



«СОГЛАСОВАНО»
Директор БОУ ОО "Некрасовская общеобразовательная школа"
Касьянов А.Ю.



Примерное меню
горячего питания (завтрак и обед) учащихся 12-18 лет

Неделя 1
Завтрак

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										№ ТТК
		Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	250	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	0	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	0	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	0	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Итого	535	11,55	9,19	82,93	465,81	0,32	0,27	1,62	130,00	0,14	3,15	0	330,03	312,28	195,66	217,19	60,11	3,08	11,16	13,52	9,56	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Салат из капусты	100	1,57	5,17	9,39	90,60	0,03	0,06	0,06	48,57	2,40	0,00	0,80	12,15	255,55	42,65	32,50	17,90	0,59	2,40	0,25	12,75	3048
Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2,325	4,015	16,43	112,35	0,095	0,064	0,064	12,695	20	0,075	1,035	241,05	429,65	21,2	72,25	26,4	0,92	4,065	0,235	44,65	3385
Биточки куриные	100	18,289	14,703	12,09	257,59	0,1223	0,1372	0,03	1,006	27,6	0	5,437	285,93	149,47	48,97	139,23	23,51	1,929	4,14	6,06	0	3285
Рис отварной	180	4,59	4,28	48,17	249,50	0,05	0,03	0,03	0,00	20,00	0,08	1,05	8,55	66,50	6,40	99,00	32,50	0,66	0,65	9,82	32,50	3169
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	930	36,778	31,394	154,687	1066,84	0,6468	0,4856	0,4856	68,791	70,32	0,15	12,903	922,68	1090,97	212,54	478,3	148,43	7,862	11,271	33,704	110,3	
Итого за день:	1465	48,32	40,59	237,62	1532,65	0,97	0,76	0,76	70,41	200,32	0,29	16,05	1252,71	1403,25	408,20	695,49	208,54	10,94	22,43	47,22	119,86	

Неделя 1

День 2

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	Б1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Тесты мятные	130	9,47	29,28	16,09	366,96	0,32	0,11	8,66	13,33	0,05	1,89	33,85	327,19	17,98	126,24	29,48	1,61	3,56	1,37	38,44	2921
Макаронные отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	0,00	2995
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Итого	600	24,22	36,87	107,71	866,91	0,73	0,30	8,74	37,33	0,14	6,67	317,69	597,57	107,86	312,59	102,72	6,62	4,78	12,89	58,84	

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	Б1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Икра морковная	100	1,91	7,09	10,84	117,00	0,09	0,07	13,11	0,00	0,00	0,89	14,47	280,20	35,79	71,72	44,54	1,13	0,00	0,07	31,35	2941
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,489	1,827	16,304	91,89	0,0837	0,0436	7,08	8	0,03	0,806	426,12	246,35	19,04	50,22	20,8	0,78	42,16	0,124	23,446	3075
Биточки рыбные	100	13,75	9,73	13,47	200,14	0,17	0,13	0,04	13,20	0,66	2,12	750,02	271,78	58,82	169,28	43,76	1,93	0,00	5,18	0,00	3063
Картофель тушёный	180	2,97	11,54	22,08	204,67	0,15	0,09	20,83	0,00	0,00	1,51	118,02	668,52	29,22	92,62	38,94	1,31	6,00	0,38	67,59	3270
Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	930,00	31,25	33,41	121,12	928,02	0,83	0,52	44,37	21,36	0,69	9,89	1684,51	1666,89	244,27	525,40	203,20	9,60	48,17	23,06	142,79	
Итого за день:	1530	55,47	70,28	228,82	1794,93	1,56	0,82	53,12	58,69	0,83	16,56	2002,20	2264,46	352,13	837,99	305,92	16,22	52,95	35,95	201,63	

Неделя 1

День 3

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	Б1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Каша молочная рисовая	250	6,179	6,4	52,411	292,58	0,0769	0,1625	1,183	38,2	0,1296	0,896	52,36	184,69	114,73	158,4	37,74	0,634	8,69	9,37	28,094	3120
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985
Бутерброд с сыром	35	5,215	4,35	9,075	99,8	0,0852	0,1089	0,13	22,5	0,144	1,148	252,1	58,2	157	130,8	13,15	0,84	0	5,76	0	
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Итого	535	15,88	12,55	93,59	560,78	0,33	0,37	1,39	60,70	0,27	4,28	495,76	324,49	334,33	349,20	75,69	3,75	8,69	26,65	28,09	

