



**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										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	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									
Блюда из свинины с соусом 150/150	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				0,03	444								
Чай с лимоном содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					385								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	276	16	11	9	2,2	276													
Итого за Завтрак	550	19,58	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	88,9	0,63	59,76	254,16	80,22	5,94	770,84		0,11	0,03										
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,57	37,65	97,81	38,88	2,39	504,25		0,01			87								
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,38	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,94	1,51	292,47				0,02	116								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	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	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02									
Итого за Обед	800	30,59	34,86	122,45	925,38	0,9	0,28	16,26	490,7	0,57	93,22	348,19	90,45	6,77	976,17		0,14	0,04										
Выпечное изделие	50	5,64	6,98	19,68	162,72	0,06	0,12		60,36	0,51	19,23	68,17	7,18	0,91	66,57		0,01		0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		8		14	14	8	2,9	278					418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2		16	11	9	2,2	278				0,01									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16		60,36	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1700	57,19	80,55	235,57	1940,51	1,62	0,65	44,11	619,98	1,71	202,21	695,52	174,86	18,62	2090,76		0,01	0,28	0,08									

2 день 1 недели

Премь пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
	Масса порции			Витамины				Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	
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	0,01	0,02	0,02	330
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	28,6	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,6	0,01	0,1	0,01	411
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				
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	8,39	654,96	0,01	0,12	0,02	
Итого за Завтрак	570	24,2	32,17	103,87	801,92	0,71	0,32	6,02	99,78	0,44	75,84	408,17	195,61	8,39	654,96	0,01	0,12	0,02	
Солянка по-домашнему с мясом 250/10	260	5,37	22,3	10,17	268,11	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55				124
Гуляш из курицы	100	16,22	5,72	2,9	128,07	0,06	0,08	2,49	15,9		11,24	124,03	60,79	1,13	243,21	0,01	0,09	0,01	318
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	0,5	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,01	0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01	
Итого за Обед	800	29,48	33,69	63,25	798,23	0,31	0,19	16,62	65,34	0,18	68,83	340,12	129,27	4,32	766,92	0,01	0,21	0,03	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,8				419
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	383
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16				49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	
Итого за день	1720	58,97	51,97	246,7	1751,93	1,13	0,67	32,84	225,5	1,13	191,9	841,66	349,07	18,62	1776,45	0,03	0,36	0,06	

3 день 1 недели

Премь пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
	Масса порции			Витамины				Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	184,5	0,01	0,02	0,01	199
Блинчик с вишней	70	4,2	2,8	28	154			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		454
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01				16	11	9	2,2	27,8	0,01			411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			5,7	19,5	3,9	0,36	27,9	0,01	0,01		386
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	11,24	42,56	0,11	145,16	167,24	46,6	4,11	495,2	0,01	0,13	0,01	
Итого за Завтрак	600	11,94	11,22	84,73	485,72	0,18	0,19				46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
Печень тушеная	100	13,64	8,77	7,3	175,23	0,23	1,6	25,94	6110,91	0,88	15,33	241,47	16,3	5,24	239,12	0,01	0,17	0,03	763
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,9	28,9	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7		0,1		218
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				411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	49,32	6407,35	0,96	102,38	416,18	68,67	9,37	812,5	0,01	0,3	0,05	
Итого за Обед	800	28,69	20,29	117,55	779,41	0,5	1,73				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				14	14	8	2,8	2,8				416
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	395
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16				296,77	676,59	139,66	19,39	1652,37	0,03	0,46	0,07	
Итого за день	1750	47,67	39	251,86	1555,05	0,79	2,08	70,56	6510,3	1,58	296,77	676,59	139,66	19,39	1652,37	0,03	0,46	0,07	

4 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, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		5	4	3	5	4	3															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Пудинг из творога с соусом фруктовым	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05	249				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411				
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2							
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72								
Итого за Завтрак	550	34,45	15,27	162,05	924,61	0,24	0,44	1,2	106,68	0,61	255,49	393,98	59,68	3,65	307,15	0,01	0,15					
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,28	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01	83				
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	ПК				
Картофель отварной с соусом консервированным 180/30	210	4,13	4,06	31,96	181,95	0,24	0,15	40,02	27,53	0,06	31,88	121,2	48,8	1,96	1137,62			314				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		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	900	23,55	41,3	87,97	820,24	0,83	0,44	60,42	272,17	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2030,88		0,13	0,04				
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,59	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	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			18	11	9	2,2	278		0,01	366				
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,59	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,18	5,91	344,57	0,01	0,03					
Итого за день	1700	65,04	64,06	295,6	2046,57	1,18	1,04	71,62	439,23	2,04	399,66	594,17	198,31	16,31	2890,6	0,02	0,31	0,05				

