

Приложение №1 к договору № _____ от _____



«СОТ МАСОВАНО»
 Директор, Овсаниковская СОШ
 Орловского муниципального округа
 Фролова М. А.

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

Неделя 1
День 1

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества						№ ТТК
		Б	Ж	У	целлюлоза		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Наша пшеничная молочная с маслом и сахаром	250	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047		
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	2985			
Бублик с конфитуром (в а.с.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	3478			
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	2945			
Итого	535	11,55	9,19	82,93	465,81	0,32	0,27	1,62	130,00	0,14	3,15	330,03	312,28	195,66	217,19	60,11	3,08	11,16	13,52	9,56			

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества						№ ТТК
		Б	Ж	У	целлюлоза		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	РР	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Рассольник, Ленинградский с перловкой	250	2,325	4,015	16,43	112,35	0,095	0,064	12,695	20	0,075	1,035	241,05	429,65	21,2	72,25	26,4	0,92	4,065	0,235	44,65	3385		
Биточки куриные	100	18,289	14,703	12,09	257,59	0,1223	0,1372	1,006	27,6	0	5,437	285,93	149,47	48,97	139,23	23,51	1,929	4,14	6,06	0	3285		
Рис отварной	180	4,59	4,28	48,17	249,50	0,05	0,03	0,00	20,00	0,08	1,05	8,55	66,50	6,40	99,00	32,50	0,66	0,65	9,82	32,50	3169		
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073		
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984		
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951		
Итого	830	35,21	26,23	145,30	976,24	0,61	0,42	20,22	67,92	0,15	12,10	910,53	835,42	169,89	445,80	130,53	7,28	8,87	20,03	33,45	97,55		
Итого за день:	1365	46,75	35,42	228,23	1442,05	0,94	0,70	21,84	197,92	0,29	15,25	1240,56	1147,70	365,55	662,99	190,64	10,35	20,03	46,97	33,45	107,11		

Неделя 1
Завтрак

День 2

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества					ТТК							
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca		P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
																						130
Тесты мясные	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	0,00	2995
Макаронные изделия	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	0	0	2985	
Чай с сахаром	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	0	1984	
Хлеб ржаной	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	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		

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества					ТТК						
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca		P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)
Суп картофельный с макаронными изделиями	100	13,75	9,73	13,47	200,14	0,17	0,13	0,04	13,20	0,66	2,12	750,02	271,78	58,82	169,28	43,76	1,93	0,00	5,18	0,00	3063
Картофель тушеный	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	0,00	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	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	0,03	0,00	2990
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	1984
Итого	830	29,34	26,32	110,27	811,02	0,74	0,45	31,26	21,36	0,69	9,00	1670,04	1386,69	208,48	453,68	158,66	8,47	48,17	23,00	111,44	
Итого за день:	1430	53,56	63,19	217,98	1677,93	1,47	0,75	40,00	58,69	0,83	15,67	1987,73	1984,26	316,34	766,27	261,38	15,10	52,95	35,89	170,28	

День 3

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества					ТТК						
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca		P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)
Каша молочная рисовая	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	0	2985	
Чай с сахаром	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	1985
Бутерброд с сыром	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 пшеничный	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	

наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества					ТТК						
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca		P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)
Суп картофельный с горохом	100	15,008	8,439	5,865	160,23	0,2523	1,8078	27,068	34,74	1,091	7,433	87,21	235,08	11,3	263,1	15,82	5,718	0	0,12	188,94	2974
Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18	3193
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3383
Итого	830	39,78	22,37	131,65	901,51	1,12	2,23	38,78	3518,00	1,26	16,34	911,97	1335,67	169,25	703,51	242,87	16,99	45,70	25,66	261,30	
Итого за день:	1365	55,67	34,92	225,24	1462,29	1,45	2,60	40,17	3578,70	1,53	20,62	1407,73	1660,16	503,58	1052,71	318,56	20,74	54,39	52,31	289,39	

Неделя 1
Завтрак

День 6

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК		
	Масса порции, г	Б			У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)		Se(мкг)	F (мкг)
		Ж	Ж																		
Оладьи с маслом и сахаром	240	17,87	18,26	102,54	646,23	0,37	0,29	0,80	84,46	0,47	3,55	359,39	114,99	246,02	67,19	3,21	8,33	12,72	9,16	3357	
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	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	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990	
Итого	550	18,67	18,78	129,52	766,05	0,42	0,32	17,00	84,62	0,47	3,96	757,83	150,99	270,08	87,85	6,92	8,33	12,76	13,45		

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК		
	Масса порции, г	Б			У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)		Se(мкг)	F (мкг)
		Ж	Ж																		
Винегрет с сельдью	115	4,03	11,44	7,31	149,90	0,28	0,06	8,43	3,00	4,50	1,14	1006,85	263,10	36,50	26,40	0,98	8,47	5,55	71,59	3365	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,489	1,827	16,304	91,89	0,0837	0,0436	7,08	8	0,03	0,806	426,12	246,35	19,04	50,22	20,8	0,78	42,16	0,124	23,446	3075
Биточки куриные	100	18,289	14,703	12,09	257,59	0,1223	0,1372	1,006	27,6	0	5,437	285,93	149,47	48,97	139,23	23,51	1,929	4,14	6,06	0	3285
Рис с овощами	180	4,4352	4,7166	37,804	208,16	0,0858	0,0562	4,659	0,594	0	1,10912	147,91	139,2	21,93	110,62	45,47	0,925	0,43	6,618	3094	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	1,20	0,00	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	20,4	1984	
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого за день:	1495	59,37	39,70	35,91	142,29	0,91	0,50	23,89	39,19	4,53	13,51	2244,13	1182,90	232,64	538,32	174,38	9,41	55,20	35,63	153,56	
Итого в среднем за день 1 нед:	1400,83333	54,8686	51,3686	224,769	1604,5888	1,22941	1,20477	37,0241	778,923	2,11898	16,3639	1775,75	1744,88	437,43	849,481	243,586	15,6743	57,9036	48,38	182,467	