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.				Витамины (мг)				Минеральные вещества								ТТК
	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность	Б1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	128,15	0,0535	0,0375	8,305	0	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	0,07	14,59	2969
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,18	19,24	138,74	0,25	0,08	8,99	20,00	0,08	1,12	444,56	463,21	37,11	90,13	36,85	2,04	43,52	2,78	36,78	3041
Печень по-строгановски	100	15,008	8,439	5,865	160,23	0,2523	1,8078	27,068	3474	1,091	7,433	87,21	235,08	11,3	263,1	15,82	5,718	0	0,12	188,94	2974
Гречка отварная	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18	3193
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	0,00	0,00	0,00	3383	
Итого	930	41,26	37,53	138,96	1029,66	1,17	2,27	47,08	3518,00	1,26	16,79	1198,82	1566,52	193,75	749,46	263,27	17,80	48,17	25,73	275,89	
Итого за день:	1465	57,15	45,08	232,55	1590,44	1,50	2,64	48,48	3578,70	1,53	21,07	1694,58	1891,01	528,08	1098,66	338,96	21,56	56,86	52,38	303,98	

Неделя 1

День 4

Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества								F (мкг)	TK	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)			Se(мкг)
Макароны запечённые с сыром	200	12,42	12,82	38,81	320,51	0,15	0,17	0,18	73,00	0,39	1,30	318,29	161,78	279,12	276,50	34,54	1,43	1,12	0,00	0,00	3229
	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	0,04	13,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355
Напиток каркаде	200	0,20	0,04	25,73	105,22	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	0,04	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	0,44	0,11	0,00	481
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Итого	540	17,42	15,18	94,68	596,43	0,36	0,30	26,46	74,76	0,39	3,97	544,39	623,64	358,12	347,46	65,50	5,87	1,56	11,63	4,29	

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	TTK
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	Se(мкг)	I (мкг)			
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,05	7,00	0,00	0,00	0,40	700,00	315,00	41,00	37,00	15,00	0,70	0,00	0,00	3388		
	260	3,22	3,03	11,85	89,92	0,03	0,10	7,15	41,25	0,29	0,19	772,07	287,10	54,76	70,18	23,20	1,63	47,54	3,96	8,58	3282	
	100	16,12	17,19	10,23	263,17	0,11	0,13	1,77	29,00	0,04	4,54	272,84	161,17	44,37	137,10	23,44	2,00	4,00	4,67	1,10	3260	
	180	3,94	5,67	25,75	170,28	0,17	0,14	22,69	29,60	0,11	1,73	161,20	811,14	53,52	110,16	37,80	1,27	10,22	1,02	76,72	3034	
	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3383	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
	840	35,64	38,01	124,31	1001,97	0,66	0,63	41,33	99,85	0,44	11,87	2283,43	1959,19	299,85	506,24	157,64	10,40	61,76	26,93	106,80		
Итого за день:	1380	53,06	53,19	218,99	1598,40	1,02	0,93	67,79	174,61	0,83	15,84	2827,82	2582,83	657,97	853,70	223,14	16,27	63,32	38,56	111,09		

Неделя 1

День 5

Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Омлет натуральный 2024	250	21,747	37,557	5,514	447,54	0,1422	0,7995	1,209	393,6	3,3558	0,393	247,5	345,78	194,1	372,06	31,02	3,843	38,37	49,41	85,662	3461
	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Итого	540	29,68	39,88	55,69	707,14	0,40	0,94	1,29	393,60	3,36	3,83	528,00	505,78	267,90	486,46	77,42	7,56	38,37	60,93	106,06	

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	F (мкг)	Se(мкг)	I (мкг)	Fe	Mg	P	Ca	K	Na	pp	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P
--------------------	----------------	------------------	--	--	-----------------	---------------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	---------	---------	----	----	---	----	---	----	----	---------	----	----	---	----	---

Неделя 2
Завтрак

День 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рр)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Каша пшѐнная молочная с маслом и сах	250	5,47	6,85	30,47	206,18	0,13	0,16	1,30	40,00	0,14	0,46	53,06	194,25	127,47	142,76	32,26	0,74	10,10	2,00	9,56	3047	
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478	
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945	
чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985	
Итого	535	11,55	9,19	82,93	465,81	0,32	0,27	1,62	130,00	0,14	3,15	330,03	312,28	195,66	217,19	60,11	3,08	11,16	13,52	9,56		

