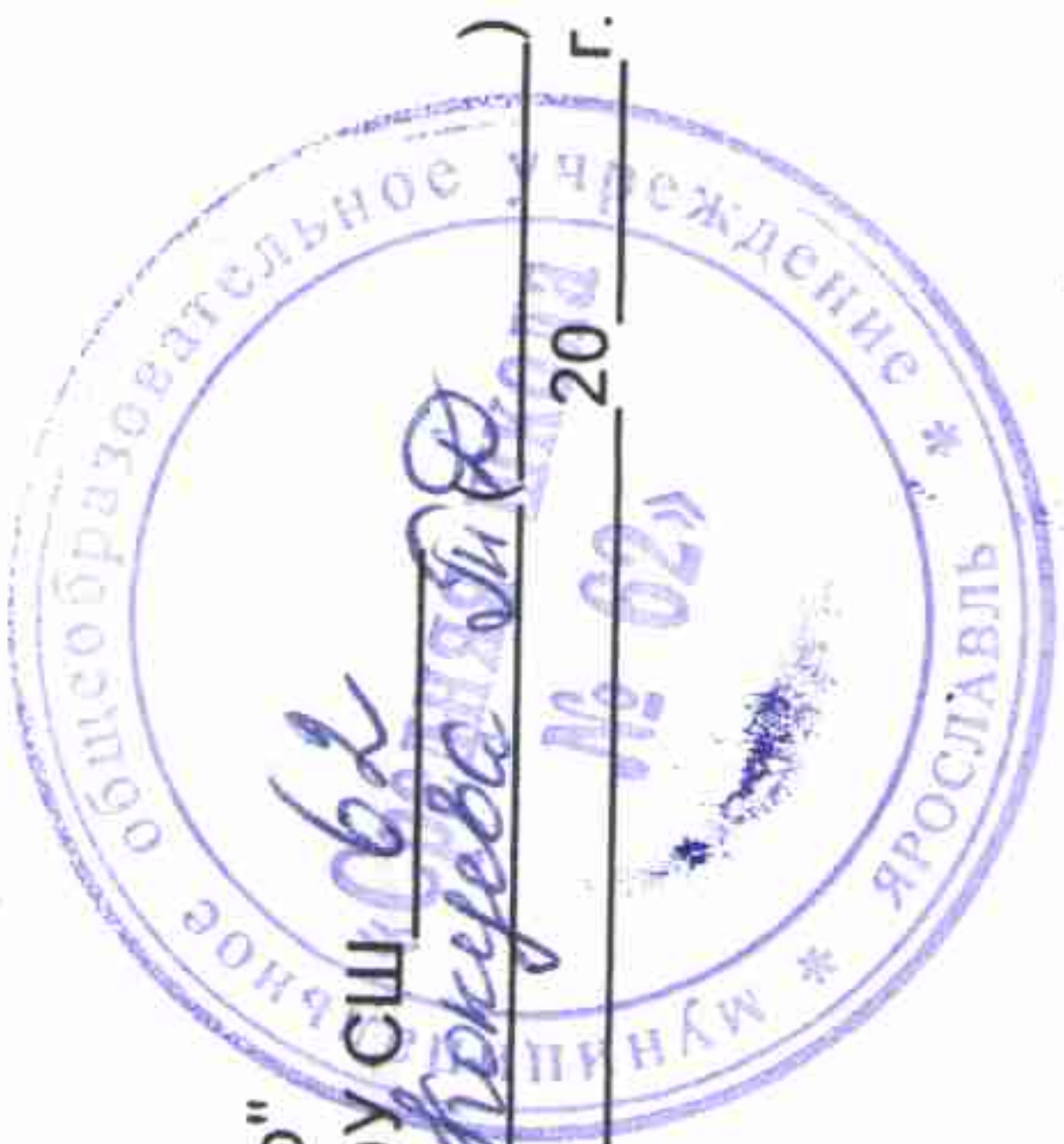


"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 2
 " " " 20 г.



