

2 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг
Завтрак																	
Каши "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011
Чай с сахаром 200x15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040		
Бутерброд с сыром и маслом 10x10x10	60	5,4	11,4	20,7	206,8	0,02	225,6	6,3	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002	
Итого за завтрак	635	12	12	35	585	0,4	30,3	542,1	12,8	0,3	586,2	92,3	303,7	5,7	434,1	0,049	1
Обед																	
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5
Рис с овощами со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	11,1	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	
Компот из яблок	700	0,2	0,2	23,8	97,6	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	16,8	80,0	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5
Итого за Обед	735	16	14	120	673	0,5	38,2	569,0	25,1	0,9	307,1	82,4	333,6	1,9	379,3	0,094	1,0
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001	
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	216,99	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20
Итого за день	1755	35	48	209	1694	1,1	81,6	1194,2	38,2	1,3	1111,9	206,6	796,5	7,8	973,1	0,153	1,7

3 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг
Завтрак																	
Пудинг из творога с джемом 140x25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001	
Чай с сахаром 200x15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040		
Батон Подорожаный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02	225,6	6,3	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002	
Итого за Завтрак	525	25	15	74	496	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7
Обед																	
Шн из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40
Плов со свиной	200	8,4	19,7	22,4	300	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	329,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6	6,3	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,1	4,4	254,9	6,3	0,2	237,8	36,1	195,0	0,1	161,8	0,043	0,0
Итого за Обед	705	21	25	89	703	0,2	8,8	529,8	12,5	0,3	475,7	72,2	395,0	2,3	323,6	0,086	0,0
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020	
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,10
Печенье	350	2,0	7,5	34,0	175	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20
Итого за день	1580	59	51	231	1607	0,5	20,2	1506,5	25,8	0,5	1051,2	145,9	790,3	7,2	895,2	0,130	0,9

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества		Зарядки-калории	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая с кашей гречневой 90П180	270	18,9	10,1	60,9	412	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	38,04	231,70	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010	ТТК	
Чай с сахаром, лимонном 200П15А10	225	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3			103,24	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	0,02	0,29	114	8	14	2,8	0,002			ТТК	
Итого за завтрак	540	22	11	99	593	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	0,044	0,02	0,010		
Обед																			
Рассольник легионградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	245	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ТТК
Мучные изделия свежими 220П25	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Компот из ягод см	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,2	20,1	245,8	6,3	0,1	192,9	66,9	223,9	0,1	343,2	0,055	0,2	0,030	ТТК
Хлеб ржаной	730	19	37	87	742	0,4	40,2	491,6	12,6	0,2	385,7	133,7	447,8	2,5	686,5	0,110	0,4	0,019	
Итого за Обед																			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	2,8	0,020				ТТК
Яблоко	110	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Пирожок с яйцом	385	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за полдник	1665	55,2	57,7	263,0	1785,9	0,7	67,2	941,3	13,0	0,6	1022,1	213,3	728,6	7,9	1099,8	0,155	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами свежими 90П150П25	265	16,7	24,7	90,0	412	0,20	25,89	1,66	0,41	0,29	156,74	51,79	201,71	3,64	0,029	0,30	0,038	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара 200П10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	0,040				ТТК
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	225,6	6,3	0,02	0,3	114	8	14	2,8	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	500	18,8	25,4	112,9	518	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	489,8	0,071	0,3	0,010	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	183,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200П10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	0,040				ТТК
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,9	27	34,4	0,3	0,6	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	735	28	22	92	679	1,8	8,7	322,1	7,0	1,2	303,7	107,6	631,2	3,4	641,0	0,054	2,4	0,025	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	2,8	0,020				ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1560	59	59	273	1688	2,2	42,8	927,9	20,1	1,6	733,2	202,7	944,3	11,1	1257,9	0,125	2,9	0,035	

1 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ диеты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	
Завтрак																		
Блинчики с джемом 150/40	190	4,2	5,7	86,1	392	0,02	3,0	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за завтрак	510	4,9	10,7	108,8	494	0,25	13,52	55,68	0,47	237,86	39,2	157,65	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																		
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,28	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Теплый мясной с соусом красным	131	16,8	6,3	24,3	243	0,05	0,2	200	0,03	284	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	50	6,0	4,3	40,3	223	0,11	21	0,08	0,02	22,92	11,04	60,5	1,13	1,91	0,001			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	265,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,0	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	15,1	277,0	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030
Итого за Обед	780	2,5	30	94	855	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,78	249	5,8	397,71	0,032	0,10	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яблком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	745,8	135,8	487,5	9,4	780,9	0,052	0,41	0,030	

