

"Согласовано"

Директор МОУ ОИ № 10



"10"

20.10.2015

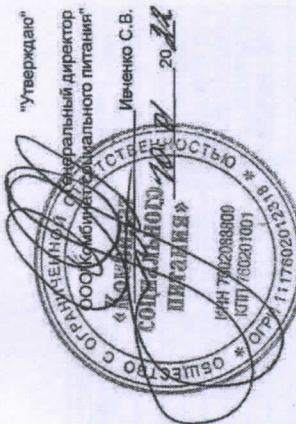
ШКОЛА
№50

20.10.2015

Харитонов

Исенов С.В.

20.10.2015



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	
Завтрак																				
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	22	1.7	0.8	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	16.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Кокос сливочный	45	4.0	5.7	24.5	165.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	552	28.9	28.9	110.3	852.4	0.10	0.33	15.10	0.10	0.10	98.50	54.50	241.80	4.69	1.00	175.50	146.80	0.00	0.00	
Обед																				
Суп картофельный с горохом луцким	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	2015
Печень тушеная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	292.66	4.99	0.86	0.00	85.82	0.00	0.00	2015
Рис отварной	200	5.2	6.4	53.5	269.2	0.10	0.00	21.40	0.10	0.00	31.20	36.80	101.10	0.70	1.00	75.00	81.00	0.00	0.00	2015
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.44	1.40	0.00	0.00	1.02	0.00	5.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной	47	3.1	0.6	15.7	81.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	8.90	40.90	1.90	0.60	83.90	2.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	822	27.3	23.5	105.2	778.6	0.53	14.75	80.44	0.10	144.79	127.50	100.16	530.56	10.00	2.95	195.90	234.32	0.00	0.00	
Полдник																				
Молоко в индийской упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Всего за день:	65.1	64.0	250.3	1 972.1	0.71	30.68	135.54	0.20	145.19	487.80	193.06	966.66	17.78	4.15	675.80	383.72	0.00	0.00	0.00	

