

"Утверждаю"
 Директор ООО "Фирма-Ярославль"
 Мутишкин П.А.
 20 04 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.
		Б	Ж	У	Y	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8	0,01	0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	550	21,79	37,97	98	823,32	0,52	0,22	1,38	45,04	0,72	54,68	317,3	75,56	4,4	425,62		0,1		0,04
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76				111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,37	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01	0,05	293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,89	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8		0,01	0,02	330
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96			2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				412
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	810	31,13	44,5	97,31	913,73	0,98	0,36	7,17	345,4	0,23	71,76	484,25	209,91	9,26	787,54		0,02	0,19	0,02
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01	0,05	0,02
Итого за день	1760	65,6	96,84	264,47	2201,48	1,67	0,85	18,55	511,19	1,96	194,89	962,89	316,84	20,47	1624,3		0,03	0,34	0,08

"Согласовано"
 Директор МОУ СОШ № 94/4
 Мутишкин П.А.
 20 04 г.



2 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	5	6	6	7															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каши "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,57	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199			
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	22,5	0,07	1,5	0,03	0,01	0,03	0,01	1,5				6			
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,08	1,00	64	4,5	0,1	9,5				7			
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	205,66	0,01	0,02	0,01	416			
Батон подорожанный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	10	26	0,02	7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	0,72	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	386			
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,38	0,28	0,45	18,33	119,52	0,72	417,48	424,48	98,68	4,87	794,05	0,02	0,06	0,01				
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	651,75	0,01	0,35	0,01	95			
Тертые с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				ПК			
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	0,08	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	0,1	411			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	27,37	305,48	4,47	108,41	355,39	87,2	5,77	1119,81	0,01	0,47	0,01				
Итого за Обед	810	28,3	41,29	127,73	995,65	0,54	0,3	27,37	305,48	4,47	108,41	355,39	87,2	5,77	1119,81	0,01	0,47	0,01				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	2,8	8	2,8	2,8	0,01	0,01	0,01	418			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	9	16	11	9	2,2	278				386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	120,75	1,01	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1 815	58,19	75,18	290,95	2 086,46	1,09	1,02	55,7	545,75	6,2	594,34	951,21	217,25	17,45	2 325	0,04	0,58	0,07				

3 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	5	6	6	7															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	0,05	249			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411			
Батон подорожанный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	10	32,5	0,2	9,5	32,5	6,5	0,6	46				386			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	9	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01				
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	355,9	50,43	5,08	576,24	0,01	0,16	0,16				
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,1	42,17	109,55	43,65	2,67	554,76	0,01	0,01	0,01	87			
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				ПК			
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,1	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,1	0,1	0,1	412			
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01	0,09	6,44	0,09	9,2	29,9	6,44	0,51	42,78	0,02	0,02	0,01				
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24	0,01	0,01	0,01				
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,59	1 047,52	0,14	0,14	0,04				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	2,8	8	2,8	2,8	0,01	0,01	0,01	418			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	9	16	11	9	2,2	278				386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	120,75	1,01	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1 751	69,84	67,31	316,34	2 161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	214,58	18,48	2 034,9	0,02	0,35	0,06				



4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		Б	Ж	У	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Людля-кебаб из свинины.	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06											
Каша гречневая рассычатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	29.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02											
Кукуруза	14	0.31	0.06	1.57	8.12	0.01	0.01	0.67	0.28		5.88	5.74	1.82	0.05	19.04													
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0.29	0.06	10.32	44.71	0.01	0.01	4.1	0.5		9.25	10.44	5.6	0.91	41.4		0.1											
Батон подорованный	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01				8.55	29.25	5.85	0.54	41.4													
Итого за Завтрак	569	29.92	38.22	92.84	836.53	0.89	0.38	6.36	41.38	0.16	83.69	468.63	201.43	8.82	717.32	0.02	0.18											
Суп картофельный с яйцом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	30.98	94.39	30.84	1.42	630.22		0.01											
Рагу из овощей со свиной	280	14.45	28.57	52.38	525	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59	0.01	0.04		83									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		148									
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03		411									
Итого за Обед	810	20.96	28.15	82.98	827.73	0.71	0.4	104.78	553.83	0.25	137.03	355.75	113.29	5.99	2017.56	0.01	0.18	0.02	0.02									
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23				38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04		406									
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418									
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		386									
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27		120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02										
Итого за день	1779	63.56	80.74	244.98	1970.83	1.77	1.05	121.14	715.96	1.42	289.17	985.72	346.09	21.62	3146.02	0.04	0.41	0.04	0.04									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		Б	Ж	У	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05		293									
Рис с овощами	200	4.64	9.34	46.51	288.94	0.06	0.05	1.95	306	0.16	24.01	109.99	37.22	0.89	111.9				450									
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411									
Батон подорованный	51	3.83	1.48	26.21	133.62	0.06	0.02				9.69	33.15	6.63	0.61	46.92													
Итого за Завтрак	551	21.21	35.4	86.32	749.19	0.56	0.2	4.88	417	0.16	53.09	292.56	72.78	3.93	466.3	0.01	0.15	0.01	0.01									
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2.46	5.85	11.41	109.27	0.08	0.07	41.3	235.51		54.78	58.94	27.06	1.04	470.99				73									
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26		0.03											
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04		28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				118									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		218									
Хлеб ржаной	45	2.93	0.45	18.9	90	0.05	0.01				9	29.25	6.3	0.5	41.85		0.02		411									
Итого за Обед	825	28.38	43.61	118.97	984.18	0.7	0.28	42.2	281.25	0.72	115.97	341.97	80.09	6.09	922.05	0.12	0.04											
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23				38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04		406									
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418									
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		386									
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27		120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02										
Итого за день	1776	62.27	93.38	274.45	2197.8	1.43	0.75	57.08	819	1.89	237.51	795.87	184.24	16.83	1799.49	0.02	0.32	0.02	0.07									

