

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Засухина Л.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Сезон: Весенний
Категория: инд.мэню 7-11 лет



1-ая неделя/Понедельник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛТ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
377	Завтрак Чай с лимоном	200/15 17	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
032	Биточки куриные	90	16,99	4,88	9,25	149		0,06	0,08	0,01	256,583	28,0875	25,8062	144,527	1,4818	0,0058	0,0077	0,092
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
	Всего в Завтрак	547	28,42	17,34	82,44	600	50	0,21	2,91	0,01	50,5889	75,0592	72,3775	10,0807	4,9667	0,0075	0,044	0,1
	Обед																	
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
	Всего в Обед	710	21,67	36,28	96,27	799	20	0,5	6,64		74,4548	66,4635	07,9279	96,7498	6,2948	0,0059	0,0431	0,0376
	Всего в День		50,09	53,62	178,71	1399	70	0,71	9,55	0,01	25,0434	41,5227	80,3053	06,8305	11,2615	0,0134	0,0871	0,1376

Сезон: Весенний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
378	Завтрак Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41									
			30	2,4	0,42	10,1		54	0,06		1,14	72,9	11,352	20,097	68,904						1,305	0,001	0,0198	0,0044
			100	17,22	5,68	3,53		134	0,05		1,14	285,19	13,3408	23,0724	124,679						1,1327	0,0053	0,1065	
			50	1,68	0,52	21,85		99	0,18		0,18	27,6366	1,92	1,4237	2,8473						0,1582	0,0072	0,0007	0,037
			150	3	8,89	19,67		171	30		0,12	10,17	0,01	620,814	35,501						27,805	82,7984	1,0055	0,0072
2	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037						
128	Всего в Завтрак	545	25,82	16,86	71,05	539	40	0,27	12,82	0,01	61,1408	86,7138	87,7981	72,0294	4,0114	0,0135	0,0205	0,1479						
388	Обед Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056						
			40	3,2	0,56	13,47		72			0,08	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264		0,0058				
			200	0,64	3,78	18,16		109			0,01	88	10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022							
			200	5,6	8,86	7,57		132			20	0,04	11,32	0,01	263,363	42,9431	20,6872	70,8072		0,9083	0,0042	0,0002	0,0422	
			150	5,2	4,18	28,22		171			10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554		0,7236				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236									
281	Биточки паровые	90	12,99	9,12	6,33	159	10	0,07	0,1	0,01	282,222	32,8838	28,3415	147,971	1,3555	0,0071	0,0111	0,0482						
309	Всего в Обед	710	30,63	27,03	86,38	711	40	0,32	99,42	0,02	81,5529	26,4496	11,1957	32,2925	10,7608	0,0138	0,0625	0,1018						
			56,45	43,89	157,43	1 250	80	0,59	112,24	0,03	42,6937	15,1634	98,9938	04,3219	14,7722	0,0273	0,083	0,2496						

