-Строгановски<br>Макароны отварные<br>Напиток лимонный | 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    |
|                                                                                                                 | 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    |
|                                                                                                                 | 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 | 2935    |
|                                                                                                                 | 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    |
|                                                                                                                 | 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<br>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    |
|                                                                                                                 | 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<br>Итого за день:                                                                                         | 800            | 31,99            | 20,90 | 129,17 | 847,12          | 0,80          | 1,95   | 71,36  | 3163,82 | 1,09    | 13,75                | 910,99  | 987,55  | 161,94 | 505,28 | 117,64 | 11,09 | 45,58   | 18,41   | 235,06 |         |
|                                                                                                                 | 1300           | 43,07            | 30,00 | 209,78 | 1300,85         | 1,11          | 2,21   | 72,80  | 3292,52 | 1,22    | 16,87                | 1234,01 | 1278,41 | 340,71 | 708,81 | 175,38 | 14,13 | 55,45   | 31,65   | 244,00 |         |

Неделя 2  
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) | pp    | D (мкг) | Na     | K                    | Ca     | P      | Mg     | Fe     | I (мкг) | Se(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 |         |     |
| 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     | 0       | 1,2    | 89,2                 | 78,4   | 11,2   | 54,4   | 21,6   | 1,44    | 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 |         |     |
| Итого              | 530            | 31,28  | 21,17            | 92,19  | 693,79 | 0,60            | 0,38          | 0,98   | 44,80 | 0,08    | 10,63  | 539,94               | 503,98 | 129,92 | 404,38 | 177,32 | 9,14    | 5,54    | 21,51 | 33,05 |      |         |     |
| 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) | pp    | Na                   | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I (мкг) | Se(мкг) |        |      |         |     |
| Икра морковная                     | 60             | 1,56             | 5,06  | 8,01   | 85,64   | 0,07            | 0,06          | 11,32 | 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 |         |     |
| 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    | 1,65   | 3172 |         |     |
| 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      | 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       | 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                              | 820            | 30,35            | 27,01 | 117,42 | 852,59  | 0,80            | 0,59          | 49,43 | 69,78  | 0,78   | 9,85  | 1646,89              | 1688,30 | 283,36 | 505,87 | 186,35 | 9,75  | 52,68   | 27,60   | 122,19 |      |         |     |
| Итого за день:                     | 1350           | 61,64            | 48,17 | 209,61 | 1546,38 | 1,40            | 0,96          | 50,41 | 114,58 | 0,85   | 20,48 | 2186,83              | 2192,28 | 413,28 | 910,25 | 363,67 | 18,89 | 58,22   | 49,11   | 155,24 |      |         |     |

Неделя 2  
Завтрак

День 3

| наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность | Витамины (мг) |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |       |      |         |         |      |  | F (мкг) | ТТК |
|-----------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-----------------|---------------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|------|---------|---------|------|--|---------|-----|
|                       |                 | Б                | Ж     | У      |                 | С             | А (рз) | В1    | В2    | pp     | Na                   | K      | Ca     | P     | Mg    | Fe   | I (мкг) | Se(мкг) |      |  |         |     |
| шаша молочная рисовая | 200             | 3,89             | 5,635 | 31,647 | 193,34          | 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   | 3074 |  |         |     |
| бутерброд с сыром     | 35              | 5,215            | 4,35  | 9,075  | 99,8            | 0,13          | 22,5   | 0,144 | 1,148 | 252,1  | 58,2                 | 157    | 130,8  | 13,15 | 0,84  | 0    | 5,76    | 0       |      |  |         |     |
| хлеб пшеничный        | 40              | 4,28             | 1,8   | 17,4   | 109,6           | 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     | 2,1    | 25,2                 | 12,6   | 8,4    | 8,4   | 0,84  | 0    | 0       | 0       | 2985 |  |         |     |
| Итого                 | 485             | 13,60            | 11,79 | 72,82  | 461,54          | 1,12          | 56,50  | 0,26  | 3,88  | 482,36 | 269,77               | 307,15 | 294,30 | 60,75 | 3,49  | 6,56 | 22,61   | 15,38   |      |  |         |     |
| Бед                   |                 |                  |       |        |                 |               |        |       |       |        |                      |        |        |       |       |      |         |         |      |  |         |     |