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
		Белки, г																				
Завтрак																						
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.80	14.00	0.00	0.10	21.10	28.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.4	0.12	26.61	0.00	0.00	0.12	54.18	40.64	126.92	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	0.00	2015	
Батон Подорожный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/150	0.2	0.0	15.2	62.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	8.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	551	21.3	25.2	78.9	641.5	0.22	28.31	14.00	0.00	0.22	96.98	86.94	321.92	5.08	1.51	144.40	117.14	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	0.00	250	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.6	6.7	47.5	297.2	0.30	0.00	15.10	0.10	0.20	27.10	150.90	225.40	5.30	1.70	316.90	74.70	0.00	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	10.50	47.90	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	805	30.4	26.4	135.1	779.3	0.55	2.63	28.60	0.10	0.32	90.40	194.90	427.40	9.68	3.00	438.80	167.60	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Вяленое изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		66.2	66.2	273.0	1733.2	0.78	47.94	42.60	0.10	0.74	222.18	300.24	777.62	20.46	4.71	944.60	267.34	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.4	5.1	26.4	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.60	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00	175	2015	
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Молоко в упаковке ультрапастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.80	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	643	16.7	17.3	696.1	0.28	3.03	57.70	0.10	0.40	345.60	68.60	338.90	2.18	1.30	230.70	63.00	0.00	0.00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	48.80	152.00	2.50	0.80	90	106.40	0.00	0.00	ТТК		
Чай с лимоном	200/15/3	0.2	0.0	15.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	14.20	6.20	8.00	0.70	0.00	30.80	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Хлеб ржаной	48	3.2	0.6	16.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	9.10	41.80	1.90	0.60	65.30	2.70	0.00	0.00			
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.50	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Хлеб сливочный	65	5.7	8.3	35.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	801	34.2	22.1	120.8	0.30	27.45	0.20	0.00	0.15	116.35	97.63	273.43	6.75	2.00	1.323	176.05	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		55.3	48.7	271.2	0.59	47.48	57.90	0.10	0.75	496.75	184.93	640.63	14.63	3.50	1.915	241.65	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
	50/50	10.7	28.5	2.9	310.9	0.27	0.89	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	126.54	2.29	2.91	0.00	7.06	0.00	260	2015		
	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	302	2015		
	15	0.2	0.0	1.5	7.5	0.00	0.65	2.09	0.00	0.00	1.52	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	306	2015		
	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	26.80	0.80	0.00				
	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	552	18.1	41.0	87.2	788.8	0.31	1.57	2.09	0.00	0.41	43.91	61.57	251.16	3.68	4.22	26.80	80.18	0.00	0.00			
Обед																						
	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.60	0.40	0.00	73.36	0.00	88	2015		
	100	14.3	17.2	17.9	298.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	776			
	180	8.6	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	69.40	21.80	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	309	2015		
	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
	58	3.8	0.7	19.4	100.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	11.00	50.50	2.30	0.70	78.90	3.20	0.00				
	803	28.8	27.9	115.8	854.3	0.36	19.85	38.30	0.10	0.16	167.09	79.06	311.28	6.43	1.92	241.04	226.07	0.00	0.00			
Полдник																						
	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00				
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.90	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.80	0.00				
	40	2.6	4.7	4.7	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	370	8.9	11.5	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.80	0.00				
Итого за прием пищи:					65.8	80.5	229.8	1 984.2	0.75	34.02	80.39	0.10	0.87	471.80	179.03	756.74	13.21	6.34	531.61	308.85	0.00	0.00
Всего за день:																						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
	210	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	
Блишних с вишневым фаршем	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	200/10/8	0.3	0.0	10.3	44.0	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	16.20	6.90	9.20	0.80	0.00	40.40	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Чай с изюмом, сахаром и лимоном	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	381.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	580	11.8	13.0	111.2	610.7	0.28	14.82	98.49	0.28	0.00	221.69	77.11	264.18	6.33	2.21	428.30	84.31	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	28.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2015