Сезон: Весенний
Категория: инд.мению 7-11 лет

1-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23					
038	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
15	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087					
379	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436					
	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02		
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244		
	Обед																			
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763					
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		61,9197	16,0547	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015		0,0159		
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067	33,0183	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535		
	Всего в Обед	710	32,48	25,4	104,53	778	30	0,35	6,84		35,9294	92,7198	13,8042	53,0586	6,2353	0,0079	0,0452	0,0789		
	Всего в День		53,9	46,51	182,54	1368	130	0,66	8,86	0,2	57,7794	89,2438	13,9087	44,2776	9,1053	0,0179	0,067	0,1033		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73					
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
		/7																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
447	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392		
	Всего в Завтрак	552	23,23	18	80,04	575	40	0,36	3,6		07,6198	81,3674	98,2294	42,4081	8,1829	0,0065	0,0374	0,0473		
	Обед																			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186		
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045		
263	Рагу из свинины	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,961	32,9749	53,9152	226,535	2,8001	0,013	0,0003	0,1073		
	Всего в Обед	710	23,85	46,15	77,8	823	322,5	0,37	42,85	0,01	82,1574	96,2733	22,8976	27,1924	6,8925	0,0201	0,0432	0,1399		
	Всего в День		47,08	64,15	157,84	1 398	362,5	0,73	46,45	0,01	89,7772	77,6407	321,127	69,6005	15,0754	0,0266	0,0806	0,1871		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛТ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
378	Завтрак Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 6	105,990 7	12,893	77,693	0,3433					
2	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008		
291	Бутерброд с джемом @ Плов из курицы	50 250	1,68 24,98	0,52 30,21	21,85 41,41	99 537		0,18 0,11	0,18 1,59		27,6366 327,064 3	1,92 31,6364	1,4237 49,9964	2,8473 265,727 8	0,1582	0,0023	0,0077	0,0353		
	Всего в Завтрак	580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433		
	Обед																			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
96	Рассольник ленинградский	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,750 6	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508		
143	Рагу из овощей & Сок фруктовый Шницель из свинины	150 200 100	2,39 0,75 19,19	12,03 20,57 23,81	12,79 20,57 12,57	169 85 341	20	0,06 0,01 0,08	9,72 1,6 0,12		396,765 7 205,84	40,8948 21,12	24,0667 10,44	57,5678 19,14	0,8094 2,61	0,0046 0,0035	0,0002 0,0114	0,0328 0,0141 0,0065		
	Всего в Обед	710	33,66	45,64	80,85	869	56	0,35	17,13	0,02	61,2513	57,6335	32,9436	38,3388	9,3835	0,0172	0,0547	0,1137		
	Всего в День		61,97	77,85	166,34	1 613	114,37	0,52	86,01	0,02	23,3847	11,2606	05,0867	94,1719	14,2843	0,0215	0,0627	0,157		

№ п/п	Продукты	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236				
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023	
255	Печень по-строгановски	100	13,21	10,28	3,21	158	3 657,14	0,16	10,03		204,155	19,998	15,2381	216,351	4,6093	0,0041	0,0259	0,1498	
	Всего в Завтрак	500	22,97	15,32	76,5	536	3 667,14	0,32	11,23		18,9623	61,2267	63,8984	86,4787	7,8646	0,0063	0,0622	0,1601	
	Обед																		
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065	
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579				
	Всего в Обед	742	33,51	18,21	103,91	712	40	0,45	6,86		103,998	81,3622	25,6168	31,1626	9,4769	0,0112	0,0431	0,1441	
	Всего в день		56,48	33,53	180,41	1 248	3 707,14	0,77	18,09		22,9603	42,5889	89,5152	17,6413	17,3415	0,0175	0,1053	0,3042	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
		/7																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201		0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22		0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014	
230	Шницель рыбный натуральный	90	10,72	8,47	3,18	132			0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051	
	Всего в Завтрак	542	19,37	15,71	74	516		0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145	
	Обед																		
256	Мясо тушеное (свинина)	90	9,52	25,35	2,3	275		0,25	0,16		233,1	17,172	20,34	114,084	1,341				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029	
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201		0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,29	3,76	10,4	85		0,05	6	0,02	238,708	49,9136	17,3965	56,6196	0,5081	0,0049	0,0006	0,0234	
	Всего в Обед	700	22,17	39,07	91,78	807		0,49	94,16	0,02	23,8555	111,816	15,4554	21,3637	10,0554	0,0074	0,0511	0,0346	
	Всего в день		41,54	54,78	165,78	1322		0,64	97,66	0,03	987,749	170,472	81,6689	49,8399	13,5699	0,0113	0,0886	0,0491	