2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ диеты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	ТТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1		0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Масло сливочное	10	0,1	7,3	1,1	66	0,00	0	0	0	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК
Батон Водопованский	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	625	17	26	67	592	0,1	2,7	480,5	6,4	264,2	41,5	110,7	6,2	479,6	0,059	0,1	0,000	
Обед																		
Сюжика по-домашнему со сметаной	250	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,033	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	240	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
натопляными свежими	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Компот из ягод с/м	25	2,3	0,4	14,7	70,0	0,4	23,1	765,6	12,9	39,3	106,4	410,1	0,1	815,0	0,109	1,5	0,030	ТТК
Хлеб ржаной	715	28	41	88	753	0,7	43,4	1080,7	19,3	394,5	171,3	709,5	2,5	1150,5	0,159	2,9	0,053	
Итого за Обед	1725	53	80	209	1711	0,8	59,2	1694,5	26,0	877,3	244,8	979,4	8,9	1689,8	0,250	3,2	0,073	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	385	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1725	53	80	209	1711	0,8	59,2	1694,5	26,0	877,3	244,8	979,4	8,9	1689,8	0,250	3,2	0,073	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг	Ca, мг	Se, мг
Пудинг из творога с джемом 140\25	155	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с сахаром 200\15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	515	25	15	74	495	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	7,6	5,3	18,0	150	0,16	15,9	30,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,30	0,50		0,20	41,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,0	148	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	20	2,9	2,9	18,9	90,0	0,4	43,0	275,3	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТТК
Итого за Обед	720	27	29	125	670	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яблоками	100	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	50	1,2	1,1	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	350	8,0	11,4	149	729	0,21	21,0	44,16	0,22	0,04	96,68	57,41	117,6	5,6	283,47	0,023	0,40		ТТК
Итого за день	1585	64	56	287	1574	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг	Ca, мг	Se, мг
Гуляш из свинины с кашей гречневой рассыпчатой 90\150	240	16,2	30,4	44,3	513	0,25	23,20	21,50		0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	ТТК
Чай с сахаром, лимонном 200\15\10	225	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Бутерброд с сыром 10\40	50	4,6	3,9	15,4	114,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	515	21	34	75	691	0,3	26,4	500,4	12,6	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	2,1		
Обед																			
Пш из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Плов со свининой	200	8,4	19,7	22,4	300	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК
Ланчтон из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		256,3			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,4	41,1	1012,5	35,2	0,3	655,9	119,6	462,0	0,1	939,3	0,062	2,5	0,030	ТТК
Итого за Обед	705	17,8	24,2	66,2	703	0,6	55,7	1298,9	31,4	0,7	913,4	177,6	752,8	4,2	1183,0	0,071	2,9	0,074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Итого за Полдник	385	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,69	28,73	62,7	0,32	71,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за день	1665	44	67	217	1737	0,9	95,1	2011,3	50,1	1,0	1247,5	260,0	982,7	10,2	1710,1	0,123	5,2	0,074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Со, мг	долю		
Котлета мясная рубленая с рисом	240	16,6	21,3	42,5	431	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК	
Сладкий 90/10	215	0,2	0,0	12,0	48	3,2	253,3	6,3	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК	
Чай с лимк сод.сахара и лимонном 200/10/5	50	3,8	1,3	25,7	131,0	0,02	6,3	225,6	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК	
Батон подпитанный	505	17	21	55	479	0,2	6,8	455,4	13,6	404,6	65,4	390,2	1,8	145,2	0,042	0,0			
Завтрак																			
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК	
Гуляш из кури	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТК	
Макаронные изделия отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	48	3,2	253,3	6,3	0,07	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК	
Хлеб пшаной	20	3,0	1,2	20,6	104,8	1,0	20,5	307,6	12,8	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	ТК	
Итого за Обед	720	30	20	86	677	2,0	40,9	615,2	25,6	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК	
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК	
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20			
Итого за день	1695	58	52	132	1646	2,3	54,7	1195,9	39,3	879,8	242,2	1213,0	6,0	1089,0	0,146	3,0	0,010		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Со, мг	
Итого за весь период	545,5	610,0	235,7	1692,9	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397
Среднее значение за период	54,6	61,0	23,6	169,3	1,1	64,1	754,4	8,6	1,6	856,0	221,0	918,9	15,9	968,9	0,083	2,8	0,039

Нормативная документация: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Пашинной 2004г.