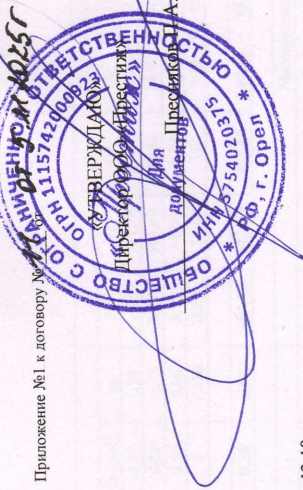


Приложение №1 к договору № 1115742/00092



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	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	
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	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	0,84	0	2385
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	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	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	9,56

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	
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	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	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	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	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	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	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	
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	

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		

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	TTK
		Б	Ж	У			В1	В2	С	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,489	1,827	16,304		0,0837	0,0436	7,08	8	0,03	0,806	426,12	246,35	19,04	50,22	20,8	0,78	42,16	0,124	23,446	3075		
Биточки рыбные	100	13,75	9,73	13,47		0,17	0,13	0,04	13,20	0,66	2,12	750,02	271,78	58,82	169,28	43,76	1,93	0,00	5,18	0,00	3063		
Картофель тушёный	180	2,97	11,54	22,08		0,15	0,09	20,83	0,00	0,00	1,51	118,02	668,52	29,22	92,62	38,94	1,31	6,00	0,38	67,59	3270		
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	830	29,34	26,32	110,27		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		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 порций,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	A (рр)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		
Каша молочная рисовая Чай с сахаром Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный	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
Итого	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	

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У	ценность		В1	В2	С	A (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	
	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	
	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	
	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
компот из сухофруктов	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	
	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	
	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	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
День 4
Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Макароны запечённые с сыром Фрукт свежий Напиток каркаде Хлеб пшеничный	200	12,42	12,82	38,81	320,51	0,15	0,17	0,18	73,00	1,30	318,29	161,78	279,12	276,50	34,54	1,43	1,12	0,00	0,00	3229	
	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355	
	200	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	
	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	2,236		189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
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	1,56	11,63	4,29		

Обед

наименование блюда	Масса порци- д,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Свекольник со сметаной	260	3,22	3,03	11,85	89,92	0,03	0,10	7,15	41,25	0,29	772,07	287,10	54,76	70,18	23,20	1,63	47,54	3,96	8,58	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	4,00	4,67	1,10	3260	
Картофельное пюре	180	3,94	5,67	25,75	170,28	0,17	0,14	22,69	29,60	0,11	173	161,20	811,14	53,52	110,16	37,80	1,27	10,22	1,02	76,72	3034
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,46	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	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	258,85	469,24	142,64	9,70	61,76	26,93	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	208,14	15,57	63,32	38,56	111,09	

Неделя 1
День 5
Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рр)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)				
Омлет натуральный	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	38,37	49,41	85,662	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	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		
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		
Итого	540	29,68	39,88	55,69	707,14	0,40	0,94	1,29	393,60	3,83	528,00	505,78	267,90	486,46	77,42	7,56	38,37	60,93	106,06			

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Суп полевой	250	3,245	7,967	21,202	169,99	0,1399	0,0702	12,36	40	0,15	458,5	422,07	28,4	89,07	35,11	1,18	44,05	0,222	44,433	3382	
Биточки мясные с морковью	100	16,21	20,25	4,82	268,05	0,26	0,24	1,58	86,20	0,66	3,22	177,84	224,57	44,15	180,08	26,54	2,22	10,13	45,51	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	0,66	0,65	9,82	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	0,73	0,00	0,00	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	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	
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	8,39	54,83	39,14	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	220,56	15,96	93,20	100,07	249,92	

Неделя 1

День 6

наименование блюда	Масса порция,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)		
Завтрак	240	17,87	18,26	102,54	646,23	0,37	0,29	0,80	84,46	0,47	3,55	55,73	359,39	114,99	246,02	67,19	3,21	8,33	12,72	9,16	3357	
	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	
	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	
	550	18,67	18,78	129,52	766,05	0,42	0,32	17,00	84,62	0,47	3,96	92,41	757,83	150,99	270,08	87,85	6,92	8,33	12,76	13,45		
	Итого																					

Неделя 2

День 1

Завтрак	наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК	
		Масса порций, г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)
	Каша пшеничная молотая 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)					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 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		
	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		
	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	0,14	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		
	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	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			
	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	14,7	56,20	31,97	263,05			
Итого за день:																							

Неделя 2

День 2

Завтрак	наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества											ТТК
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
	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	0,84	0	0	0	2985
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Итого		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 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)	
	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

День 3

Загрядк	наименование блюда	Масса порция,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)		
	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	
	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	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 порций,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)				
	Щи из свежей капусты	260	2,11	5,38	9,17	94,14	0,06	0,08	36,13	31,50	0,09	0,92	429,46	350,41	49,71	55,73	23,75	0,80	43,00	0,25	27,64	3386		
	Котлета мясная натуральная, рубленая	100	12,20	29,90	12,25	370,22	0,44	0,15	1,13	0,00	0,00	2,77	162,74	260,58	32,99	155,66	29,95	2,31	4,62	4,90	45,74	3265		
	Макаронны 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 апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	105,22	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	0,04	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	0,44	0,11	0,00	481		
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984		
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951		
	Итого	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	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рр)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Тефтели мясные	130	9,47	29,28	16,09	366,96	0,32	0,11	8,66	13,33	0,05	1,89	33,85	327,19	17,98	126,24	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	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
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

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)	
Суп крестьянский с пшеном	250	2,46	5,515	13,47	113,7	0,089	0,048	23,195	0,9	0	0,805	30,75	268,75	27,3	59,6	25,1	0,82	2,65	0,175	22,85	3102
Биточки мясные	100	17,30	22,56	12,60	326,10	0,27	0,15	0,66	18,00	0,00	4,54	280,03	223,21	42,25	167,22	30,31	2,50	4,80	4,61	20,79	2981
Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18	3193
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	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	

Неделя 2

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	3411	
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	
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	
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	
Итого	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		

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)	
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
	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
	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
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 лимоном и сахаром	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	830	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

День 6

Завтрак

наименование блюда	Масса порций,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	240	17,87	18,26	102,54		646,23	0,37	0,29	0,80	84,46	0,47	3,55	55,73	359,39	114,99	246,02	67,19	3,21	8,33	12,72	9,16	3357
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	12,74		61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355
чай с 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	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	