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)			
Салат из капусты	100	1,57	5,17	9,39	90,60	0,03	0,06	48,57	2,40	0,00	0,80	12,15	255,55	42,65	32,50	17,90	0,59	2,40	0,25	12,75	3048		
Суп картофельный с рисом	250	2,14	2,56	17,05	100,13	0,09	0,06	12,45	12,00	0,05	1,01	461,50	413,14	21,00	63,05	25,72	0,86	43,80	0,99	44,15	3033		
Печень по-Строгановски	100	15,008	8,439	5,865	160,23	0,2523	1,8078	27,068	3474	1,091	7,433	87,21	235,08	11,3	263,1	15,82	5,718	0	0,12	188,94	2974		
Макароны отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	0,00	2995		
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073		
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984		
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951		
Итого	830	35,55	24,66	142,35	948,11	0,87	2,17	94,60	3512,72	1,23	15,18	939,20	1203,95	184,35	565,92	134,40	12,22	47,44	18,70	266,24			
Итого за день:	1365	47,09	33,85	225,29	1413,92	1,20	2,45	96,22	3642,72	1,36	18,33	1269,23	1516,23	380,01	783,11	194,51	15,30	58,60	32,22	275,80			

Неделя 2
Завтрак

День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТТК
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А (рр)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
Биточки куриные	100	18,289	14,703	12,09	257,59	0,1223	0,1372	1,006	27,6	0	5,437	285,93	149,47	48,97	139,23	23,51	1,929	4,14	6,06	0	3285		
	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18	3193		
Гречка отварная																							
	Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984		
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985		
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945		
Итого	570	34,58	23,55	100,03	760,13	0,66	0,41	1,09	51,60	0,09	11,65	569,31	562,07	137,41	452,11	201,91	10,08	6,32	23,06	35,58			

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
		Б	Ж	У	ценность		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)				
Икра морковная Борщ из свежей капусты со сметаной	100	1,91	7,09	10,84	117,00	0,09	0,07	13,11	0,00	0,00	0,89	14,47	280,20	35,79	71,72	44,54	1,13	0,00	0,07	31,35	2941			
	260	2,43	5,32	14,42	116,58	0,06	0,08	23,67	30,60	0,09	0,75	436,38	412,78	52,57	64,59	29,62	1,38	44,40	0,13	18,29	3004			
	100	15,00	10,77	19,92	242,67	0,23	0,17	0,46	22,20	0,70	2,84	776,11	288,62	77,41	188,34	48,39	2,52	0,80	10,48	2,20	3299			
Картофельное пюре Чай с сахаром	180	3,94	5,67	25,75	170,28	0,17	0,14	22,69	29,60	0,11	1,73	161,20	811,14	53,52	110,16	37,80	1,27	10,22	1,02	76,72	3034			
	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985			
	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984			
Хлеб ржаной	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951			
Хлеб пшеничный	850	33,36	32,07	129,81	960,93	0,88	0,66	60,06	82,40	0,89	10,75	1763,26	1980,94	318,09	575,01	214,95	10,74	55,42	28,98	148,96				
Итого за день:	1420	67,94	55,62	229,85	1721,06	1,55	1,07	61,15	134,00	0,98	22,40	2332,57	2543,01	455,50	1027,12	416,86	20,83	61,74	52,04	184,54				

Неделя 2 День 3

Завтрак

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества												ТТК
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)			
Каша молочная рисовая	250	6,179	6,4	52,411	292,58	0,0769	0,1625	1,183	38,2	0,1296	0,896	52,36	184,69	114,73	158,4	37,74	0,634	8,69	9,37	28,094	3120		
Бутерброд с сыром	35	5,215	4,35	9,075	99,8	0,0852	0,1089	0,13	22,5	0,144	1,148	252,1	58,2	157	130,8	13,15	0,84	0	5,76	0	2945		
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2985		
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985		
Итого	535	15,884	12,55	93,586	560,78	0,3265	0,3722	1,393	60,7	0,2736	4,28	495,76	324,49	334,33	349,2	75,69	3,754	8,69	26,65	28,094			

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества										F (мкг)	TTK
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)								
Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	128,15	0,0535	0,0375	8,305	0	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	0,07	14,59	2969						
Щи из свежей капусты	260	2,11	5,38	9,17	94,14	0,06	0,08	36,13	31,50	0,09	0,92	429,46	350,41	49,71	55,73	23,75	0,80	43,00	0,25	27,64	3386						
Котлета мясная натуральная, рубленая	100	12,20	29,90	12,25	370,22	0,44	0,15	1,13	0,00	0,00	2,77	162,74	260,58	32,99	155,66	29,95	2,31	4,62	4,90	45,74	3265						
Макароны отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	0,00	2995						
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	105,22	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	0,04	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	0,44	0,11	0,00	481						
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984						
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951						
Итого	840	32,67	53,97	140,07	1193,68	1,06	0,51	58,89	57,26	0,18	10,09	1258,49	1159,28	217,68	466,15	150,00	8,95	51,75	22,61	108,36							
Итого за день:	1375	48,55	66,52	233,66	1754,46	1,38	0,89	60,28	117,96	0,45	14,37	1754,25	1483,77	552,01	815,35	225,69	12,70	60,44	49,26	136,46							