5 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, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		5	4	3	5	4	3															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			ПК				
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	10,08	111,66	36,56	0,8	73,86			332				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411				
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		287,8	0,57	9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	550	19,65	30,89	93,12	729,63	0,51	0,19	4,31	287,8	0,57	45,76	283,8	73,3	3,76	437,43		0,1	0,03				
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,66	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73				
Тертлетти 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	24,39	1,5	287,91		0,02	ПК				
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,69	0,15	0,04		28,8	0,06	25,24	78,24	14,23	1,49	107,7			218				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01		0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1	411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		311,66	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71		0,02	0,03				
Итого за Обед	620	26,41	39,77	119,54	942,02	0,64	0,26	36,99	311,66	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71		0,02	0,03				
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,59	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	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			18	11	9	2,2	278		0,01	366				
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,59	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03					
Итого за день	1720	63,1	78,15	262,4	1973,37	1,26	0,61	51,3	659,84	1,62	214,78	687,26	171,75	15,03	1695,71	0,01	0,35	0,07				

6 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								
		4	5	6	7	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	20										
Жаркое по-домашнему (поятка)	200	7,97	14,02	25,95	262,32	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01										
Салат из свежей капусты	100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,87	31,25	16,82	0,59	260,09														
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	8,24	0,87	25,25				0,1										
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1316,75				0,1	0,01									
Итого за завтрак	550	13,49	25,6	74,1	582,35	0,45	0,23																						
Суп картофельный с курицей	260	4,88	4,42	19,89	139,24	0,15	0,09	24	204,28		25,21	95,23	40,12	1,36	705,7				0,01										
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05	0,02									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9		0,08	15,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01	0,01									
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	0,95	25,1				0,1										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,02	0,01									
Итого за Обед	800	28,02	39,93	116,14	928,17	0,52	0,3	25,03	240,8	0,35	98,32	419,06	114,86	5,53	1146,8				0,01	0,04									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38		0,51	19,23	69,17	7,19	0,31	66,57				0,01	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8				0,01										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				0,01										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	60,38		0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,01	0,03									
Итого за день	1700	48,55	72,02	239,62	1812,24	1,06	0,69	103,27	621,3	1,09	232,26	735,8	213,3	15,6	2898,12				0,02	0,06									

1 день 2 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								
		4	5	6	7	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	20										
Блинчик с вишней	210	12,6	8,4	84	462	0,04	0,04	0,06	35,8		105,7	83,5	8,4	0,49	37,1														
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,95	3,48	15,42	113	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		16	11	9	2,2	27,8				0,01										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				0,01										
Итого за Завтрак	550	18,05	12,33	119,24	663,31	0,07	0,07	10,18	26,3		126,95	102,74	21,8	3,51	340,2				0,11	0,05									
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				0,01										
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05	0,02									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9		0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01	0,01									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	8,24	0,87	25,25				0,1										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	12,98	238,52	0,25	112,81	428,14	115,12	6,72	954,3				0,03	0,02									
Итого за Обед	900	30,81	38,94	127,13	963,44	0,69	0,31												0,19	0,05									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38		0,51	19,23	69,17	7,19	0,31	66,57				0,01	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8				0,01										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				0,01										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	60,38		0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,01	0,03									
Итого за день	1700	56,9	58,81	265,95	1948,47	0,87	0,54	33,16	325,2	0,86	268,09	624,05	161,11	15,14	1639,57				0,02	0,06									

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
	Масса порции			Витамины				Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	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
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,56	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	0,01	293
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	0,5	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,1		332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,65	25,1				411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,02	0,1			9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Хлеб ржаной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	2,93	139,9	0,08	44,97	293,58	71,99	3,83	427,34	0,01	0,15	0,01	63
Итого за Завтрак	550	21,58	31,25	92,68	738,37	0,56	0,19	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				TKK
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06												TKK
Нагетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04	28,8	0,08	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7		0,1		411
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,03	0,02	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,02	0,1			10	32,5	7	0,55	48,5		0,13	0,02	
Хлеб ржаной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	2,93	139,9	0,08	44,97	293,58	71,99	3,83	427,34	0,01	0,15	0,01	
Итого за Обед	600	25,34	21,97	130,05	817,35	0,27	0,13	23,38	296,45	0,68	87,05	174,77	52,57	4,13	573,43				403
Выпечное изделие	50	5,64	6,99	19,59	162,72	0,06	0,12	60,36	0,51	0,51	19,23	98,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	418
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	2,8		0,01		366
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	2,8		0,01		
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,59	301,72	0,11	0,16	30,31	495,73	0,67	181,25	561,52	148,75	13,37	134,59	0,02	0,31	0,04	
Итого за День	1700	53,96	60,71	272,29	1857,44	0,94	0,48												