Обед

| 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    | I (мкг) | Se(мкг) | F (мкг) |      |     |
| винегрет овощной и из свежей капусты<br>котлета мясная натуральная, рубленая<br>макароны отварные<br>лимонч. апельсин. напиток<br>хлеб ржаной | 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    |      |     |
|                                                                                                                                               | 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 |     |
|                                                                                                                                               | 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 |     |
|                                                                                                                                               | 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 |     |
|                                                                                                                                               | 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<br>хлеб пшеничный<br>того                                                                                                         | 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     | 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    |      |     |
|                                                                                                                                               | 810             | 29,38            | 45,14 | 127,05 | 1047,95 | 0,96            | 0,46          | 48,22 | 48,96  | 0,15   | 9,22                 | 1116,25 | 954,63  | 193,87 | 410,16 | 129,51 | 8,01  | 49,54   | 21,95   | 92,99   |      |     |
| того за день:                                                                                                                                 | 1295            | 42,98            | 56,93 | 199,87 | 1509,49 | 1,26            | 0,79          | 49,34 | 105,46 | 0,41   | 13,09                | 1598,61 | 1224,40 | 501,02 | 704,46 | 190,26 | 11,49 | 56,10   | 44,56   | 108,37  |      |     |

Неделя 2  
Завтрак

День 4

| наименование блюда | Пищевые вещества |       |       | Энерг. | Витамины (мг) |        |        |      |        |         | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |      |         |         |         |      |
|--------------------|------------------|-------|-------|--------|---------------|--------|--------|------|--------|---------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|------|---------|---------|---------|------|
|                    | 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) | ТТК  |
| 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 |
| 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 |
| 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      | 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 |
| Итого              | 570              | 21,22 | 35,77 | 106,29 | 839,43        | 0,62   | 0,28   | 8,74 | 33,33  | 0,13    | 6,19                 | 321,58 | 542,69 | 97,30 | 323,14 | 102,88 | 5,88 | 4,10    | 21,04   | 85,84   |      |
| Обед               |                  |       |       |        |               |        |        |      |        |         |                      |        |        |       |        |        |      |         |         |         |      |

| наименование блюда                    | Масса порции,г | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность | Витамины (мг) |        |        |        |         | Минеральные вещества |        |         |        |        |        |       |         |          |         |      |
|---------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------|---------------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|----------|---------|------|
|                                       |                | Б                | Ж     | У      |                 | В1            | B2     | С      | A (рз) | D (мкг) | pp                   | Na     | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I (мкг) | Se (мкг) | F (мкг) | ТТК  |
| Свёкла 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        | 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 |
| 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 |
| 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            | 34,48            | 33,01 | 118,05 | 920,55          | 0,90          | 0,61   | 29,52  | 104,92 | 0,74    | 10,57                | 603,52 | 1109,16 | 195,30 | 546,39 | 220,14 | 11,79 | 17,78   | 33,83    | 97,35   |      |
| Итого за день:                        | 1370           | 55,70            | 68,78 | 224,34 | 1759,98         | 1,52          | 0,89   | 38,26  | 138,25 | 0,86    | 16,77                | 925,10 | 1651,85 | 292,60 | 869,53 | 323,02 | 17,67 | 21,88   | 54,87    | 183,19  |      |