Сезон: Весенний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																			
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70														
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194					
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002		0,0014		
	Всего в Завтрак	535	24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165	0,0051		
	Обед																			
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
388	Напиток шиповник+яблоко	180	0,76	4,3	17,35	112		0,01	106,43		43,065	13,7808	4,2087	4,4044	5,1561	0,0003		0,0009		
103	Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132	0,0018	0,0002	0,0102		
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419		
	Уха ростовская из горбуши @	200	6,96	4,83	9,8	111	13,33	0,05	5,6		362,606	11,8993	13,9235	37,0339	0,5669	0,0033	0,0001	0,0211		
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,846	31,1179	28,6903	160,731	1,6474	0,0056	0,0075	0,09		
	Всего в Обед	760	36,28	24,58	84,65	707	53,33	0,43	124,68	0,02	63,4128	33,7694	33,8529	84,8971	12,0603	0,0216	0,0598	0,1754		
	Всего в День		61,09	45,69	197,95	1450	163,33	0,79	126,39	0,02	88,7669	44,3426	239,403	36,0261	16,0077	0,0226	0,0763	0,1805		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
		Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
		Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141		
128		Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	0,12	10,16	0,01	747,970 ²	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419		
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	0,04	1,39		231,147 ⁵	23,8638	23,0132	111,782 ⁸	1,0746	0,0051		0,083			
1	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,21	2,99	11,6	90	10	0,11			92,4		46,98							
	Всего в Завтрак	535	26,52	16,34	75,26	554	60	0,28	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471		
	Обед																			
		Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
102		Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	0,16	4,88		448,067 ²	33,0183	31,5796	108,342 ⁸	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535		
036		Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31	0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	0,04	10		37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236						
447	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134	0,04	0,77		185,129 ⁸	19,9654	18,4649	101,334 ¹	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392			
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108	0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023			
	Всего в Обед	780	29,45	22,07	100,88	720	20	0,39	6,85		88,8042	01,8244	08,0138	414,517	6,3805	0,0115	0,0463	0,1045		
	Всего в День		55,97	38,41	176,14	1 274	80	0,67	20,11	0,01	07,4119	95,5216	06,1167	01,5427	13,463	0,03	0,0834	0,2516		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
	Завтрак	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037						
			30	2,4	0,42	10,1		54				72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044					
			200	3,29	3,45	23,12		137				10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02	
			173	7,42	12,41	40,01		301				60	0,12	0,52	0,05	251,697	142,983	33,9754	230,472	0,8623	0,0091	0,002	0,065	
			219	Сырники из творога @	65	10,4		12,17				6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574	0,3486	0,0005	0,0163
Всего в Завтрак		525	25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124						
	Обед	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698									
			Хлеб ржаной	20	2	0,35		8,42	45		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875				0,0008	0,0165	0,0037			
			Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56		13,47	72		97,2	15,136	26,796	91,872	1,74				0,0013	0,0264	0,0058			
			Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39		9,85	95		10	0,02	7,76	0,01	249,498				37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047	0,0186
			Винегрет овощной	60	0,64	5,34		3,97	67			0,01	2,07		116,990				11,1313	8,5582	19,3244	0,3603	0,0017	0,0104
291	Плов из курицы@	240	30,34	12,36	44,62	411		0,11	1,54		414,321	22,8236	59,4942	271,551	2,255	0,0084	0,0085	0,1692						
Всего в Обед		760	38,56	24,09	112,34	823	10	0,28	12,09	0,01	68,5594	28,3605	46,4037	06,3598	7,0038	0,0169	0,0514	0,2077						
Всего в день			64,07	52,88	200,32	1 536	121,36	0,57	13,25	0,45	767,689	86,7787	42,6466	66,0309	10,7116	0,0373	0,1081	0,3201						
Итого			548,64	511,31	763,48	13 857	4 904,71	6,64	538,61	0,78	13,2554	074,535	78,7719	90,2831	35,5925	0,2253	0,8419	1,9401						
Среднее за период			54,86	51,13	176,35	1 386	490,47	0,66	53,86	0,08	61,3255	07,4535	27,8772	49,0283	13,5592	0,0225	0,0842	0,194						
Минимальные нормативные значения			77	79	335	2 350	0,7	0,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,84	33,21	50,9																			