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
	Масса порции			Витамины				Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	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
Пудинг из творога с соусом фруктовым	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	229,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05		249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,02	0,1			5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	8,1			11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	1,2	106,68	0,61	255,64	393,98	59,68	3,67	307,3	0,01	0,15		
Итого за Завтрак	550	34,45	15,27	167,04	944,56	0,24	0,44												
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	233,06	0,64	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,16	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	26,1	2,23	276,26		0,02	0,03	330
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,09	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,06	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,1		411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,02	0,1			5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		
Хлеб ржаной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	2,93	139,9	0,08	44,97	293,58	71,99	3,83	427,34	0,01	0,15	0,01	
Итого за Обед	600	29,21	43,18	111,94	954,21	0,93	0,42	18,24	249,6	0,72	80,12	522,38	229,1	10,06	1341,05	0,01	0,15	0,05	
Выпечное изделие	50	5,64	6,99	19,59	162,72	0,06	0,12	60,36	0,51	0,51	19,23	98,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	403
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	2,8		0,01		418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	2,8		0,01		
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,59	301,72	0,11	0,16	30,31	495,73	0,67	181,25	561,52	148,75	13,37	134,59	0,02	0,31	0,04	
Итого за День	1700	70,7	65,94	328,58	2200,49	1,28	1,02	26,44	415,69	1,84	394,99	1909,53	305,97	18,64	1792,92	0,03	0,63	0,16	

4 день 2 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		4	5	6	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>2</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшеничная жидкая	200	4.89	7.1	21.49	164.81	0.12	0.15	1.14	42.06	0.11	118.21	128.5	29.3	0.7	164.5	0.01	0.02	0.01	189				
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	4.5	8.1	0.72					411				
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43.01	0.01	0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88									
Батон йодированный	55	4.13	1.6	28.27	144.1	0.06	0.02				10.45	35.75	7.15	0.66									
<b>Итого за Завтрак</b>	550	14.58	12.99	127.43	681.92	0.25	0.2	3.24	42.56	0.11	145.81	218.59	49.55	2.96	248.35	0.01	0.12	0.01					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.2	5.23	10.19	97.56	0.07	0.06	36.88	210.28		48.91	52.63	24.17	0.93	420.53				73				
Ежик из свинины с соусом 150/50	200	15.21	36.3	19.02	464.1	0.52	0.16	7.75	68.4	0.63	29.01	202.42	40.32	2.29	420.94				444				
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				
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2								
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	27.8								
Яблоко	350	7.04	7.49	49.58	201.72	0.11	0.16	10	60.39	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01					
<b>Итого за Полдник</b>	1 680	42.23	62.96	242.84	1 713.01	1.02	0.62	67.97	382.12	1.25	302.21	612.05	157.23	15.58	1 174.59	0.02	0.28	0.06					
<b>Итого за Обед</b>								54.73	279.13	0.63	107.17	300.29	83.48	6.71	1 181.77	0.13	0.13	0.04					
Выпечное изделие	50	5.64	6.99	19.58	162.72	0.06	0.12	60.38	210.28	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	406				
Сок	200	1	0.2	20.2	82	0.02	0.02	14			14	14	8	2.9					418				
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	27.8				386				
<b>Итого за Полдник</b>	350	7.04	7.49	49.58	201.72	0.11	0.16	10	60.39	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01					
<b>Итого за день</b>	1 680	42.23	62.96	242.84	1 713.01	1.02	0.62	67.97	382.12	1.25	302.21	612.05	157.23	15.58	1 174.59	0.02	0.28	0.06					

5 день 2 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		4	5	6	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>2</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Котлета из мяса кур	100	16.26	20.67	9.53	287.25	0.09	0.15	0.16	9.94	0.01	36.07	188.58	23.35	1.93	289.16	0.01	0.11	0.02	ТК				
Каша гречневая рассычатая	200	10.13	6.99	45.76	295.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02	0.02	330				
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 йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	0.74	38.94	0.09	9.5	32.5	6.5	0.6	46								
<b>Итого за Завтрак</b>	550	30.44	29.16	90.01	745.62	0.49	0.35	0.74	38.94	0.09	74.15	450.72	194.63	8.8	665.05	0.02	0.23	0.02					
Суп картофельный с супом	250	2.35	2.99	17.06	105.63	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.36	27.15	1.03	474.05				101				
Жаркое по-домашнему (постное)	220	22.52	26.42	39.55	514.36	0.4	0.17	34.8	128.94	0.26	27.44	166.73	51.16	2.27	1 083.95				ТК				
Салат свекольный	100	0.25	5.03	2.49	58.37	0.01		1.81			7.5	10.97	2.68	0.16	31.99				55				
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				
Хлеб ржаной	50	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01				6	19.5	4.2	0.33	27.9								
<b>Итого за Обед</b>	800	27.27	34.79	81.72	777.97	0.56	0.25	53.21	331.84	0.26	70.04	273.62	89.59	4.64	1 642.89	0.12	0.12	0.02	403				
Выпечное изделие	50	5.64	6.99	19.58	162.72	0.06	0.12	60.38	210.28	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	418				
Сок	200	1	0.2	20.2	82	0.02	0.02	14			14	14	8	2.9									
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	27.8				386				
<b>Итого за Полдник</b>	350	7.04	7.49	49.58	201.72	0.11	0.16	10	60.39	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01					
<b>Итого за день</b>	1 700	50.99	60.44	210.31	1 598.5	1.16	0.76	63.95	431.16	0.85	193.42	617.71	309.41	19.35	2 653.52	0.03	0.36	0.05					