"Утверждаю"
 Генеральный директор
 ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
 Беленко В.С.
 " " " 20 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Оладьи	140	10,89	11	58,04	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм	
Соус фруктовый (повидло)	60	0,12	0	19,40	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	фирм	
Фрукт	150	0,6	1	17,4	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6		2,9		ТТК	фирм	
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	0,07			0,02	0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022	
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91			
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм	
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022	
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм	
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4			0,01			0,02	0,02	0,11								
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1																
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0																
Итого за Обед	865	22,75	31	112,37	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3	ТТК	фирм	
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1845	49,39	57	281,69	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда

Котлета "Морячок" с соусом	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Рис отварной	11,45	2,21	12,4	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	4,6	7	48,58	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				203	2022
Хлеб ржаной	1,3	0	9,38															
Напиток из шиповника	4,29	1	27,11	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			ТТК	фирм
Итого за Завтрак	21,95	10	118,89	0,19	31,05	1,48	0,44	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76		37/10	
Салат "Стелной"	0,51	2,45	4,01															
Суп гороховый	7,78	8,62	23,94	0,14	16,69	11,06	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07		ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	9,7	11,90	7,17	0,16	18,69	2,14	0,46	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03		16/2	2022
Хлеб ржаной	10,61	5,17	55,51	0,04	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТТК	фирм
Компот из сухофруктов	2,2	0,39	13,55				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				330/1	2016
Итого за Обед	31,77	28,59	137,1	0,37	35,48	13,2	0,47	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1		241	2022
Итого за день	60,89	44	332,55	0,69	72,28	26,64	1,02	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18			
Перлотто	180	5,12	5,92	39,24	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47				ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4				ТТК	фирм	
Чай с молоком стуженым	200	1,64	1,92	12,52		71,71														
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21			
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07		2016	
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01		ТТК	
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2					ТТК	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				ТТК	
Чай	200	0,0	0,02	9,8		37,32				0,02	0,02	0,11		0,16					2022	
Итого за Обед	825	24,92	40,10	95,24	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	860	58,50	82	245,08	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	186,53	26,68		6,71			
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78													330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	33,4						
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	28,82	0,79					
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	330,56	127,62	0,01	6,72		ТТК	фирм
Обед																				
Завтрак																				
Салат из свеклы отварной	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	29,4	0,29	0,38	0,19	42,83	20,89	46,24	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022	
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022	
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9		0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	36,66						
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,02	0,02	4,14	4,37	20,01	31,28	1,29			241	2022	
Итого за Обед	865	24,66	43,14	143,2	1033,78	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	1 441,82	195,51	0,16	0,09			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,04	0,04	12,5	7,51	45,69	58,47	26,25	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	476,72	29,4	0,02	0,19			
Итого за день	1837,50	55,24	63	328,74	2 023	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	2 249,1	352,53	0,19	6,81			

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Салат из моркови	100	1,2	0,09	13,55	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	42	2022		
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (повидло)	210	6,50	5,11	47,07	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	ТТК	фирм		
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8													262	2022		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Итого за Завтрак	605,00	13,42	9,39	120,8	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72			
Обед																				
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	фирм	
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм	
Картофельно-деревенски	180	3,72	4,65	31,89														ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	0,04	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09	241	2022	
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1840,00	46,72	41	318,45	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирм	
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,88	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022	
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022	
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,92	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74														ТТК	фирм	
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91														22/2	фирм	
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4			0,01			0,02	0,02	0,11								
Пряник	50	3,0	2,35	38,6																
Чай	200	0,0	0,00	9,8																
Итого за Обед	895	29	31,83	116,63	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01	261	2022	
Полдник																				
Яблоко 1 шт	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Хачапури с сыром	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
	100	14,49	14	37,52	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за День	1925	58,47	58	295,29	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Каша жидкая молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23			
Обед																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,78	2,18	2,56	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11																
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96																
Итого за Обед	865	25,12	24,20	136,07	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11	241	2022	
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1795	46,66	55	286,10	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТк	Фирм	
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	0,01		3,5	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			262	2022	
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74			
Обед																				
Салат из белокачанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	2016	
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016	
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				Фирм	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79														ТТк	Фирм	
Итого за Обед	792,5	28,48	46,39	137,41	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1817,5	69,90	80	292,8	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01		
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07		
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01		
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30	0,03				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32															
Итого за Обед	865	22,97	30,95	120,02	834,12	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01	0,01		
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02	0,02		
Итого за день	1935	47,76	55	276,22	1 782	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		