Рассольник Ленинградский	50/50	7.1	12.8	8.3	178.6	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	18.60	87.80	1.30	0.30	86.50	37.80	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	
Терттели "Сочные" с соусом томатным с овощами	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.56	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	0.00	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с сахаром	44	2.8	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	4.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.1	6.9	11.8	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	831	25.1	33.0	118.9	678.9	0.50	8.23	1.10	0.00	0.16	92.28	218.17	444.88	10.10	3.09	178.10	173.83	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Сок фруктовый в инд. упаковке	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	381.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		41.3	60.5	288.1	1 801.9	0.79	40.05	99.58	0.28	0.36	348.77	313.68	737.36	22.13	5.50	968.80	280.74	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11.5	10.7	46.3	328.3	0.20	22.50	0.20	0.00	0.30	55.20	59.60	212.70	3.50	1.20	1 631.10	150.60	0.00	0.00	ТТК	
Батон Водорванный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.60	0.30	52.40	1.40	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	16.4	16.2	99.9	608.1	0.30	22.53	0.30	0.40	2.31	87.20	88.80	280.10	5.28	1.80	1 786.10	155.90	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лучшим	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	2015	
Котлета из филе кури натурального панирование, заливное	100	20.4	13.9	21.4	296.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	179.10	2.60	1.70	227.80	47.10	0.10	0.00	496	
Макаронные изделия отварная (Спелетти)	200	8.7	5.5	55.1	309.9	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	0.60	97.30	137.20	0.00	0.00	309	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
Батон Водорванный	21	1.6	0.8	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	806	37.6	25.5	126.5	904.4	0.43	6.33	16.90	0.40	0.28	116.30	88.70	370.40	7.71	3.10	379.80	251.10	0.10	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в концентрате	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.50	0.20	96.10	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	70	3.9	6.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	96.10	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		56.4	51.0	284.1	1 862.7	0.74	45.86	17.20	0.80	2.79	288.30	195.90	688.80	18.68	5.10	2 528.10	409.60	0.10	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																					
	90	14.3	17.8	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	46.50	24.80	0.00	0.00	ТТК	
	200	4.7	5.6	48.4	268.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.04	33.62	102.70	0.78	1.10	0.00	80.16	0.00	0.00	2015	
	31	2.3	0.9	15.5	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00	2015	
	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	566	22.5	31.0	104.1	782.2	0.04	0.33	0.00	0.00	0.43	40.14	68.42	286.90	4.16	1.50	86.10	106.06	0.00	0.00		
Обед																					
	250/5	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	
	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	
	180	10.6	6.7	47.5	287.2	0.30	0.00	15.10	0.10	0.20	27.10	150.90	225.40	5.30	1.70	316.90	74.70	0.00	0.00	302	
	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	
	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	10.50	47.90	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		
	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	8.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
	625	30.8	24.5	110.1	805.4	0.50	2.33	26.80	0.10	0.30	94.60	197.70	443.10	10.18	2.80	547.50	170.30	0.00	0.00		
Полдник																					
	200	5.8	6.4	8.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
	40	2.6	4.7	4.7	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
		62.2	67.1	241.0	1 928.7	0.62	18.26	68.80	0.10	1.03	395.54	305.52	924.30	17.44	4.50	995.00	278.96	0.00	0.00		
Итого за день:																					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод вс, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Sв, мг
Завтрак																					
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	0.10	105.50	36.60	138.20	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015	
	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
	200/15	0.1	0.0	15.0	90.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
	70	3.2	4.0	28.1	105.8	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	ТТК	
	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	8.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		630	12.5	12.1	101.4	528.5	0.20	7.07	55.81	0.20	0.10	208.63	81.38	262.42	5.23	2.01	443.60	87.18	0.00	0.00	
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.90	0.00	0.00	ТТК	
	180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
	Выпечное изделие																				
Итого за прием пищи:		839	23.6	31.3	100.3	792.1	0.94	31.30	3.10	0.00	0.22	142.76	113.20	370.45	7.74	2.60	66.60	204.54	0.00	0.00	
Полдник																					
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Выпечное изделие																				
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
	Всего за день:																				