День 1

Неделя 2
Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК		
	Масса порции, г	Б			У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)		Se(мкг)	F (мкг)
		Ж	Ж																		
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	250	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047
Булочка с конфитуром (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985
Итого	535	11,55	9,19	82,93	465,81	0,32	0,27	1,62	130,00	0,14	3,15	330,03	312,28	195,66	217,19	60,11	3,08	11,16	13,52	9,56	

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества								ТТК		
	Масса порции, г	Б			У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)		Se(мкг)	F (мкг)
		Ж	Ж																		
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
Печенье по-строгановски	100	15,008	8,439	5,865	160,23	0,2523	1,8078	27,068	3474	1,091	7,433	87,21	235,08	11,3	263,1	15,82	5,718	0	0,12	188,94	2974
Макаронные отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	0,00	2995
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	20,4	1984	
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	830	33,98	19,50	132,96	857,51	0,84	2,11	46,03	3510,32	1,23	14,38	927,05	948,40	141,70	533,42	116,50	11,63	45,04	18,45	253,49	
Итого за день:	1365	45,52	28,69	215,90	1323,32	1,16	2,39	47,65	3640,32	1,36	17,53	1257,08	1260,68	337,36	750,61	176,61	14,71	56,20	31,97	263,05	

Неделя 2
Завтрак

День 4

наименование блюда	Пищевые вещества										Витамины (мг)										Минеральные вещества																			
	Б		Ж		У		Энерг. ценность		В1		В2		С		А (рз)		D (мкг)		pp		Na		K		Ca		P		Mg		Fe		I (мкг)		Se(мкг)		F (мкг)		ТТК	
	Масса порцинг,г	Б	Ж	У	ценность	Б1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	ТТК																			
Тэфтели мясные	130	9,47	29,28	15,09	366,96	0,32	0,11	8,66	13,33	0,05	1,89	0,805	0,085	30,75	268,75	27,3	59,6	25,1	0,82	2,65	0,175	22,85	3102																	
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	2,236	189,2	2,236	0,092	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	11,52	0	2945																	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	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	6,40	99,00	32,50	0,66	9,82	32,50	0,66	0	0	3169																		
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	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	0	91,34																			
Обед																																								

наименование блюда	Пищевые вещества										Витамины (мг)										Минеральные вещества																			
	Б		Ж		У		Энерг. ценность		В1		В2		С		А (рз)		D (мкг)		pp		Na		K		Ca		P		Mg		Fe		I (мкг)		Se(мкг)		F (мкг)		ТТК	
	Масса порцинг,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																			
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	0	20,79	2981																		
Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18	3193																			
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,00	82,40	0,01	0,01	3,10	0,00	0,00	0,09	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,73	0,00	0,00	1,02	3389																			
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984																				
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	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
Завтрак

День 5

наименование блюда	Пищевые вещества										Витамины (мг)										Минеральные вещества																			
	Б		Ж		У		Энерг. ценность		В1		В2		С		А (рз)		D (мкг)		pp		Na		K		Ca		P		Mg		Fe		I (мкг)		Se(мкг)		F (мкг)		ТТК	
	Масса порцинг,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																			
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	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	2,236	189,2	2,236	0,092	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	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	11,52	0	2945																			
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	Пищевые вещества										Витамины (мг)										Минеральные вещества																			
	Б		Ж		У		Энерг. ценность		В1		В2		С		А (рз)		D (мкг)		pp		Na		K		Ca		P		Mg		Fe		I (мкг)		Se(мкг)		F (мкг)		ТТК	
	Масса порцинг,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																			
Суп каргофельный 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																			
Куры тушёные	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																			
Макаронные отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	0,00	2995																			
Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,00	0,00	2990																			
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984																				
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	0	17,28	0	2951																			
Итого	830	44,28	23,68	119,64	880,63	0,84	0,52	12,78	84,16	0,17	11,37	909,41	1043,50	172,75	447,66	140,80	9,83	50,75	20,10	58,60																				
Итого за день:	1465	59,04	37,49	240,08	1554,35	1,25	0,84	27,40	234,16	0,38	15,46	1277,95	1759,34	394,27	736,63	231,59	16,22	62,49	37,85	88,13																				

Неделя 2
Завтрак

День 6

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК						
		Б	Ж	У	Д		А (рр)	С	В2	В1	В12	РР	Na	К	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)			
Оладьи с маслом и сахаром	240	17,87	18,26	102,54	0,37	0,80	0,29	0,37	0,37	0,47	84,46	0,80	0,80	0,80	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	0,04	13,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	13,00	0,03	0,04	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	0	0	0	0	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	0,41	13,80	0,32	0,41	0,47	84,46	13,80	0,32	0,41	3,94	91,63	745,99	148,39	268,72	87,29	6,91	8,33	12,72	13,45		