Неделя 2 День 4

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)										Минеральные вещества										ТТК
	Масса порции,г	Б	Ж	У	ценность	B1	B2	С	А (рр)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)					
Тефтели мясные	130	9,47	29,28	16,09	366,96	0,32	0,11	8,66	13,33	0,05	1,89	33,85	327,19	17,98	126,24	29,48	1,61	3,56	1,37	38,44	2921				
Рис отварной	180	4,59	4,28	48,17	249,50	0,05	0,03	0,00	20,00	0,08	1,05	8,55	66,50	6,40	99,00	32,50	0,66	0,65	9,82	32,50	3169				
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945				
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984				
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985				
Итого	600	21,99	35,88	114,43	876,06	0,63	0,28	8,74	33,33	0,13	6,37	322,90	553,69	98,18	339,64	108,38	5,99	4,21	22,70	91,34					

Обед

наименование блюда		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества										ТТК
		Масса порции,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)		
с растительным маслом	100	1,746	3,094	9,506	73,53	0,0194	0,0485	8,633	0	0	0,194	47,53	331,74	43,65	49,53	25,22	1,649	6,79	0	3227			
	250	2,46	5,515	13,47	113,7	0,089	0,048	23,195	0,9	0	0,805	30,75	268,75	27,3	59,6	25,1	0,82	2,65	0,175	3102			
	100	17,30	22,56	12,60	268,05	0,27	0,15	0,66	18,00	0,00	4,54	280,03	223,21	42,25	167,22	30,31	2,50	4,80	4,61	20,79			
	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	0,14	0,00	24,00	0,09	2,78	2,88	252,60	14,64	198,48	132,00	4,43	2,18	5,48	15,18			
	200	0,12	0,12	20,00	82,40	0,01	0,01	3,10	0,00	0,00	0,09	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,73	0,00	0,00	1,02			
с яблок	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4			
	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0			
	930	39,86	41,04	137,52	1036,22	1,01	0,58	35,71	42,90	0,09	12,96	742,42	1325,99	219,51	610,04	261,62	13,73	16,42	27,54	80,24			
Итого за день:		1530	61,84	76,92	251,96	1,64	0,86	44,45	76,23	0,22	19,33	1065,32	1879,68	317,69	949,68	370,00	19,77	20,63	50,24	171,58			

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										F (мкг)	ТТК
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)				
Каша молочная Дружба	250	8,16	10,95	55,25	352,99	0,18	0,18	1,30	60,00	0,21	1,01	57,77	236,41	132,53	200,24	51,24	1,19	10,68	6,23	25,24	3411	
	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	0	3478	
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	0	2985	
Чай с сахаром	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945	
Хлеб пшеничный	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355	
Фрукт свежий	635	14,76	13,81	120,45	673,72	0,41	0,32	14,62	150,00	0,21	4,09	368,54	715,84	221,52	288,97	90,79	6,39	11,74	17,75	29,53		
Итого																						
Бед																						

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК
	Масса порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	
Винегрет овощной	100	1,48	10,165	7,31	128,15	0,0535	0,0375	8,305	0	0	0,45	286,85	230,85	24,5	45,95	20,4	0,815	2,47	0,07	14,59	2969
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,18	19,24	138,74	0,25	0,08	8,99	20,00	0,08	1,12	444,56	463,21	37,11	90,13	36,85	2,04	43,52	2,78	36,78	3041
Куры тушёные	100	21,381	11,009	0,538	187,22	0,1039	0,2024	0,471	40	0	4,33	85,63	269,87	18,16	144,02	21,95	2,051	6	0,003	1,425	3081
Макароны отварные	180	6,82	5,27	41,44	240,35	0,15	0,06	0,00	24,00	0,09	1,35	3,34	110,38	16,08	71,95	26,84	1,29	1,22	0,00	0,00	2995
Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951
Итого	830	45,76	33,85	126,95	1008,78	0,90	0,56	21,09	84,16	0,17	11,82	1196,26	1274,35	197,25	493,61	161,20	10,64	53,22	20,17	73,19	
Итого за день:	1465	60,52	47,66	247,39	1682,50	1,31	0,88	35,71	234,16	0,38	15,91	1564,80	1990,19	418,77	782,58	251,99	17,03	64,96	37,92	102,72	
Итого в среднем за день 2 нед:	1431	57,1883	56,1125	237,628	1696,842	1,41404	1,22935	59,5621	841,015	0,67588	18,0669	1597,23	1882,58	424,7933	871,565	291,811	17,1155	53,272	44,3365	174,22	