9 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Завтрак																						
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)		250	10.1	9.6	41.3	283.2	0.20	20.10	0.20	0.00	48.30	62.20	180.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тнк
Суп-раст. соевый консервированный		28	0.3	0.0	0.6	3.2	0.00	1.89	0.00	0.00	4.75	4.11	8.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	
Батон йодированный		30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.90	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	2015	
Чай с лимоном		200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.80	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Кондитерское изделие		30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:		563	14.8	14.8	90.6	564.3	0.20	23.59	0.30	0.40	89.45	87.71	274.05	5.30	1.50	1 635.00	138.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с крупой рыбный		255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	0.00	2015	
Котлета куриная		100	14.3	17.2	17.9	286.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	143.97	1.55	0.22	60.84	28.31	0.00	0.00	0.00	тнк	
Макаронные изделия отварные		180	8.9	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	0.00	2015	
Чай с сахаром		200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309		
Хлеб ржаной		34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00	376		
Батон йодированный		20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.90	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	2015		
Итого за прием пищи:		804	28.1	25.5	122.9	856.4	0.41	5.74	38.50	0.10	143.49	78.08	301.57	6.13	1.72	560.74	225.51	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Сок фруктовый в инд. упаковке		200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Фрукт		130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	381.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие		70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	381.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:			48.3	49.6	272.2	1 760.9	0.62	46.33	38.80	0.50	257.74	184.20	603.92	17.13	3.42	2 558.04	366.11	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 64, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9,7	7,2	8,2	146,2	0,06	0,38	0,00	0,08	0,08	18,95	18,36	109,87	0,69	0,57	167,52	92,68	0,00	0,00			
Пюре картофельное	200	4,5	7,1	29,9	201,4	0,12	26,61	0,00	0,00	0,12	54,18	40,64	126,82	1,48	1,11	0,00	83,24	0,00	0,00	312	2015	
Батон йодированный	42	3,2	1,2	21,6	110,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,90	35,70	0,80	0,30	55,00	1,50	0,00	0,00			
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	557	17,5	15,5	74,7	517,6	0,28	27,02	0,00	0,06	0,18	83,43	74,32	275,19	3,25	1,98	242,52	177,43	0,00	0,00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,60	0,40	0,00	73,36	0,00	0,00	88	2015	
Печенье тушеная в соусе	50/50	13,2	11,2	3,5	184,6	0,20	8,48	57,64	0,00	144,71	33,18	17,46	292,66	4,99	0,68	0,00	85,82	0,00	0,00	261	2015	
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	289,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	28,00	33,20	91,00	0,70	0,90	67,60	72,90	0,00	0,00	302	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,10	41,80	1,90	0,60	65,30	2,70	0,00	0,00			
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	818	24,9	23,3	103,5	762,5	0,45	24,22	76,84	0,10	144,76	135,38	81,43	498,27	9,17	2,98	165,70	235,68	0,00	0,00			
Полдник																						
Молоко в упаковке витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,08	2,60	40,00	0,00	0,30	240,00	26,00	180,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00			
Кондитерское изделие	40	2,6	4,7	4,7	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	370	8,9	11,6	26,8	341,1	0,08	15,60	40,00	0,00	0,30	260,60	36,40	194,30	3,10	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00			
Всего за день:				205,0	1 611,2	0,81	66,84	116,84	0,16	145,24	489,61	204,15	967,76	15,52	5,16	768,62	415,71	0,00	0,00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Гуляш "Болоньезе"	90	11.0	13.4	6.6	182.0	0.00	3.00	0.30	0.00	0.00	20.80	24.10	118.90	1.90	2.20	351.00	34.30	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	160	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	66.40	21.60	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	309	2015	
Батон вобитированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	657	25.2	25.3	110.5	776.2	0.70	3.03	17.40	0.10	0.03	115.00	68.10	240.70	4.78	3.30	481.00	180.30	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	В2	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (кочс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	18.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	ТТК		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Хлеб ржаной	48	3.2	0.6	16.0	83.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	9.10	41.80	1.90	0.60	65.30	2.70	0.00	0.00			
Батон вобитированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.80	0.00	0.00			
Кис-сливочный	60	5.3	7.6	32.6	220.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	803	34.2	21.5	120.7	770.2	0.30	27.75	0.20	0.00	0.15	118.15	99.63	276.13	6.95	2.10	1 333.10	176.25	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.60	0.20	381.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		63.9	51.4	289.2	1 868.8	1.01	47.78	17.60	0.10	0.38	267.95	166.13	547.13	17.43	5.60	2 175.50	359.15	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20.4	13.9	21.4	286.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	179.10	2.60	1.70	227.80	47.10	0.10	0.00	496	2004
Картофель тушеный	180	3.8	12.7	25.1	232.1	0.20	21.43	14.28	0.00	0.08	39.68	34.13	100.88	1.38	0.90	0.00	105.06	0.00	0.00	216	2004
Огурец соевый консервированный	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	0.00	42.30	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	551	26.2	27.2	73.9	650.3	0.40	24.23	14.38	0.30	0.28	94.58	80.63	313.48	5.38	2.80	331.70	152.98	0.10	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.7	5.8	19.9	147.7	0.10	9.60	0.20	0.20	0.10	35.40	31.00	85.70	1.50	0.60	691.20	78.40	0.00	0.00	87	2015
Тестерли "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тк	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	18.40	177.90	267.04	6.02	1.99	0.00	75.74	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	824	26.4	27.7	119.0	833.9	0.53	11.13	1.30	0.20	0.21	99.30	242.20	493.74	10.90	3.49	769.90	194.64	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.00	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		57.0	64.2	250.7	1 834.5	0.94	52.36	15.68	0.50	0.69	228.68	341.23	835.52	21.98	6.49	1 463.00	350.20	0.10	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	655,7	682,4	3109,1	21689,8	9,51	532,92	749,85	3,14	301,18	4 297,40	2 797,94	9 112,13	214,65	59,48	16 622,70	3 973,65	0,20	0,00
Среднее значение за период	54,6	56,9	259,1	1 807,5	0,79	44,41	62,49	0,26	25,10	358,12	233,16	759,34	17,89	4,96	1 385,23	331,14	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	28,3	59,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	571	815	383