Неделя 2  
Завтрак

День 5

| 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) |  |
| каша молочная Дружба            | 200            | 6,66             | 10,24 | 45,27  | 300,46 | 0,15            | 0,15          | 1,04  | 56,00  | 0,20   | 0,83    | 46,65                | 191,60 | 106,72 | 163,09 | 41,79 | 0,98 | 8,58 | 5,07    | 20,66   | ТТК     |  |
| 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       | 3241    |         |  |
| 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       | 3478    |         |  |
| 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    | 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   | 3355    |         |  |
| Итого                           | 585            | 13,25            | 13,10 | 110,47 | 621,19 | 0,37            | 0,29          | 14,36 | 146,00 | 0,20   | 3,91    | 357,42               | 671,03 | 195,71 | 251,82 | 81,34 | 6,18 | 9,64 | 16,59   | 24,95   |         |  |
| всего                           |                |                  |       |        |        |                 |               |       |        |        |         |                      |        |        |        |       |      |      |         |         |         |  |

| наименование блюда         | Масса порций,г | Пищевые вещества |       |        | Энерг. ценность | Витамины (мг) |        |       |        |         |       | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |         |         |       |      |  | F (мкг) | ТТК |
|----------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------|---------------|--------|-------|--------|---------|-------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|-------|------|--|---------|-----|
|                            |                | Б                | Ж     | У      |                 | В1            | B2     | С     | A (рз) | D (мкг) | pp    | 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 |  |         |     |
| 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  | 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 |  |         |     |
| того                       | 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 |      |  |         |     |
| того за день:              | 1395           | 53,07            | 39,62 | 223,52 | 1483,94         | 1,16          | 0,78   | 29,99 | 216,56 | 0,33    | 14,48 | 1414,51              | 1698,72 | 369,99 | 674,79 | 218,35 | 15,56 | 60,13   | 36,17   | 83,81 |      |  |         |     |

Неделя 2

Завтрак

День 6

| 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) | 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                 | 279,03 | 89,65  | 191,18 | 52,03  | 6,45  | 9,85 | 7,10    | 3356    | ТТК   |         |     |
| 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  | 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                     | 500            | 14,59            | 16,65 | 109,12 | 647,40          | 0,33          | 0,26 | 13,62 | 74,43  | 0,40    | 3,14                 | 79,42  | 665,63 | 123,05 | 213,88 | 72,13 | 6,20 | 6,45    | 9,85    | 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)  | Д (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    | 0,24    | 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             | 2,72    | 9,51    | 74,98     | 0,02            | 0,08          | 5,69    | 35,00   | 0,23    | 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    | 2979    |         |  |  |  |  |  |     |
| Макароны отварные              | 150            | 5,70             | 4,39    | 34,64   | 200,84    | 0,13            | 0,05          | 0,00    | 20,00   | 0,08    | 1,12    | 2,79    | 92,28   | 13,44    | 60,15   | 22,44   | 1,08                 | 1,02    | 0,00    | 2994    |         |  |  |  |  |  |     |
| Хлеб ржаной                    | 40             | 3,44             | 0,52    | 18,08   | 91,2      | 0,092           | 0,036         | 0       | 0       | 0       | 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    |  |  |  |  |  |     |
| Напиток апельсиновый           | 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    | 0,44                 | 0,11    | 0,00    | 481     |         |  |  |  |  |  |     |
| Итого:                         | 810            | 33,265           | 34,446  | 129,293 | 976,96    | 0,73334         | 0,47648       | 23,728  | 70,76   | 0,305   | 9,7566  | 1721,5  | 897,62  | 213,53   | 610,3   | 123,73  | 8,568                | 51,244  | 24,592  | 44,232  |         |  |  |  |  |  |     |
| Итого за день:                 | 1310           | 47,854           | 51,0925 | 238,413 | 1624,3558 | 1,06259         | 0,73354       | 37,3489 | 145,187 | 0,70256 | 12,8992 | 1800,92 | 1563,25 | 336,5811 | 424,185 | 195,857 | 14,7639              | 57,6916 | 34,4445 | 55,6183 |         |  |  |  |  |  |     |
| Итого в среднем за день 2 нед: | 1336,66667     | 50,7189          | 49,0993 | 217,59  | 1537,498  | 1,2521          | 1,05982       | 46,3584 | 668,76  | 0,7282  | 15,7651 | 1526,66 | 1601,48 | 375,6955 | 748,67  | 244,422 | 15,418               | 51,5768 | 41,801  | 138,372 |         |  |  |  |  |  |     |