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											№ рец.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	Са	P	Mg							Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Плов со свиной	200	13,13	25,97	47,62	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85						
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4							
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01		8,55	29,25	5,85	0,54	41,4							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	27,8							
Итого за Завтрак	550	17,16	27,74	95,71	705,14	0,45	0,17	16,11	473,66	0,41	54,79	76,21	5,59	677,65						
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76					
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2					
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25							
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02	12	39	8,4	0,66	55,8	7,16	1,647,07						
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,16	1,647,07					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14	14	8	2,8								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	27,8							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14					
Итого за день	1770	60,49	62,27	271,45	1901,34	1,34	0,87	70,76	867,3	1,6	304	921,74	254,47	19,56	2735,86					

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											№ рец.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	Са	P	Mg							Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,76	1,9	309,68					
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8					
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8	0,01	0,01	0,48	0,2	4,1	4,2	4,1	1,3	0,04	13,6					
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,01	0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4					
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01		5,7	19,5	3,9	0,36	27,6							
Итого за Завтрак	550	28,7	37,76	84,68	794,91	0,87	0,38	6,17	41,3	0,16	79,16	457,24	198,96	8,63	698,08					
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,62	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76					
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91					
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,96	36,56	0,8	73,86					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01		6	19,5	4,2	0,33	27,9							
Итого за Обед	815	22,97	41,77	109,39	905,04	0,55	0,23	7,3	304,88	0,59	83,83	331,76	83,89	4,4	543,53					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14	14	8	2,8								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	27,8							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14					
Итого за день	1765	64,35	93,9	263,23	2164,38	1,6	0,88	23,47	466,93	1,76	231,44	950,34	314,22	19,84	1,652,75					

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				Б	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20						
	3	4	5	6	7	8																	9	10	11	12	13	
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04	199										
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	6													
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	0,03	0,08	25,8	100	64	4,5	0,1	9,5	7															
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Витаминизированный батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	6,65	22,75	4,55	0,42	32,2	386															
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	9	2,2	278	0,01															
Итого за завтрак	600	18,07	19,83	90,44	618,08	0,37	0,44	18,27	119,25	0,72	414,11	442,72	107,21	5,23	813,46	0,02	0,07											
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31	63													
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,03													
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	218													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	411														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01														
Итого за Обед	820	27,93	43,54	120,61	988,04	0,68	0,28	26,97	344,95	0,72	112,17	342,19	82,5	6,4	887,72	0,12	0,04											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,02	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	418																
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	9	2,2	278	0,01	0,01	0,05	0,02	386											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Итого за день	1 820	58,68	77,74	280,21	2 070,55	1,22	0,99	55,24	594,95	2,45	594,73	945,25	221,08	18,44	2 112,32	0,03	0,24	0,06										

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				Б	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20						
	3	4	5	6	7	8																	9	10	11	12	13	
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249,07										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1													
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	9,5	32,5	6,5	0,6	46	411															
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	2,2	278	0,01															
Итого за Завтрак	550	29,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	251,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16	386										
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01													
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34	0,03												
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,1													
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01	9,2	29,9	6,44	0,51	42,78	0,02	0,01														
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,57	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	49,24	0,01													
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,59	1 047,52	0,14	0,04											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,02	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	418																
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	9	2,2	278	0,01	0,01	0,05	0,02	386											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Итого за день	1 751	69,84	67,31	316,34	2 161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	214,58	18,48	2 034,9	0,02	0,35	0,06										

